

Knox

Le secret pour réussir



TABLES DES MATIÈRES

Bienvenue au monde de la gélatine Knox	1
Qu'est-ce que la gélatine Knox sans saveur?	2
Les variations illimitées avec Knox	2
La méthode de base Knox	3
Conseils et trucs	4
Durée de réfrigération	5
Pour faire plus vite	5

RECETTES

SUPER SALADES

pour des salades sensationnelles	7
----------------------------------	---

PLATS DE RÉSISTANCE

pour rendre plus alléchants viandes, poissons, volailles et légumes	11
---	----

DESSERTS A FAIBLES CALORIES

des desserts pour ceux qui surveillent leur ligne	13
---	----

DESSERTS FAMILIAUX

des recettes pour toute la famille	15
------------------------------------	----

DESSERTS FANTAISIE

pour les occasions spéciales qui demandent plus de fantaisie	21
--	----

Knox, mille et une façon de réussir des mets savoureux

LA GÉLATINE KNOX SANS SAVEUR PERMET DE CRÉER DES PLATS DIGNES D'UN CHEF CUISINIER!

L

a gélatine Knox sans saveur, cet ingrédient à mille facettes, est une aide précieuse dans la cuisine puisqu'elle permet de réaliser une foule de créations toutes plus appétissantes les unes que les autres. Un plaisir pour les yeux autant que pour le palais. La préparation d'une recette à base de gélatine Knox sans saveur est pourtant des plus simples. Dès que vous êtes familière avec la méthode de base et les proportions requises, la variété des plats réalisables avec

Knox est inépuisable car elle se prête à tous les plats du menu – hors-d'œuvres alléchants, soupes, entrées, salades, plats de résistance et, bien sûr, des desserts dignes des grands chefs cuisiniers. Le plus merveilleux de tout, c'est que plats simples ou élaborés peuvent être préparés à l'avance. Vous pourrez ainsi vous payer le luxe d'être fraîche comme une rose pour accueillir vos invités. Vous avez de l'imagination pour faire la cuisine? Vous trouverez certainement ici des idées qui aideront à la stimuler!

Mais, d'abord commençons par quelques conseils pratiques et des renseignements de base sur la gélatine Knox sans saveur.

Knox, qu'est-ce que c'est?

QU'EST-CE QUE LA GELATINE KNOX SANS SAVEUR?

Contrairement aux autres mélanges qui contiennent 85% de sucre et aussi peu que 10% de gélatine plus un aromatisant artificiel et un colorant, c'est une *gélatine protéique entièrement naturelle*.

Sans saveur, sans couleur et sans sucre, on la trouve sous forme de granulés. Fondue dans un liquide, elle en prend la couleur et le goût.

Un *ingrédient à faible teneur calorique* puisqu'elle ne contient que 26 calories par sachet. Parce que la gélatine Knox se mélange très bien à d'autres aliments faibles en calories, elle est une vraie aubaine pour ceux qui sont au régime.

LES VARIATIONS ILLIMITÉES AVEC KNOX

C'est fou ce qu'on peut faire avec la gélatine Knox sans saveur! Incroyable le nombre illimité de variations culinaires qu'elle permet de créer. Toujours avec un seul et même ingrédient de base: la gélatine Knox sans saveur. Voici les différentes catégories de plats auxquelles elle se prête:

LES GELÉES CLAIRES

Le plat de base de la famille des recettes à la gélatine.

LES FOUETTÉS

Une gelée claire qui, une fois partiellement prise, est fouettée jusqu'à consistance mousseuse.

LES NEIGES

Une gelée claire à laquelle on ajoute des blancs d'œufs non battus, une fois le mélange partiellement pris. Le tout est ensuite fouetté et refroidi. On les appelle parfois "éponges".

LES CRÈMES OU FLANS "CHIFFON"

Des cossetardes à la gélatine dans lesquelles on incorpore des blancs d'œufs battus en neige. On obtient la cossetarde en faisant cuire des

jaunes d'œufs avec la gélatine pendant qu'elle se dissout. Cette crème est réfrigérée jusqu'à ce qu'elle épaississe. On incorpore alors les blancs d'œufs montés en neige et sucrés. Les crèmes chiffon font de délicieux remplissages à tarte.

LES MOUSSES

Des gelées claires qui sont refroidies à consistance de blanc d'œuf puis enrichies de crème fouettée.

LES BAVAROISES

Des crèmes à la gélatine auxquelles on ajoute des blancs d'œufs battus en neige et de la crème fouettée. C'est le plus raffiné des desserts à la gélatine.

LES SOUFFLÉS FROIDS

Des créations délicates moulées

dans des plats à soufflé qu'on entoure d'un collet de papier d'aluminium pour leur permettre de gonfler. Selon la forme de plats qu'on lui fait prendre, la même préparation s'appelle chiffon, mousse ou bavaroise.

LES CHARLOTTES

Des préparations chiffon, mousse ou bavaroise que l'on place dans un bol ou un plat gaufré bordé de doigts de dame.

*COLLET A SOUFFLÉ

Pour faire un collet à moule à soufflé, plier 4 épaisseurs de papier d'aluminium, 3 pouces de large et suffisamment long pour faire le tour du moule à l'extérieur. Faire tenir au moule à l'aide d'un ruban gommé, en laissant un collet de 2 pouces dépasser du bord du moule.

La méthode de base knox

KNOX, C'EST SIMPLE COMME BONJOUR

Vous devez d'abord vous rappeler que 1 sachet de gélatine Knox fera prendre en gelée 2 tasses de liquide. Dans les recettes qui indiquent 1 cuillerée à table de gélatine sans saveur, employer tout simplement 1 sachet de gélatine Knox.

Le procédé de préparation est simple:

- 1) Saupoudrer la gélatine Knox sur de l'eau.
- 2) Dissoudre la gélatine à feu doux.
- 3) Ajouter les ingrédients et refroidir.



1
Saupoudrer la gélatine Knox sur de l'eau froide dans une petite casserole.



2
Chauffer à feu doux; brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine - environ 3 minutes (jusqu'à ce que tous les granules soient fondus). Retirer du feu.



3
Ajouter les autres ingrédients (ou faire prendre partiellement le mélange et ajouter ensuite les ingrédients). Verser dans un moule, un bol ou dans des coupes individuelles. Faire prendre au réfrigérateur.

Conseils et trucs pour mieux réussir

POUR DISSOUDRE LA GÉLATINE

S'assurer que tous les granulés sont fondus avant de passer à l'opération suivante. Dissoudre sur feu *doux* sans laisser bouillir, autrement la gelée ne prendrait pas.

BRASSER

Il faut brasser sans arrêt pendant que la gélatine se dissout. Employer une spatule de caoutchouc et bien râcler les parois et le fond de la

casserole en brassant. Doucement ... sinon la gélatine éclaboussera les parois de la casserole et y restera collée.

POUR INCORPORER DES BLANCS D'ŒUFS OU DE LA CRÈME FOUETTÉE

Incorporer délicatement avec une spatule de caoutchouc ou une cuillère de bois. Il ne faut pas brasser le mélange, mais le plier. Autrement les bulles d'air se briseraient et le volume serait moindre.

QUAND ON AJOUTE DE L'ANANAS

On peut employer de l'ananas ou du jus d'ananas en conserve avec la gélatine, mais l'ananas frais ou congelé contient un enzyme qui empêche la gélatine de prendre. Si donc on se sert d'ananas frais ou congelé, le faire bouillir 2 minutes avant de l'ajouter à la gélatine dissoute.

MOULES ET DÉMOULAGE



LE DÉMOULAGE EST FACILE

1. Pour les repas familiaux, un bol ou des coupes individuelles sont pratiques. Mais quand on a des invités, un moule est plus élégant. Le démoulage est facile quand on sait comment le faire.
2. A l'aide d'un couteau à lame fine passée à l'eau chaude, détacher délicatement la gélatine des parois du moule. Plonger le moule

jusqu'au rebord dans un plat d'eau chaude (non pas bouillante) pendant 5 secondes. Agiter le moule pour détacher la gélatine.

3. Placer le plat de service dessus. Retenir le plat de service d'une main, et de l'autre, renverser le moule et le plat.

4. Agiter doucement jusqu'à ce que la gélatine glisse du moule sur le plat. Si la gelée reste collée au moule, recommencer les opérations.

LES MOULES FANTAISIE

Les beaux moules impressionneront vos invités; les bols ou coupes individuels seront plus pratiques pour les repas familiaux. D'autres contenants peuvent aussi être originaux et amusants, demi-tasses, ballons à cognac, coupes à parfait, écorces d'oranges et de pamplemousses évidés, coquilles de tomates ou de piments verts évidés pour les salades en gelée qui prendront un air de fête.

LA DÉCORATION OU GARNITURE

Une jolie garniture donnera aux plats de gélatine la "touche du chef", surtout si vous avez des invités. Pour les desserts, décorer avec de la crème fouettée, du zeste d'orange ou de citron, des fruits confits, des fruits frais, des feuilles de menthe, des miettes de biscuits, des bonbons à la menthe émiettés, des râpures de chocolat ou des noix.

Quant aux salades, on peut recourir aux feuilles de laitue croustillante, aux tranches de concombre, aux quartiers de tomates, aux frisures de carottes, aux brins de persil, aux tranches de citron, de piment ou d'olives. L'imagination et la créativité sont sans limite. Pour créer des motifs sur le dessus des plats moulés, verser une petite quantité de

gélatine partiellement prise dans le fond du moule - environ ¼ de pouce. Faire prendre; placer des morceaux de fruit ou de légume sur la gélatine de façon à former le motif désiré et déposer à la cuillère la gélatine partiellement prise autour de ces morceaux. Faire prendre et remplir le moule avec le reste du mélange.

DURÉE DE LA RÉFRIGÉRATION

Quand la recette indique	Le temps de réfrigération est de:*	Test de consistance	Emplois
Refroidir à consistance de blanc d'œuf non battu.	20 - 45 minutes	Laisser tomber d'une cuillère. Le mélange doit glisser de la cuillère, car il est partiellement pris.	Quand on ajoute des ingrédients solides ou de la crème fouettée, pour obtenir un mélange homogène.
Refroidir jusqu'à ce que le mélange tombe en pointes d'une cuillère	20 - 45 minutes	Laisser tomber d'une cuillère. Le mélange doit tomber en pointes molles.	Quand on ajoute des blancs d'œufs battus, pour obtenir un mélange lisse et mousseux.
Laisser prendre au réfrigérateur (ferme).	La plupart des plats prennent environ 3 heures; les grands plats, de 4 à 6 heures ou toute la nuit.	Pencher délicatement le moule d'un côté à l'autre. La gélatine doit être ferme et ne pas tomber.	Avant de démouler et de servir

*Le temps de réfrigération varie selon la quantité du mélange, la nature du contenant et la température du réfrigérateur

POUR FAIRE PLUS VITE

Refroidir le mélange de gélatine dans un plat ou un moule de métal le fera prendre plus vite que dans un plat de verre. Le mélange de gélatine prendra

plus vite dans de petits contenants ou dans des coupes individuelles. Quand une recette indique de "faire prendre partiellement", on place le bol avec le mélange dans

un plat d'eau glacée pour qu'il épaississe plus vite. Brasser souvent pour qu'il prenne également, et brasser sans arrêt une fois qu'il commence à épaissir.

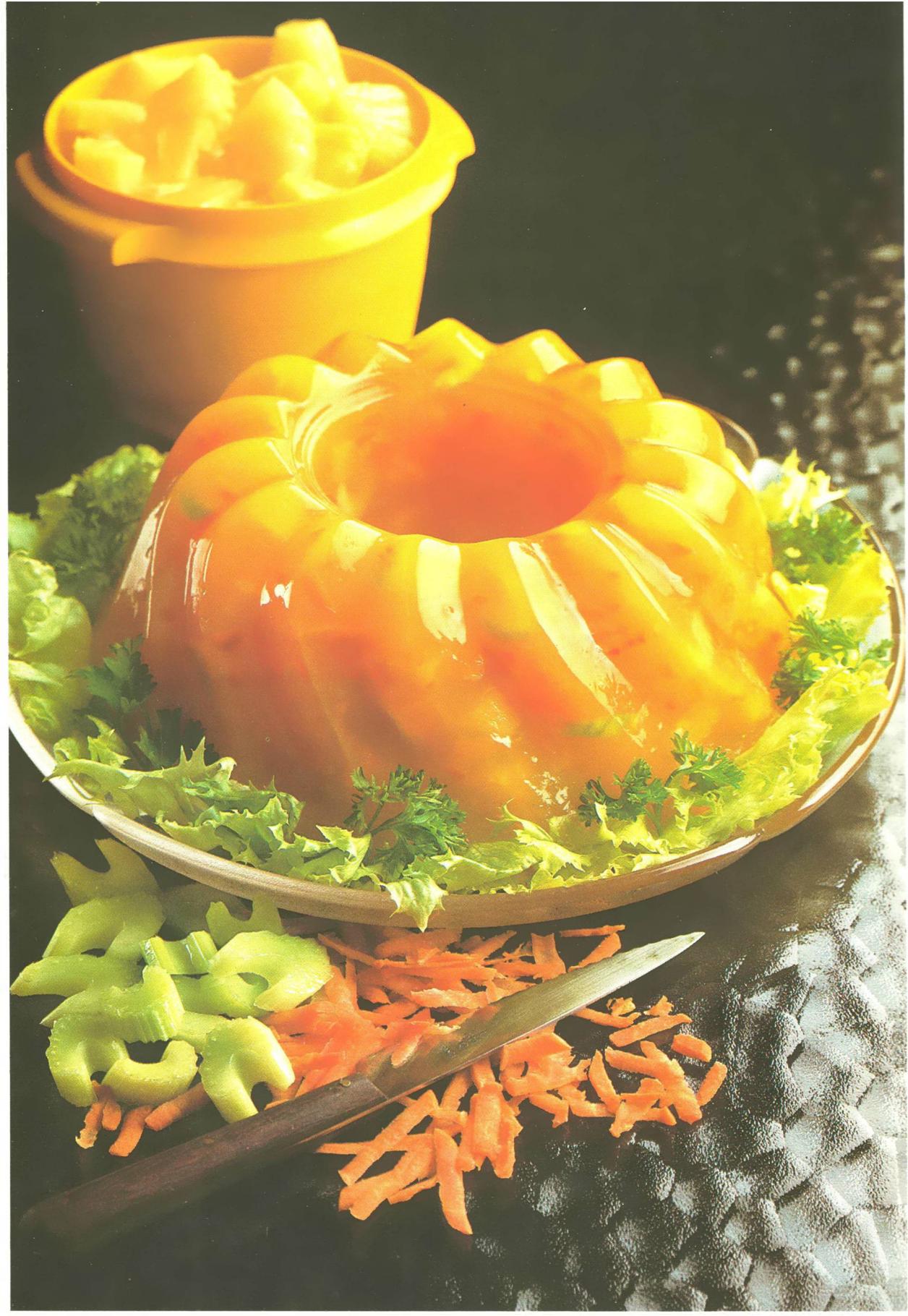
SANS CAPRICE

La gélatine Knox sans saveur est moins capricieuse qu'on ne le croit. Si une recette indique "refroidir jusqu'à consistance de blanc d'œuf non battu" ou "refroidir jusqu'à ce que le mélange tombe en pointes

molles d'une cuillère" et que le mélange devienne trop épais, que faire alors? Rien de plus facile. Il s'agit simplement de chauffer à feu doux et de brasser sans arrêt jusqu'à ce que le mélange rede-

vienne lisse et liquide. Recommencer le refroidissement à la consistance désirée et le mélange reprendra sans problème.

Maintenant, vous savez tout ce qu'il faut savoir pour commencer à créer vos chefs-d'œuvre avec la gélatine Knox...



Super salades

DES GELÉES QUI FONT DES SALADES SENSATIONNELLES

SALADE SOLEIL

- 2 sachets de gélatine Knox sans saveur
 1 tasse de jus d'orange froid
 1/4 tasse de sucre
 1/2 c. à thé de sel
 Le jus de 2 citrons
 1 boîte (14 onces) d'ananas en morceaux dans son jus
 1 boîte (10 onces) de mandarines égouttées
 1 tasse de carottes crues grossièrement râpées
 1/2 tasse de céleri coupé en tranches diagonales d'un quart de pouce.
1. Dans une casserole, mouiller la gélatine Knox avec le jus d'orange froid. Chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine - environ 4 minutes; retirer du feu.
 2. Ajouter le sucre, le sel et le jus de citron.
 3. Egoutter l'ananas et ajouter le jus au mélange de gélatine. Laisser prendre au réfrigérateur jusqu'à consistance de blanc d'œuf non battu.
 4. Couper les morceaux d'ananas en cubes et ajouter au mélange refroidi de gélatine, ainsi que les quartiers de mandarines, les carottes et le céleri. Verser dans un bol de 6 tasses ou dans un moule. Laisser prendre au réfrigérateur. Donne de 8 à 10 portions.

GELÉE AUX ŒUFS MAYONNAISE

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
 1/2 tasse d'eau froide
 1 c. à thé de sel
 1/8 c. à thé de poivre de cayenne
 1 c. à table de jus de citron
 3/4 tasse de mayonnaise
 2 c. à table d'oignon finement haché
 1/2 tasse de céleri haché
 1/4 tasse de piment rouge doux haché
 6 œufs cuits dur, hachés
1. Dans une casserole, saupoudrer la gélatine Knox sur l'eau froide. Chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine - environ 3 minutes; retirer du feu.
 2. Ajouter le sel, le poivre de cayenne et le jus de citron. Refroidir un peu. Mélanger un peu à la fois le mélange de gélatine à la mayonnaise. Batta au malaxeur ou au fouet, si nécessaire, jusqu'à ce que lisse.
 3. Refroidir le mélange jusqu'à consistance de blanc d'œuf non battu. Ajouter l'oignon, le céleri et le piment doux. Ajouter les œufs cuits dur.
 4. Verser dans un moule de 4 tasses ou dans des moules individuels. Laisser prendre au réfrigérateur. Démouler sur de la laitue et garnir d'anneaux de piment vert, si désiré. Donne de 6 à 8 portions.

GELÉE A LA SALADE DE FROMAGE

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
 1/2 tasse d'eau froide
 1 paquet (8 onces) de fromage à la crème ramolli
 1/3 tasse de mayonnaise
 1/2 tasse de fromage bleu émietté
 2 c. à table de noix de grenoble hachées
 1 c. à table de céleri haché
 1 c. à table d'olives farcies hachées
 1/2 tasse de crème 35%
1. Dans une casserole, saupoudrer la gélatine Knox sur l'eau froide. Chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine - environ 3 minutes. Retirer du feu et refroidir légèrement.
 2. Mélanger un peu à la fois la mayonnaise au fromage à la crème ramolli et ajouter le fromage bleu émietté; ajouter le mélange de gélatine refroidi, les noix, le céleri et les olives farcies. Incorporer la crème fouettée.
 3. Verser dans un moule de 3 tasses ou dans des petits moules individuels. Laisser prendre au réfrigérateur. Démouler sur des feuilles de laitue et servir avec des légumes frais et croquants - carottes, brocoli, chou-fleur, bâtonnets de céleri. Donne 8 portions.

RELISH AUX BETTERAVES

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
 1/4 tasse d'eau froide
 1/2 c. à thé de sel
 1/4 tasse de sucre
 1/4 tasse de vinaigre
 1 boîte (14 onces) de betteraves en dés

- 3/4 tasse de céleri coupé en petits dés
 1 c. à table d'oignon haché finement
 1 c. à table de raifort
 1. Dans une casserole, saupoudrer la gélatine Knox sur l'eau froide. Chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la

gélatine - environ 3 minutes; retirer du feu.

2. Ajouter le sel, le sucre et le vinaigre.
 3. Égoutter les betteraves en dés, garder le jus pour faire 3/4 de tasse de liquide (ou ajouter de l'eau pour faire 3/4 de tasse). Ajouter le jus des betteraves au mélange de gélatine.
 4. Laisser prendre à la consistance d'un blanc d'œuf non battu. Ajouter les betteraves, le céleri, l'oignon et le raifort. Verser dans un moule de 3 tasses. Laisser prendre au réfrigérateur. Démouler et garnir de laitue fraîche.

Donne de 6 à 8 portions.



RECETTE ILLUSTRÉE: RELISH AUX BETTERAVES

ASPIC DE TOMATE

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
 2 tasses de jus de tomate
 2 tranches d'oignon
 1 feuille de laurier
 quelques feuilles de céleri
 2 c. à thé de sucre
 1/4 c. à thé de sel
 1 c. à table de jus de citron

1. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine Knox sur 1/2 tasse de jus de tomate.
 2. Dans une casserole, ajouter les tranches d'oignon, la feuille de laurier et le céleri au jus de tomate qui reste. Chauffer au point d'ébullition et laisser mijoter 5 minutes.
 3. Retirer du feu et passer au tamis. Ajouter la gélatine mouillée au jus de tomate bouillant et brasser jusqu'à dissolution. Ajouter le sucre, le sel et le jus de citron.
 4. Verser dans un moule de 2 tasses. Laisser prendre au réfrigérateur. Démouler et garnir d'un peu de laitue.

Donne 4 portions.

Variations:

ASPIC DE TOMATE EN JARDIN

À l'opération #3, faire prendre le mélange à la consistance d'un blanc d'œuf non battu; ajouter 1/4 de tasse de céleri finement haché ou 2 c. à table d'oignon finement haché.

ASPIC TOMATE ET FROMAGE

Préparer une double recette d'aspic au tomate. À l'opération #4, verser le mélange dans 6 petits moules individuels, remplis au $\frac{1}{3}$. Laisser prendre jusqu'à ce que ferme; pendant ce temps, mélanger et former en 6 boulettes:

- 1 paquet (4 onces) de fromage à la crème ramolli
- 1 c. à table de lait
- 1 c. à table d'olives farcies hachées.

Placer une boulette de fromage au centre de chaque moule, ajouter un peu de mélange d'aspic et refroidir 10 minutes, le temps que la boulette de fromage durcisse un peu. Verser le reste du mélange d'aspic dans les moules et laisser prendre au réfrigérateur. Démouler sur des feuilles de laitue et servir avec mayonnaise, si désiré.

Donne 6 portions.

COURONNE AUX FRUITS ET AU GINGEMBRE

- 2 sachets de gélatine Knox sans saveur
- 2 tasses de ginger ale
- $\frac{1}{8}$ c. à thé de sel
- 1 pamplemousse pelé et coupé en cubes
- 1 orange pelée et coupée en cubes
- 1 boîtes (14 onces) d'ananas en morceaux dans son jus, égoutté
- 2 tasses de raisin sans pépins
- 1 c. à table de gingembre haché

1. Dans une casserole, saupoudrer la gélatine Knox sur $\frac{1}{2}$ tasse de ginger ale.
 2. Chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine – environ 5 minutes. Retirer du feu. Ajouter le sel et le restant du ginger ale. Laisser prendre à la consistance d'un blanc d'œuf non battu.
 3. Ajouter le pamplemousse, l'orange, l'ananas, les raisins et le gingembre.
 4. Verser dans un moule de 5 tasses. Laisser prendre au réfrigérateur. Démouler sur des feuilles de laitue ou d'escarole.

Donne de 8 à 10 portions.

COURONNE DE SALADE WALDORF EN GELÉE

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
- $\frac{1}{3}$ tasse de sucre
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- $1\frac{1}{2}$ tasse d'eau
- $\frac{1}{4}$ tasse de jus de citron
- 2 tasses de pommes surettes en dés
- $\frac{1}{2}$ tasse de céleri en dés
- $\frac{1}{4}$ tasse de pacanes hachées

1. Dans une casserole moyenne, mélanger la gélatine Knox, le sucre, le sel. Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse d'eau.
 2. Chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine. Retirer du feu.
 3. Ajouter la tasse d'eau qui reste et le jus de citron. Refroidir le mélange jusqu'à consistance de blanc d'œuf non battu.
 4. Ajouter les pommes en dés, le céleri haché et les pacanes hachées. Verser dans un moule en couronne de 4 tasses et laisser prendre au réfrigérateur. Démouler sur des feuilles de laitue, remplir le centre de mayonnaise et garnir de quartiers de pommes trempées dans du jus de citron. Donne 6 portions.

ASPIC DE FRUITS

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
- $1\frac{1}{2}$ tasse de jus d'orange
- $\frac{1}{3}$ tasse de marmelade d'orange
- $\frac{1}{2}$ tasse de crème sûre
- 1 boîte (19 onces) de salade de fruits, égouttée

1. Dans une casserole, saupoudrer la gélatine Knox sur $\frac{1}{2}$ tasse de jus d'orange.
 2. Chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine – environ 3 minutes. Retirer du feu; ajouter la marmelade (réchauffer au besoin pour obtenir un mélange lisse). Ajouter le restant du jus d'orange; laisser refroidir légèrement.
 3. Ajouter un peu à la fois le mélange de gélatine à la crème sûre. Refroidir le mélange jusqu'à consistance de blanc d'œuf non battu. Incorporer les fruits égouttés.
 4. Verser dans un moule de 4 tasses. Laisser prendre au réfrigérateur. Donne 6 portions.

SALADE DE CANNEBERGES ET DE MANDARINES

- 1 enveloppe de gélatine Knox sans saveur
- 1 boîte (10 onces) de quartiers de mandarines
- 1 c. à table de jus de citron
- 1 boîte (14 onces) de canneberges entières en gelée
- $\frac{2}{3}$ tasse de céleri coupé en dés
- $\frac{1}{4}$ tasse d'amandes émincées

1. Saupoudrer la gélatine Knox sur le jus des mandarines.
 2. Chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine – environ 3 minutes. Retirer du feu. Ajouter le jus de citron et la gelée de canneberges. Refroidir le mélange jusqu'à consistance de blanc d'œuf.
 3. Ajouter les quartiers de mandarines, le céleri et les amandes. Verser dans un moule de 5 tasses et laisser prendre au réfrigérateur. Donne 6 portions.

IDÉES DE DECORATION

Les salades Knox rehaussent agréablement l'apparence de votre table. Si vous y ajoutez quelques décorations originales, l'effet sera plus attrayant.

Rappelez-vous que les décorations font plus d'effet quand elles sont simples tout en étant originales.

Les moules peuvent être facilement décorés en les bordant de feuilles de salade telle que: romaine, laitue iceberg ou Boston, escarole, chicorée frisée. Utilisées seules ou combinées, ces feuilles ajoutent couleur et relief. Assurez-vous de n'utiliser que des feuilles de salade fraîche. Vous pouvez également utiliser d'autres légumes et fruits comme éléments de décoration: frisures de carottes, quartiers de tomates, tranches de concombres, rondelles de piment rouge ou vert, brins de persil, quartiers de mandarines, amandes émincées, morceaux d'olives ou de citron.

Les possibilités de décoration sont sans limite! C'est à vous de vous servir de votre imagination et de votre créativité!



Plats de résistance

POUR RENDRE PLUS ALLÉCHANTS VIANDES, POISSONS, VOLAILLES ET LÉGUMES

DINDE ET CANNEBERGES EN GELÉE

2 sachets de gélatine Knox sans saveur

$\frac{3}{4}$ tasse d'eau froide

Rang de canneberges

1 tasse de sauce de canneberges entières

1 c. à table de jus de citron

1 pomme moyenne coupée en dés

Rang de dinde

$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel

$\frac{1}{8}$ c. à thé d'épices à volaille
Une pincée de poivre

$\frac{1}{2}$ tasse de crème douce

$\frac{3}{4}$ tasse de sauce à salade

$2\frac{1}{2}$ tasses de dinde cuite coupée en dés

$\frac{3}{4}$ tasse de céleri coupé en dés

1. Dans une casserole, mouiller la gélatine avec l'eau froide.

2. Chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine – de 3 à 5 minutes. Retirer du feu et mesurer $\frac{1}{4}$ de tasse du mélange pour utiliser avec le rang de canneberges. Garder le reste du liquide pour utiliser avec le rang de dinde; garder la gélatine molle en plaçant la casserole dans un plat d'eau chaude.

3. Mélanger le $\frac{1}{4}$ de tasse du mélange de gélatine à la sauce de canneberges et au jus de citron. Refroidir à consistance de blanc d'œuf non battu.

4. Ajouter la pomme en dés; verser dans un plat de 9" x 5". Laisser prendre presque complètement.

5. Ajouter le sel, les épices à volaille et le poivre dans le reste du mélange de gélatine; ajouter la crème et mêler un peu à la fois à la sauce à salade. Si nécessaire, battre au malaxeur ou au fouet jusqu'à ce que lisse.

6. Refroidir et battre de temps en temps jusqu'à consistance de blanc d'œuf non battu. Ajouter la dinde et le céleri. Verser dans le plat par-dessus le premier rang et laisser prendre au réfrigérateur. Démouler sur un plat de service et garnir de persil.

Donne 8 portions.

MOUSSE AU POULET ET AU CARI

2 sachets de gélatine Knox sans saveur

$1\frac{1}{2}$ tasse d'eau froide

2 cubes de bouillon de poulet

1 c. à thé de sel

1 c. à table de jus de citron

1 c. à table de cari

4 tasses de poulet cuit coupé en dés

$\frac{1}{3}$ tasse de chutney finement haché

1 c. à table d'oignon finement haché

1 demiard (10 onces) de crème 35%

1. Dans une casserole, mouiller la gélatine Knox avec l'eau froide. Ecraser les cubes de bouillon et ajouter au mélange; chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine et des cubes de bouillon – environ 5 minutes. Retirer du feu.

2. Ajouter la $\frac{1}{2}$ tasse d'eau qui reste, le sel, le cari et le jus de citron; refroidir légèrement.

3. Mélanger un peu à la fois le mélange de gélatine à la crème sure. Si nécessaire, battre au malaxeur ou au fouet jusqu'à ce que lisse.

4. Refroidir et brasser de temps en temps jusqu'à consistance de blanc d'œuf non battu.

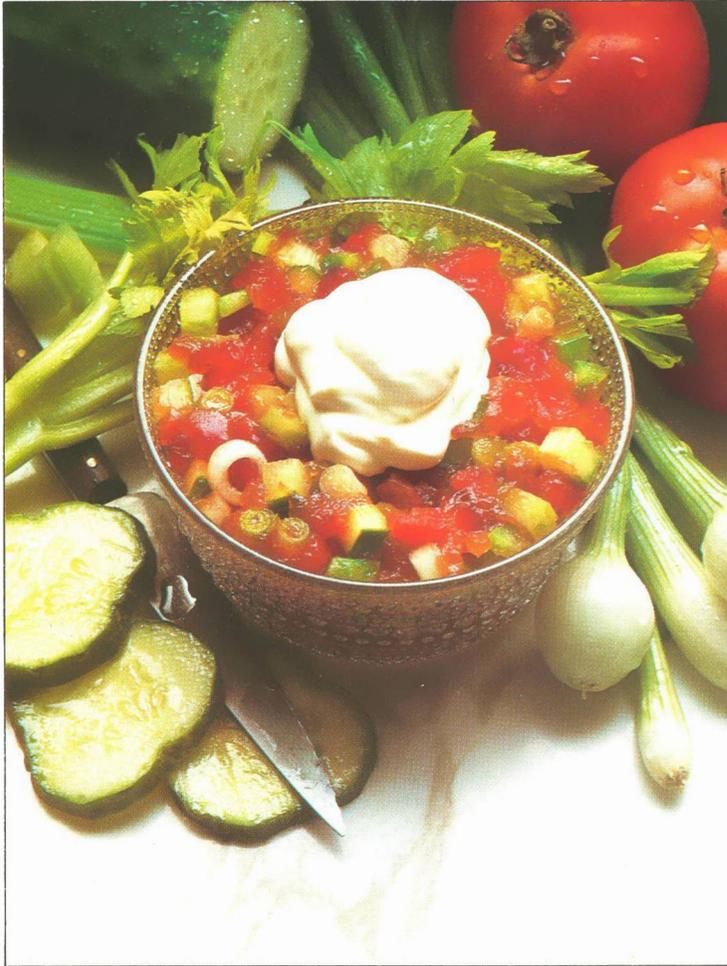
5. Ajouter le poulet, le chutney et l'oignon; incorporer la crème fouettée. Verser dans un moule de 7 tasses. Laisser prendre au réfrigérateur. Démouler et garnir de laitue ou d'endive.

Donne de 6 à 8 portions.

GAZPACHO EN GELÉE

- 1 sachet de gélatine Knox sans
saveur
1 tasse d'eau froide
1 cube de bouillon de bœuf
2 c. à table de vinaigre
1/4 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de feuille de laurier
séché

- 1/8-1/4 c. à thé de poudre d'ail,
facultatif
1 boîte (14 onces) de tomates
2 c. à table d'oignon finement
haché
1/4 tasse de concombre non-pelé
coupé en dés
1/4 tasse de piment vert coupé
en dés
1/4 tasse de céleri coupé en dés
Crème sure pour garnir.

**RECETTE ILLUSTRÉE: GAZPACHO EN GELÉE**

1. Dans une casserole, mouiller la gélatine Knox avec l'eau froide. Ecraser le cube de bouillon et ajouter au mélange; chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine et du cube de bouillon - environ 5 minutes. Retirer du feu.
 2. Ajouter le sel, le vinaigre, le laurier et la poudre d'ail si désiré.
 3. Couper les tomates en gros morceaux et ajouter avec leur jus au mélange de gélatine.
 4. Laisser prendre à consistance de blanc d'œuf non battu.
 5. Ajouter les oignons, le concombre, le piment vert et le céleri. Couvrir et laisser prendre (le mélange restera un peu mou). Placer dans de petits bols individuels juste avant de servir et garnir de crème sure.
- Donne 6 portions.

SAUMON CRÉMEUX EN GELÉE

- 1 sachet de gélatine Knox sans
saveur
1/4 tasse d'eau froide
1/4 c. à thé de sel
Quelques grains de poivre de
cayenne
1 c. à table de jus de citron
3/4 tasse de mayonnaise
1 tasse de crème sure
1 boîte (15 onces) de saumon
rouge égoutté et émietté
2 c. à table de cornichons hachés
1/2 tasse de céleri en dés

1. Dans une casserole, mouiller la gélatine avec l'eau froide. Chauffer à feu très doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine - environ 3 minutes; retirer du feu et ajouter le sel, le poivre de cayenne et le jus de citron. Refroidir légèrement.
 2. Mélanger un peu à la fois le mélange de gélatine à la mayonnaise. Ajouter la crème sure et battre au malaxeur ou au fouet, si nécessaire, pour rendre lisse.
 3. Laisser prendre à la consistance de blanc d'œuf non battu; ajouter le saumon, le cornichon et le céleri.
 4. Verser le mélange dans un moule de 4 tasses ou dans des petits moules individuels. Laisser prendre au réfrigérateur. Démouler sur un lit de laitue.
- Donne 6 portions.

Desserts à faibles calories

POUR CEUX QUI SURVEILLENT LEUR LIGNE

DÉLICE CHIFFON À LEGGNOG

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
 1/4 de tasse d'eau froide
 1 1/2 tasse de lait écrémé
 1/4 c. à thé de sel
 1 c. à table de fécule de maïs
 3 œufs séparés
 1 1/2 c. à table de sucre liquide artificiel
 1 c. à thé de vanille
 2 c. à thé d'essence de rhum
 1 fond de tarte de 9 pouces, cuit et refroidi
 Râpures de chocolat pour décorer

- Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine Knox sur l'eau froide.
- Mélanger 1 1/4 tasse de lait écrémé et le sel dans un bain-marie. Ajouter la pâte faite avec la fécule de maïs et le 1/4 de tasse de lait qui reste.
- Cuire au-dessus de l'eau bouillante et brasser sans arrêt jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Ajouter un peu du mélange chaud aux jaunes d'œufs et battre; verser les jaunes d'œufs réchauffés dans le liquide chaud du bain-marie et cuire encore 2 minutes. Retirer du feu. Ajouter la gélatine mouillée et brasser jusqu'à dissolution.
- Refroidir et brasser de temps en temps jusqu'à ce que le mélange tombe en pointes molles d'une cuillère; ajouter le sucre liquide

artificiel et les essences de rhum et de vanille.

5. Battre les blancs d'œufs en neige ferme, mais non sèche. Incorporer au mélange de gélatine. Verser dans le fond de tarte. (Le mélange devrait être assez consistant pour ne pas couler; si nécessaire, refroidir encore 10 minutes). Laisser prendre au réfrigérateur. Décorer, si désiré, avec du chocolat râpé.

Donne 8 portions
 d'environ 148 calories chacune.

SOUFFLÉ TROPICAL

- 2 sachets de gélatine Knox sans saveur
 4 œufs séparés
 2 c. à thé de sucre artificiel liquide
 1 boîte (19 onces) d'ananas broyé, dans son jus
 1 orange pelée, sectionnée et hachée
 1 banane, tranchée, trempée dans 2 c. à thé de jus de citron
 3/4 de tasse de lait en poudre sans gras
 3/4 de tasse d'eau glacée

- Saupoudrer la gélatine Knox sur l'ananas et son jus dans une casserole moyenne; ajouter les jaunes d'œufs battus.
- Chauffer à feu doux et battre sans arrêt jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute et que le mélange commence à épaissir légèrement – de 6 à 8 minutes. Retirer du feu; ajouter le sucre artificiel liquide.

3. Laisser refroidir dans un grand bol et battre de temps en temps jusqu'à ce que le mélange tombe en pointes molles d'une cuillère.

4. Ajouter les morceaux d'orange, de banane et mettre de côté le reste du jus de citron.

5. Battre les blancs d'œufs en neige légère. Saupoudrer le lait en poudre sans gras sur l'eau glacée dans un bol de grandeur moyenne préalablement refroidi. Placer le bol dans un plat d'eau glacée et battre au malaxeur à grande vitesse jusqu'à ce que des pointes molles se forment – environ 3 à 4 minutes. Ajouter le reste du jus de citron; battre en neige ferme.

6. Incorporer les blancs d'œufs battus en neige au mélange de gélatine; ajouter le lait battu. Verser dans un moule à soufflé de 4 tasses avec collet de 2 pouces* (voir page 2) Laisser prendre au réfrigérateur – environ 4 heures. Ce dessert est meilleur s'il est servi le jour même de la préparation. Au moment de servir, enlever le papier d'aluminium et décorer avec des quartiers d'orange.

Donne 8 portions
 d'environ 150 calories chacune.



Desserts familiaux

TOUTE LA FAMILLE EN RAFFOLERA

PARFAIT À LA CRÈME AUX FRAISES VITE-FAIT

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
- 1/2 tasse d'eau froide
- 1 chopine de crème glacée à la vanille ramollie
- 1/4 tasse d'amandes hachées
- 1 chopine de fraises fraîches tranchées.

1. Dans une casserole, saupoudrer la gélatine Knox sur l'eau froide. Chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine - environ 3 minutes. Retirer du feu.

2. Un peu à la fois, ajouter la crème glacée ramollie au mélange de gélatine. Si nécessaire, refroidir le mélange jusqu'à ce qu'il tombe en pointes d'une cuillère.

3. Ajouter les amandes hachées. Déposer dans des coupes à parfait en faisant alterner le mélange et les fraises. (Commencer par déposer un peu du mélange dans le fond de la coupe et laisser prendre légèrement avant d'ajouter les autres couches). Laisser prendre au réfrigérateur - environ 1 heure. Donne 6 portions.

Variations:

PARFAIT CHOCOLAT-MENTHE RAPIDE

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
- 1/2 tasse d'eau froide
- 1 chopine de crème glacée au chocolat bien ramollie
- 1/4 c. à thé d'extrait de menthe
- 1 paquet (6 onces) de grains de chocolat semi-sucré.

À l'opération #2, ajouter l'extrait de menthe. Remplir les coupes à parfait en faisant alterner la crème et les grains de chocolat. Faire prendre au réfrigérateur - environ 1 heure.

Donne de 5 à 6 portions.

POUDING CHOCOLAT-CERISES

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
- 1/2 tasse d'eau froide
- 1 chopine de crème glacée au chocolat bien ramollie
- 1 boîte (14 onces) de cerises amères dénoyautées et égouttées.

À l'opération #3, ajouter les cerises au mélange de gélatine et verser dans des coupes à parfait. Laisser prendre au réfrigérateur - environ 1 heure. Au moment de servir, décorer de crème fouettée.

Donne 6 portions.

NEIGE AU CITRON

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
- 1/4 tasse d'eau froide
- 3/4 tasse de sucre
- 1/8 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de zeste de citron
- 1/4 tasse de jus de citron
- 2 blancs d'œufs

1. Dans une casserole, saupoudrer la gélatine Knox sur 1/2 tasse d'eau froide. Chauffer à feu doux; brasser sans arrêt jusqu'à dissolution de la gélatine - environ 3 minutes. Retirer du feu.

2. Ajouter le sucre et le sel; brasser jusqu'à dissolution. Ajouter le 3/4 de tasse d'eau qui reste, le zeste et le jus de citron.

3. Refroidir et brasser de temps en temps jusqu'à ce que le mélange soit presque pris.

4. Déposer dans un grand bol placé dans un plat d'eau glacée; ajouter les blancs d'œufs non battus. Battre au malaxeur à grande vitesse jusqu'à ce que le mélange devienne léger et mousseux - 7 à 10 minutes. Verser dans un bol ou un moule de 5 tasses ou encore dans des coupes individuelles.

5. Faire prendre au réfrigérateur. Servir nappée d'une sauce cossetarde ou décorée de crème fouettée. Donne de 6 à 8 portions.

BAVAROISE AU RAISIN

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
- 1/2 tasse de sucre
- 1/8 c. à thé de sel
- 2 œufs séparés
- 1 tasse de jus de raisin
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1 tasse de crème 35%

Crème fouettée pour décorer

1. Mélanger la gélatine Knox, 1/4 de tasse de sucre et le sel dans une casserole. Batta les jaunes d'œufs avec le jus de raisin; incorporer au mélange de gélatine.
 2. Chauffer à feu doux; brasser sans arrêt jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute et que le mélange commence à épaissir un peu - 4 ou 5 minutes. Retirer du feu; ajouter le jus de citron.
 3. Réfrigérer et brasser de temps en temps jusqu'à ce que le mélange tombe en pointes d'une cuillère.
 4. Batta les blancs d'œufs en neige ferme sans les assécher; ajouter un peu à la fois le 1/4 de tasse de sucre qui reste et continuer à battre jusqu'à très ferme. Incorporer la crème fouettée. Verser dans un bol ou un moule de 5 tasses. Réfrigérer - 3 ou 4 heures. Décorer de crème fouettée et servir nappée de sauce à la gelée de raisin.
- Donne 8 portions.

Sauce à la gelée de raisin

- 1/2 tasse de gelée de raisin
- 2 c. à table de jus d'orange

Chauffer la gelée de raisin avec le jus d'orange jusqu'à ce qu'elle soit fondue et lisse. Refroidir.

GELÉE DE PÊCHES À LA CANNELLE

- 2 sachets de gélatine Knox sans saveur
- 1/2 tasse de lait froid
- 1 tasse de lait bouillant
- 2 œufs
- 1/3 tasse de sucre

- 1/8 c. à thé de sel
- 2 c. à thé d'essence de vanille
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 1 tasse de crème 35%
- 1 1/2 tasse de glaçons ou de glace concassée
- 1 boîte (19 onces) de pêches tranchées, égouttées

1. Saupoudrer la gélatine Knox sur le lait froid dans le bocal de 5 tasses du blender; laisser reposer jusqu'à ce que la gélatine soit mouillée.
 2. Ajouter le lait bouillant; couvrir et démarrer à vitesse lente jusqu'à dissolution de la gélatine - environ 2 minutes. Arrêter le blender.
 3. Ajouter les œufs, le sucre, le sel, la vanille, la cannelle et la crème. Couvrir et démarrer à la vitesse la plus rapide. Enlever le couvercle du centre, et tout en laissant tourner le blender, introduire les glaçons un à la fois. Continuer jusqu'à ce qu'ils soient liquéfiés.
 4. Laisser reposer jusqu'à ce que le mélange tombe en pointes d'une cuillère. Hacher les tranches de pêches, sauf 8 pour la décoration. Incorporer au mélange froid.
 5. Verser dans des coupes à dessert ou dans un moule de 5 tasses. Laisser prendre au réfrigérateur. Décorer avec les tranches de pêches mises de côté.
- Donne 8 portions.

TARTE CROUSTILLANTE À LA CITROUILLE

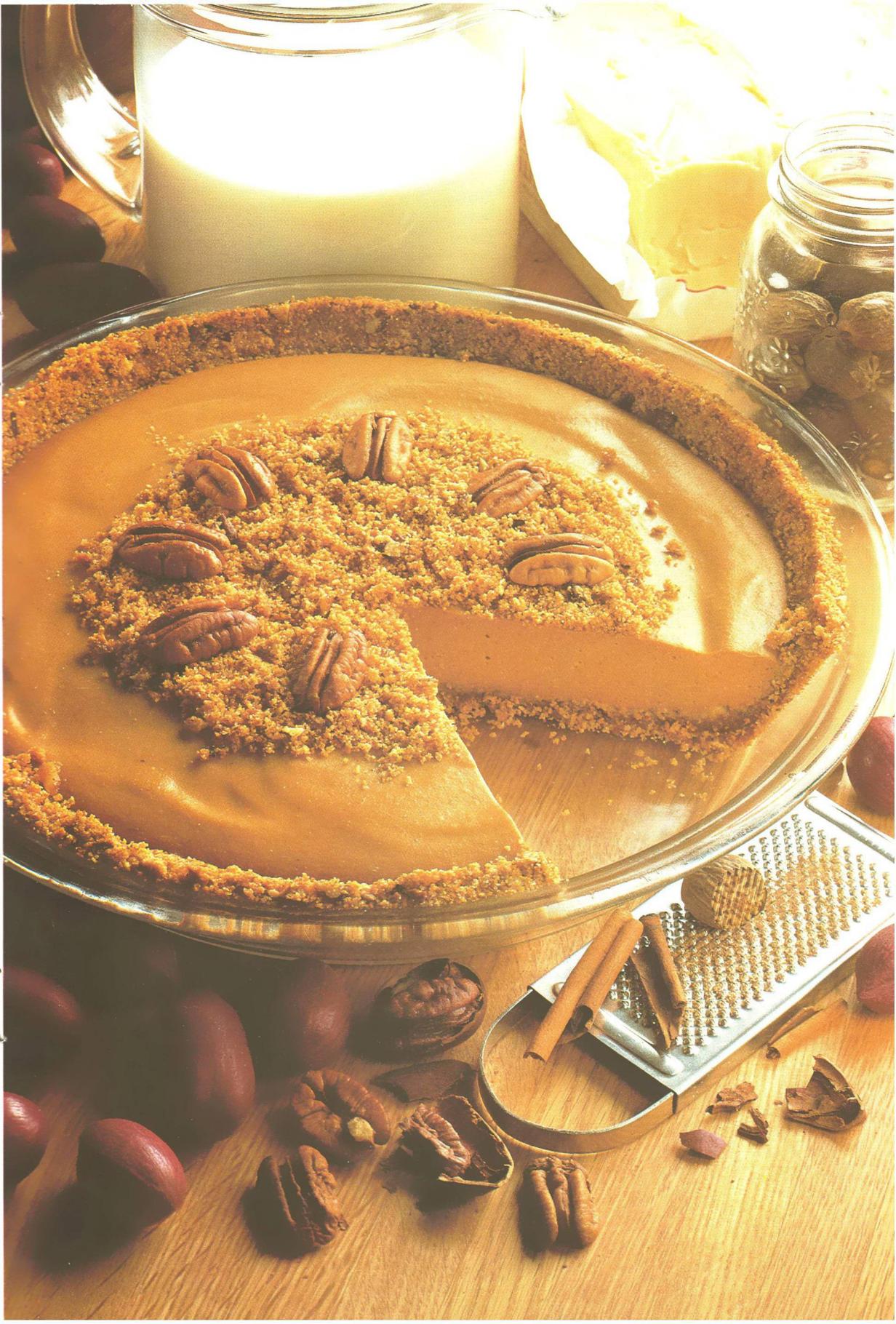
Fond de tarte

- 1 1/4 tasse de miettes de biscuits Graham
- 1/4 tasse de sucre
- 1/2 tasse de pacanes finement hachées
- 1/3 tasse de beurre fondu

Mélanger les miettes de biscuits Graham, le sucre et les pacanes; ajouter le beurre fondu. Mettre de côté 1/4 de tasse de ce mélange pour la décoration et presser le reste dans une assiette à tarte de 10 pouces. Cuire au four à 375°F pendant 5 minutes. Refroidir.

Préparation

- 2 sachets de gélatine Knox sans saveur
 - 1/2 tasse de lait froid
 - 1/2 tasse de lait bouillant
 - 3/4 tasse de cassonade bien tassée
 - 1 c. à thé de cannelle
 - 1/2 c. à thé de sel
 - 1/2 c. à thé de muscade
 - 1/4 c. à thé de gingembre
 - 1 tasse de crème douce
 - 1 boîte (14 onces) de citrouille
 - 6 glaçons (environ 1 tasse)
1. Dans le bocal de 5 tasses du blender, saupoudrer la gélatine Knox sur le lait froid; laisser reposer jusqu'à ce que la gélatine soit mouillée.
 2. Ajouter le lait bouillant; couvrir et mettre en marche à la plus grande vitesse jusqu'à dissolution de la gélatine - environ 2 minutes.
 3. Ajouter la cassonade, la cannelle, le sel, la muscade, le gingembre et la crème douce. Couvrir et mettre en marche à la plus grande vitesse pendant 1 minute. Ajouter la citrouille et remettre en marche à grande vitesse pendant 30 secondes pour bien mélanger les ingrédients.
 4. Enlever le couvercle du centre et, en laissant le blender en marche, ajouter les glaçons un à la fois. Laisser la glace se liquéfier.
 5. Laisser reposer 10 minutes, le temps que le mélange épaississe. Verser dans le fond de tarte refroidi. Décorer des miettes mises de côté. Laisser prendre au réfrigérateur.
- Donne 8 portions.



BLOCS KNOX

- 4 sachets de gélatine Knox sans saveur
 3 paquets (3 onces chacun) de gélatine aromatisée
 4 tasses d'eau bouillante
 1. Dans un grand bol, mélanger la gélatine Knox et la gélatine aromatisée; ajouter l'eau bouillante et

brasser jusqu'à dissolution de la gélatine.

2. Verser dans un grand moule (environ 9" x 13") et laisser prendre au réfrigérateur.

3. Tailler en cubes juste avant de servir.

Donne environ 100 cubes d'un pouce.

Variations:



RECETTE ILLUSTRÉE: BLOCS KNOX

BLOCS KNOX DEUX ÉTAGES

- 4 sachets de gélatine Knox sans saveur
 3 paquets (3 onces chacun) de gélatine aromatisée
 3 tasses d'eau bouillante
 1 demiard (10 onces) de crème douce ou épaisse

Une fois l'opération #1 terminée, ajouter la crème et bien brasser.

Donne environ 100 cubes d'un pouce.

BLOCS KNOX FRUITÉS

- 4 sachets de gélatine Knox sans saveur
 2 paquets (3 onces chacun) de gélatine aromatisée
 3 tasses d'eau bouillante
 1 boîte (19 onces) de salade de fruits dans son jus

Une fois l'opération #1 terminée, ajouter les fruits et le jus.

Donne environ 100 cubes d'un pouce.

BLOCS KNOX CHOCOLAT CERISE

- 4 sachets de gélatine Knox sans saveur
 3 paquets (3 onces chacun) de gélatine aromatisée à la cerise
 4 tasses d'eau bouillante
 1 enveloppe (6 onces) de grains de chocolat semi-sucré

Une fois l'opération #1 terminée, faites refroidir en brassant de temps en temps jusqu'à ce que le mélange commence à prendre; ajouter les grains de chocolat.

Verser dans un moule carré de 9" et laisser prendre au réfrigérateur. Avant de servir, tailler en cubes à l'aide d'un couteau passé à l'eau chaude.

Donne environ 80 cubes d'un pouce.

TARTE CHIFFON AU CITRON

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
 - 1 tasse de sucre
 - 4 œufs séparés
 - 1/2 tasse d'eau
 - 1/2 tasse de jus de citron frais
 - 1 c. à thé de zeste de citron
 - 1 fond de tarte de 9" cuit et refroidi (on peut se servir d'un fond de miettes de biscuits)
- Crème fouettée pour la garniture

1. Mélanger la gélatine Knox et 1/2 tasse de sucre dans un bain-marie. Battre les jaunes d'œufs avec l'eau et le jus de citron; verser sur le mélange de gélatine.

2. Placer au-dessus de l'eau bouillante et faire cuire en brassant de temps en temps jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute et que le mélange commence à épaissir un peu - environ 6 minutes. Ajouter le zeste de citron.

3. Réfrigérer et brasser de temps en temps jusqu'à ce que le mélange tombe en pointes d'une cuillère.

4. Battre les blancs d'œufs en neige ferme sans les assécher. Ajouter un peu à la fois la 1/2 tasse de sucre qui reste et battre jusqu'à ce que très ferme.

5. Incorporer au mélange de gélatine. Déposer dans le fond de tarte. (Le mélange devrait être assez ferme pour se tenir; sinon réfrigérer 10 minutes de plus avant de le mettre dans le fond de tarte). Réfrigérer - 3 ou 4 heures. Décorer de crème fouettée.

Donne de 6 à 8 portions.

1. Placer la rhubarbe, 1/4 de tasse d'eau et le sucre dans une casserole. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que la rhubarbe se défasse.

2. Pendant ce temps, dissoudre la gélatine dans le 1/4 de tasse d'eau froide qui reste. Ajouter le jus de citron.

3. Refroidir et brasser de temps en temps jusqu'à ce que le mélange

tombe en pointes d'une cuillère.

4. Incorporer la crème fouettée. Ajouter quelques gouttes de colorant rouge pour donner une teinte rose pâle. Verser dans un moule de 4 tasses ou dans des coupes individuelles. Laisser prendre au froid et servir décorée de crème fouettée parfumée à la muscade. Donne 6 portions.



MOUSSE A LA RHUBARBE

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
- 3 tasses de rhubarbe coupée en morceaux d'un pouce
- 1/2 tasse d'eau froide
- 1 tasse de sucre
- 2 c. à thé de jus de citron
- 1 tasse de crème 35%
- Colorant rouge
- Crème fouettée parfumée à la muscade.

RECETTE ILLUSTRÉE: TARTE CHIFFON AU CITRON



Desserts fantaisie

POUR LES OCCASIONS SPÉCIALES QUI DEMANDENT PLUS DE FANTAISIE

CHARLOTTE RUSSE À L'ABRICOT

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
 1/2 tasse de sucre
 1/8 c. à thé de sel
 2 œufs séparés
 1/2 tasse de lait
 1/4 tasse de sherry
 12 doigts de dame
 1/2 tasse de confiture d'abricots
 1 tasse de crème 35%
 Crème fouettée supplémentaire
 1 boîte (14 onces) de moitiés d'abricots, bien égouttés et refroidis
 8 petites feuilles de menthe
- Mélanger la gélatine Knox, 1/4 de tasse de sucre et le sel dans une casserole moyenne. Battre ensemble les jaunes d'œufs et le lait; verser dans le mélange de gélatine.
 - Chauffer à feu doux; brasser sans arrêt jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute et que le mélange commence à épaissir—environ 5 minutes. Retirer du feu; ajouter le sherry.
 - Laisser refroidir en brassant de temps en temps jusqu'à ce que le mélange tombe en pointes molles d'une cuillère.
 - Pendant que le mélange refroidit, préparer le fond de tarte. Casser les doigts de dame de façon à ce qu'ils puissent tenir debout autour

du bord d'une assiette à tarte de 9". Placer pour que le côté croûte du biscuit soit tourné vers l'extérieur. Étendre le reste des morceaux dans le fond pour tapisser l'assiette.

- Chauffer la confiture d'abricots dans une petite casserole; passer au tamis et verser sur les biscuits du fond de tarte; en garder un peu pour glacer les 8 moitiés d'abricots destinées à la décoration.
- Couper en dés le reste des abricots. Une fois le mélange de gélatine refroidi, ajouter les dés d'abricots.
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme, mais non sèche; ajouter un peu à la fois le 1/4 de tasse de sucre qui reste et battre jusqu'à très ferme. Incorporer au mélange de gélatine; ajouter la crème fouettée. Verser dans le fond de tarte. Laisser prendre au réfrigérateur—environ 3 heures. Décorer de crème fouettée, de moitiés d'abricots glacés et de feuilles de menthe.

Donne 8 portions.

BAVAROISE À LA VANILLE ET AUX FRUITS

- 1 sachet de gélatine Knox sans saveur
 1/2 tasse de sucre
 1/8 c. à thé de sel
 2 œufs séparés
 1 1/4 tasse de lait
 1/2 c. à thé de vanille

- 1 tasse de crème 35%
 Crème fouettée pour décorer
 Fruits, au choix: fraises, pêches, bleuets, etc.

- Mélanger la gélatine Knox, 1/4 de tasse de sucre et le sel dans une casserole moyenne. Battre les jaunes d'œufs et le lait et verser dans le mélange de gélatine.
 - Chauffer à feu doux; brasser sans arrêt jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute et que le mélange commence à épaissir—environ 5 minutes. Retirer du feu; ajouter la vanille.
 - Refroidir et brasser de temps en temps jusqu'à ce que le mélange tombe en pointes molles d'une cuillère.
 - Battre les blancs d'œufs en neige ferme, mais non sèche; ajouter un peu à la fois le 1/4 de tasse de sucre qui reste et continuer à battre jusqu'à très ferme. Incorporer au mélange de gélatine. Ajouter la crème fouettée.
 - Verser dans un bol ou un moule de 4 tasses. Laisser prendre au réfrigérateur. Servir accompagnée de crème fouettée et d'un fruit au choix.
- Donne 6 portions.

GÂTEAU AU FROMAGE

Le fond

- 1¼ tasse de miettes de biscuits Graham
- ¼ tasse de sucre
- ¼ tasse de beurre ou de margarine fondu(e)

Mélanger les miettes de biscuits Graham et le sucre au beurre fondu dans un moule tubulaire dont le fond est amovible. Bien presser.

Préparation au fromage

- 2 sachets de gélatine Knox sans saveur
- ¾ tasse de sucre,
- 4 œufs séparés
- 1 tasse de lait
- 2 livres (4 tasses) de fromage en crème ramolli
- ¼ tasse de fruits confits finement hachés
- ⅓ tasse de grains de chocolat finement haché
- ¼ tasse d'amandes blanchies finement hachées
- ¼ tasse de liqueur d'orange
- 1 c. à thé de zeste d'orange
- 1 c. à thé de vanille
- Des raisins givrés pour décorer

1. Mélanger la gélatine Knox et ¼ de tasse de sucre dans une casserole. Batta ensemble les jaunes d'œufs et le lait; ajouter au mélange de gélatine.
2. Chauffer à feu doux en brassant sans arrêt jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute et que le mélange commence à épaissir - environ 5 minutes. Retirer du feu.
3. Défaire le fromage en crème lisse, ajouter le mélange de gélatine avec les fruits, le chocolat, les amandes, la liqueur d'orange, le citron et la vanille. Bien mélanger.
4. Batta les blancs d'œufs en neige ferme, mais non sèche; ajouter un peu à la fois la ½ tasse de sucre et continuer à battre.
5. Incorporer au mélange de gélatine. Verser dans le moule. Laisser prendre plusieurs heures au réfrigérateur. Pour servir,

détacher les bords avec un couteau à lame fine. Décorer avec de petites grappes de raisins givrés.
Donne de 12 à 16 portions.

Variation:

GÂTEAU AU FROMAGE ITALIEN

A l'opération #2, ajouter ¼ de c. à thé de sel au mélange de gélatine et de sucre; substituer 2 livres (4 tasses) de fromage ricotta au fromage en crème. Pour le fond de tarte, mélanger 1¼ tasse de miettes de gaufrettes et ¼ de tasse de beurre ou de margarine.

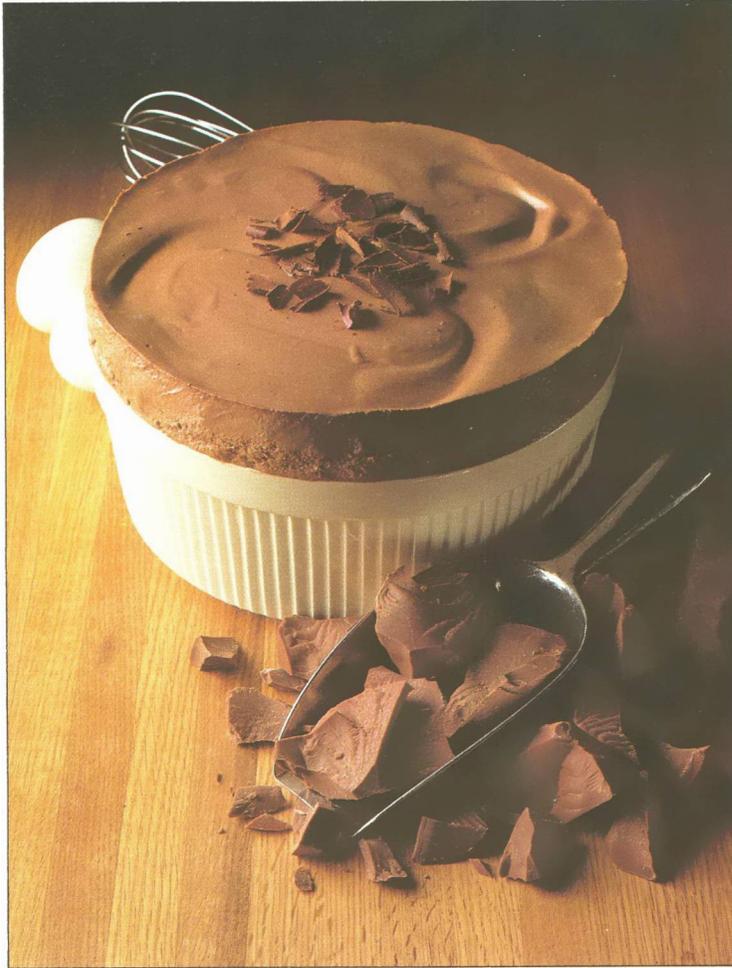
SUPRÊME À L'ANANAS ET AU RHUM

- 3 sachets de gélatine Knox sans saveur
- ½ tasse de sucre
- 1¼ tasse de lait
- 4 œufs séparés
- 1 boîte (19 onces) de tranches d'ananas dans son jus
- 8 doigts de dame fragmentés
- 1 c. à thé de rhum
- ¼ tasse de rhum ambré
- 1 tasse de crème 35%
- Cerises maraschino pour décorer

1. Mélanger la gélatine Knox et ¼ de tasse de sucre dans une casserole. Batta les jaunes d'œufs avec le lait; ajouter au mélange de gélatine.
2. Égoutter l'ananas en tranches et garder ½ tasse de jus; ajouter le reste du jus au mélange dans la casserole. Garder 5 tranches d'ananas pour la décoration et couper le reste en dés.
3. Chauffer à feu doux et brasser sans arrêt jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute et que le mélange commence à épaissir. Retirer du feu.
4. Refroidir et brasser de temps en temps jusqu'à ce que le mélange tombe en pointes molles d'une cuillère.

5. Pendant ce temps, préparer les doigts de dame qui servent de base au dessert. Fragmenter les doigts de dame et les placer dans le fond d'un moule à gâteau rond de 9"x2" de façon à ce qu'ils convergent vers le centre. Effiler les bouts des morceaux pour qu'ils entrent bien les uns dans les autres. Remplir le centre du moule avec le reste des doigts de dame. Transférer dans un plus grand plat et arroser d'une cuillerée à thé de rhum.
6. Une fois le mélange refroidi, ajouter le rhum et l'ananas en dés. Batta les blancs d'œufs en neige ferme, mais non sèche; ajouter un peu à la fois le ¼ de tasse de sucre qui reste et continuer à battre jusqu'à très ferme.
7. Incorporer le mélange de gélatine; ajouter la crème fouettée. Verser dans le moule à gâteau. Placer les morceaux de doigts de dame, côté croûte vers l'extérieur, par dessus le mélange de gélatine pour servir de base au dessert (une fois inversé). Couvrir légèrement et laisser prendre au réfrigérateur plusieurs heures.
8. Démouler sur un plat de service et décorer avec des demi-tranches d'ananas et des cerises maraschino. Donne 12 portions.





RECETTE ILLUSTRÉE: SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

- 2 sachets de gélatine Knox sans saveur
- 1 tasse de sucre
- ¼ c. à thé de sel
- 4 œufs séparés
- 2 tasses d'eau
- 2 paquets (6 onces) de grains de chocolat semi-sucré
- 1 c. à thé de vanille
- 2 tasses de crème 35%

1. Mélanger la gélatine Knox, ½ tasse de sucre et le sel dans une casserole moyenne. Battre les jaunes d'œufs avec l'eau; ajouter au mélange de gélatine. Ajouter les grains de chocolat.

2. Chauffer à feu doux; brasser sans arrêt jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute et le chocolat fondu – de 6 à 8 minutes.

3. Retirer du feu; battre au malaxeur pour bien mêler le chocolat. Ajouter la vanille.

4. Laisser refroidir et brasser de temps en temps jusqu'à ce que le mélange tombe en pointes molles d'une cuillère.

5. Battre les blancs d'œufs en neige ferme, mais non sèche; ajouter un peu à la fois la ½ tasse de sucre qui reste et continuer à battre jusqu'à très ferme.

6. Incorporer au mélange de chocolat. Ajouter la crème fouettée. Verser dans un moule à soufflé de 6 tasses avec collet de 2 pouces.* Laisser prendre au réfrigérateur plusieurs heures ou même toute une nuit.

Donne 12 portions.

Variation:

SOUFFLÉ ROYAL AU CHOCOLAT

Réduire l'eau à ⅞ de tasse, n'employer que la moitié des autres ingrédients et ajouter 3 c. à thé de brandy avec la vanille. À l'opération #6, verser le mélange dans un moule à soufflé de 3 tasses ou dans un autre plat à bord droit auquel on ajoute un collet de 2 pouces. Au moment de servir, enlever le papier. Donne 6 portions.

Index

MODE D'EMPLOI ET INFORMATIONS GÉNÉRALES

Bavaroises	2
Charlottes	2
Collet pour soufflé	2
Crèmes ou flans chiffons	2
Décoration	5
Décorations pour salades	9
Démoulage	4
Durée de réfrigération	5
Équivalents de la gélatine	
sans saveur	2
Faibles calories	2
Fouettés	2
Garniture	5
Gelées claires	2
Incorporer	4
Méthode de base	3
Moulage	4
– Moules fantaisie	4
– Démoulage	4
Mousses	2
Neiges	2
Pour brasser la gélatine	4
Pour dissoudre la gélatine	4
Pour faire plus vite	5
Préparation de base	3
Soufflés	2

RECETTES

SUPER SALADES

Aspic de fruits	9
Aspic de tomate	8
– Aspic de tomate en jardin	8
– Aspic tomate et fromage	9
Couronne aux fruits et	
au gingembre	9
Couronne de salade Waldorf	9
Gelée aux œufs mayonnaise	7
Gelée à la salade de fromage	7
Idées de décoration	9
Relish aux betteraves	8
Salade de canneberges et de	
mandarines	9
Salade soleil	7

PLATS DE RÉSISTANCE

Dinde et canneberges en gelée	11
Gaspacho en gelée	12
Mousse au poulet et au cari	11
Saumon crémeux en gelée	12

DESSERTS À FAIBLES CALORIES

Délice chiffon à l'eggnog	13
Soufflé tropical	13

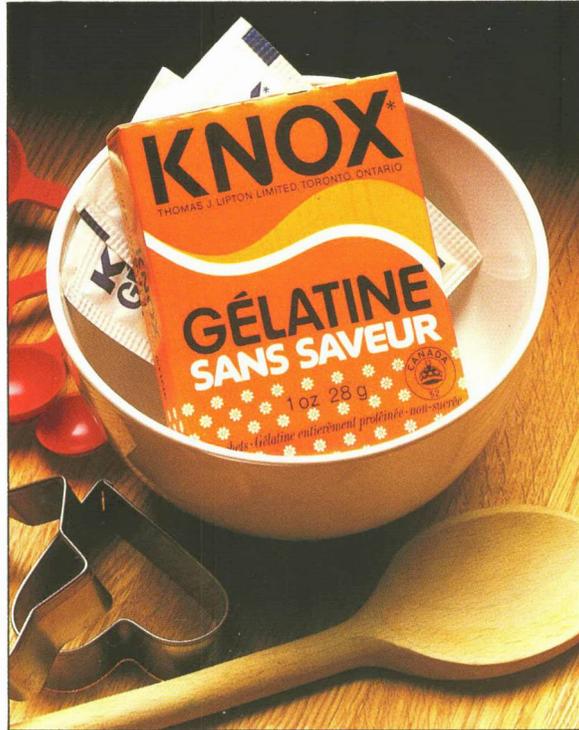
DESSERTS POUR LA FAMILLE

Bavaroise au raisin	16
Blocs Knox	18
– Blocs Knox chocolat-cerises	18
– Blocs Knox deux étages	18
– Blocs Knox fruités	18
Gelée de pêches à la cannelle	16
Mousse à la rhubarbe	19
Neige au citron	15
Parfait à la crème aux fraises	
vite-fait	15
Parfait chocolat-menthe rapide	15
Pouding chocolat-cerises	15
Tarte chiffon au citron	19
Tarte croustillante à la citrouille	16

DESSERTS POUR LES GRANDES OCCASIONS

Bavaroise à la vanille et	
aux fruits	21
Charlotte russe à l'abricot	21
Gâteau au fromage "festival"	22
Gâteau au fromage italien	22
Soufflé au chocolat	24
Soufflé royal au chocolat	24
Suprême à l'ananas et au rhum	22

**Nous espérons que Knox
n'a plus de secret
pour vous!**



Thomas J. Lipton, Limited. 2180 Yonge Street, Toronto, Ontario