

nouveau livre de cuisine

OXO

100 RECETTES ÉPROUVÉES

Hors-d'oeuvre
Potages succulents
Plats réputés aux oeufs
Viandes et poissons
Sauces et jus de rôtis
Recettes de boeuf de conserve
Salades, sandwiches et petits pains

OXO — *le faible des forts*

OXO est un mélange savoureux d'extrait de viande maigre de boeuf de premier choix et autres ingrédients purs. OXO ne contient pas de gras; il est pauvre en calories mais possède une riche saveur de viande. Pour un excellent breuvage, mélangez-le à l'eau chaude, au jus de légumes chaud ou au lait chaud... et ajoutez-le à vos hors-d'oeuvre préférés, potages, plats aux oeufs ou au fromage, casseroles, garnitures à sandwiches et entrées. OXO est présenté de deux façons—Les cubes OXO: un concentré de boeuf déshydraté facile à effriter. Chaque cube est scellé sous feuille métallique. Le bouillon OXO: un liquide facile à verser qui contient un extrait de viande maigre de boeuf de premier choix, des protéines hydrolysées provenant de légumes, un extrait de levure, du sel, du caramel et quelques épices.



OXO (Canada) Limited, 1380 Don Mills Rd., Don Mills, Ontario



Hors-d'oeuvre

Boules au fromage

2 cuil. à table d'eau bouillante
 1 cube OXO
 (ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
 4 oz de fromage suisse râpé
 1 cuil. à thé de "relish" sucrée
 ½ cuil. à thé de moutarde préparée
 persil ou ciboulette hachée

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante; mélanger dans un récipient avec le fromage râpé (environ 1 tasse), la "relish" et la moutarde. Faire de petites boules de ½ cuil. à thé et les rouler dans le persil ou la ciboulette. Laisser refroidir. Fait 24 boulettes.

Sauce trempette au citron

1 paquet de 8 oz de fromage à la crème
 2 cuil. à table d'oignon râpé
 2 cuil. à thé de bouillon OXO
 3 cuil. à table de mayonnaise
 1 cuil. à thé de graines de céleri

Défaire le fromage en crème; y ajouter l'oignon et le bouillon OXO, la mayonnaise et les graines de céleri. Battre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Verser par cuillerée dans un bol et entourer de pommes de terre "chips", de languettes de carottes, etc. . . Fait 1 tasse. REMARQUE: 1 cuil. à thé de curry ou 2 cuil. à thé de vinaigre de vin ou 2 cuil. à thé de sauce chili peuvent remplacer les graines de céleri.

Petits choux au boeuf de conserve

½ tasse de fromage cheddar râpé
 1 boîte de 12 oz de boeuf de conserve
 Fray Bentos
 ⅛ de cuil. à thé de sel
 ¼ de tasse de margarine
 ½ tasse de farine tamisée
 ½ cuil. à thé de zeste de citron râpé
 1 cuil. à table de jus de citron
 graines de sésame

Défaire le boeuf de conserve avec une fourchette et le mélanger aux autres ingrédients. Laisser refroidir ½ heure. Faire de petites boules de 1 cuil. à thé. Les aplatir légèrement et poser quelques graines de sésame. Placer sur une tôle et cuire au four à 350° pendant 15 minutes. Fait 48 petits choux.

Garniture Oxo au "relish"

½ tasse de fromage cottage
 1½ cuil. à thé de bouillon OXO
 1 cuil. à table d'oignon haché
 1 cuil. à thé de "relish" sucré
 2 petites tomates
 4 branches de céleri

Mélanger le fromage avec l'OXO et y ajouter l'oignon et le "relish". Couper les tomates en 6 quartiers et en retirer les graines. Les remplir de la garniture. Couper le céleri en morceaux de 2" de long et remplir également de garniture. Saupoudrer de paprika.

Bouts de ruban, Boules au fromage, Tranches de concombres, Rondelles fantaisie, Petits choux au boeuf de conserve et Sauce trempette au citron

Tranches de concombres

¼ de tasse d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
1 paquet de 4 oz de fromage
à la crème, nature
1 concombre

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante. Ramollir doucement le fromage à la crème avec une fourchette. Ajouter peu à peu l'OXO dissous et bien mélanger. Peler le concombre et couper en deux dans le sens de la largeur. Retirer tous les pépins avec une petite cuillère. Egoutter chaque moitié de concombre. Remplir les creux du mélange de fromage. Laisser refroidir pendant plusieurs heures. Couper en tranches épaisses pour servir.

Chapeaux de champignons grillés

16 champignons moyens
1 cuil. à table de beurre ou de margarine
1½ cuil. à thé de bouillon OXO
1 cuil. à thé de ciboulette hachée
¼ de tasse de chapelure fine

Placer les champignons dans un tamis et laver à l'eau froide. Les égoutter puis assécher. Séparer les chapeaux des pieds. Hacher les pieds et les faire sauter dans du beurre fondu pendant 5 minutes; ajouter en remuant le bouillon OXO, la ciboulette et la chapelure. Poser les chapeaux sur la grille et à l'aide d'une cuiller les remplir du mélange. Mettre la grille à 5" de la chaleur pendant 5 min. Servir chaud.

Rondelles fantaisie

2 tasses de farine tout usage tamisée
3 cuil. à thé de poudre à pâte
¼ de cuil. à thé de sel
¼ de tasse de margarine
¼ de tasse de lait
1 cuil. à thé de graines de cumin
1 boîte de 12 oz de boeuf de conserve
Fray Bontos

2 cuil. à thé de moutarde préparée
1 cuil. à thé de bouillon OXO

Mélanger et tamiser la farine, la poudre à pâte, le cumin et le sel; ajouter la margarine coupée en morceaux, puis le lait jusqu'à former une pâte souple. Pétrir sur la planche à pâtisserie une dizaine de fois et abaisser en un carré de 12" de côté. Couper ce carré en deux. Défaire le boeuf de conserve avec une fourchette et y ajouter la moutarde et le bouillon OXO. Étendre cette préparation sur la pâte et rouler comme une bûche à la confiture. Couper chaque roulé en morceaux de ½" et poser sur la plaque à biscuits. Cuire au four à 450° pendant 20 minutes. Fait 3 douzaines.

Canapés aux amandes

1 boîte de 3½ oz de boeuf tamisé
1 cuil. à thé de bouillon OXO
½ cuil. à thé de sel d'ail
¼ de cuil. à thé de sauce Worcestershire
2 cuil. à thé de beurre d'arachides
1 cuil. à table de beurre ou de margarine
moitiés d'amandes grillées
biscuits soda minces

Mélanger l'OXO au boeuf tamisé; y ajouter tous les autres ingrédients. Refroidir pendant 20 minutes. Étendre sur des biscuits soda minces. Garnir de moitiés d'amandes. Fait ½ tasse de garniture.

Bouts de ruban

1 boîte de 12 oz de boeuf de conserve
Fray Bontos
1 paquet de 4 oz de fromage à la crème

Faire refroidir le boeuf de conserve au réfrigérateur. Couper des tranches de ¼". Étendre du fromage à la crème sur chacune de ces tranches et les empiler par quatre, ainsi préparées, l'une sur l'autre. Faire bien refroidir. Au moment de servir, couper en tranches, et recouper chaque tranche en petits morceaux.

Succulents POTAGES

Consommé en gelée

3 cubes OXO
4 tasses d'eau bouillante
1 cuil. à thé de sel d'oignon
½ cuil. à thé de sel de céleri
quelques grains de poivre
quelques grains de poivre de Cayenne
1 cuil. à thé de sucre
2 cuil. à thé de jus de citron
2 cuil. à table de gélatine
¼ de tasse d'eau froide

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante. Ajouter l'assaisonnement, le sucre et le jus de citron. Ramollir la gélatine dans ¼ de tasse d'eau froide; verser dans le potage. Bien remuer et cuire sur feu doux pendant 5 minutes. Laisser refroidir complètement. Pour 6 personnes. Garnir de tranches de citron.

Bouillon OXO aux tomates (très vite fait et facile à varier)

2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)
2 tasses d'eau bouillante
4 cuil. à table de sauce tomate concentrée
quelques grains de poivre

Effriter les cubes OXO dans l'eau bouillante ou y verser le bouillon OXO. Mélanger la sauce tomate concentrée et le poivre. Pour 4 personnes.

VARIATIONS: 1. Riz: ajouter 2 cuil. à table de riz cuit. Laisser mijoter 5 minutes.
2. Oignon: ajouter 2 cuil. à thé d'oignon haché. Laisser mijoter 5 minutes.
3. Epices: ajouter ½ cuil. à thé de muscade.
4. Piment doux: ajouter 2 cuil. à table de piment doux déshydraté. Laisser mijoter pendant 10 minutes.



Potage aux fèves germées

1 cuil. à table d'huile à friture
½ lb de boeuf maigre émincé
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
1 cuil. à thé de sel
⅙ de cuil. à thé de poivre
2 cuil. à thé de graines de sésame
1 tasse de fèves germées en boîte
2 cuil. à table de sauce soya
6 tasses d'eau bouillante
3 cubes OXO
(ou 4½ cuil. à thé de bouillon OXO)
2 échalotes hachées

Chauffer l'huile dans une casserole profonde. Ajouter le boeuf, l'oignon, l'ail, le sel et le poivre. Cuire à feu vif en remuant constamment pendant 5 minutes. Ajouter à la viande les graines de sésame, les fèves germées bien égouttées et la sauce soya. Mettre l'eau et les cubes OXO effrités. Bien remuer. Cuire sur feu moyen pendant 30 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter les échalotes hachées et cuire encore 5 minutes. Pour 6 personnes.

Potage vite fait aux pommes de terre (un repas complet)

1 cube OXO
1½ tasse d'eau bouillante
2½ tasses de lait
¾ de cuil. à thé de sel
quelques grains de poivre
1 cuil. à table d'oignon haché.
9 cuil. à table de pommes de terre
en purée instantanée
½ tasse de fromage cheddar râpé
2 cuil. à table de persil haché
1 cuil. à table de beurre

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante. Ajouter le lait, le sel, le poivre et les oignons. Porter à ébullition. Retirer du feu. Y verser les pommes de terre, le fromage, le persil et le beurre. Bien remuer et cuire sur feu doux jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. Pour 6 personnes.

Potage écossais

½ livre d'agneau pour ragoût
(ou 1½ tasse de restes d'agneau et un os)
½ tasse de navet haché
1 branche de céleri haché (avec les feuilles)
1 petite carotte hachée
1 petit oignon haché
3 tasses d'eau
¼ de cuil. à thé de sel
quelques grains de poivre
1 cuil. à table d'orge
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)
1 tasse d'eau bouillante

Couper l'agneau en petits morceaux. Ajouter celui-ci et l'os (si on le désire) aux légumes hachés. Ajouter ensuite les 3 tasses d'eau, le sel, le poivre et l'orge. Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 1 heure, en remuant de temps en temps. Retirer l'os. Faire dissoudre les cubes OXO dans 1 tasse d'eau bouillante et verser dans le potage. Pour 6 personnes.

Bisque de tomates

1 boîte de 28 oz de tomates
½ oignon tranché
1 feuille de laurier
2 tasses de lait
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
1 cuil. à thé de sucre
¼ cuil. à thé de sel
¼ cuil. à thé de muscade
quelques grains de poivre
½ tasse de miettes de biscuits soda
ou de la chapelure
2 cuil. à table de beurre ou margarine

Faire mijoter les tomates, l'oignon et la feuille de laurier pendant 10 minutes. Passer au tamis. Mélanger lentement au lait en remuant. Effriter l'OXO. Y mélanger le sucre, le sel, la muscade et le poivre. Remuer bien et chauffer sans faire bouillir. Ajouter la chapelure et le beurre. Pour 6 personnes.

Potage au boeuf à l'ancienne mode (un bon goût de mijoté)

2 cuil. à table de graisse de rôti de boeuf
ou de beurre
½ lb de boeuf maigre pour ragoût
1 petit oignon
1 branche de céleri avec les feuilles
1 carotte
1 petite pomme de terre
1 brin de persil
2 tasses d'eau froide
¾ de cuil. à thé de sel
quelques grains de poivre
2 cubes OXO
1 tasse d'eau bouillante

Faire fondre la graisse de boeuf ou le beurre dans une casserole. Couper le boeuf en petits morceaux, ajouter au gras. Faire brunir et cuire. Hacher les légumes et les ajouter à la viande. Hacher le persil et l'ajouter. Mélanger l'eau froide, le sel et le poivre et verser dans la casserole. Effriter l'OXO dans l'eau bouillante; ajouter aux autres ingrédients. Couvrir et faire mijoter pendant 1 heure, en remuant de temps en temps. Pour 6 personnes.

Potage au Fray Bentos

1 cube OXO
2¾ de tasse d'eau bouillante
1 cuil. à table d'oignon haché
¼ de cuil. à thé de moutarde en poudre
quelques grains de poivre
2 cuil. à table de farine
¼ de tasse d'eau
1 boîte de 7 oz de boeuf en conserve
Fray Bentos
1 cuil. à table de persil haché

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante; ajouter l'oignon haché, la moutarde et le poivre. Mélanger la farine et ¼ de tasse d'eau froide et verser dans le premier mélange. Remuer et cuire à feu modéré jusqu'à épaississement. Ajouter les autres ingrédients. Remuer et chauffer. Pour 6 personnes.

Soupe aux fèves de Lima

¼ de tasse de bacon frit en morceaux
ou 1 os de jambon
1 petit oignon haché
3 tasses d'eau bouillante
2 cubes OXO effrités
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)
½ tasse de jus de tomates
½ tasse de lait écrémé
2 cuil. à thé de persil haché
1 feuille de laurier
1 boîte de 15 oz de fèves de Lima vertes
(et le jus)
quelques grains de poivre
⅓ de cuil. à thé de sel
2 cuil. à table de farine
2 cuil. à table d'eau

Mélanger tous les ingrédients, sauf les deux derniers, dans une casserole profonde. Cuire sur feu moyen en remuant souvent pendant 15 minutes. Retirer du feu. Y ajouter la farine mélangée à 2 cuil. à table d'eau froide. Cuire en remuant 5 minutes de plus. Retirer la feuille de laurier et l'os de jambon (s'il y a lieu). Pour 6 personnes.

Potage au blé d'Inde

¼ de tasse de beurre ou de margarine
1 petit oignon haché
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
2 tasses de pommes de terre en dés
½ cuil. à thé de sel
quelques grains de poivre
2 tasses d'eau
2 cuil. à thé de sucre
1 boîte de 20 oz de tomates
1 boîte de 20 oz de blé d'Inde en crème
1 tasse de lait

Faire fondre le beurre ou la margarine dans une grande casserole. Y cuire l'oignon sur feu doux jusqu'à ce qu'il soit tendre mais non doré. Effriter le cube OXO et remuer. Ajouter les pommes de terre, le sel, le poivre, l'eau, le sucre et

les tomates. Couvrir et cuire doucement jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Y incorporer le blé d'Inde en crème et le lait. Chauffer à nouveau sur feu doux. Servir avec des croûtons ou des biscuits soda. Pour 8 personnes.

Potage aux palourdes

2 tranches de bacon en morceaux
4 tasses d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
1 tasse de carottes en dés
1 tasse de céleri en dés
1 tasse d'oignons en dés
2 tasses de pommes de terre en dés
1 tasse de jus de tomates
½ cuil. à thé de thym
quelques grains de poivre
1 boîte de 10 oz de petites palourdes
¼ de tasse de biscuits soda émiettés

Faire frire le bacon dans un lourd poêlon jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer du feu et ajouter l'eau bouillante; y émietter l'OXO en remuant. Ajouter les légumes, le jus de tomates et l'assaisonnement. Cuire 20 minutes en remuant souvent. Ajouter les palourdes. Laisser mijoter pendant 10 minutes, puis épaissir avec les biscuits soda émiettés. Pour 8 personnes.

Soupe à l'oignon (5 minutes!)

3 tasses d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)
3 cuil. à table d'oignon déshydraté
⅓ de cuil. à thé de sel
quelques grains de poivre
Fromage Parmesan râpé

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante. Ajouter l'oignon déshydraté, le sel et le poivre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes. Servir saupoudré de Parmesan, avec des croûtons ou des biscuits soda. Pour 6 personnes.

Potage au curry

3 cuil. à table de beurre ou margarine
¼ de tasse d'oignon haché
¼ de tasse de céleri haché
branche et feuilles
½ tasse de piment vert haché
1 petite carotte hachée
1 petite pomme, pelée, évidée et hachée
1 tasse de poulet cuit en dés
¼ cuil. à thé de sel
quelques grains de poivre
¼ de tasse de farine
¼ de tasse d'eau froide
2 cubes OXO
2 tasses d'eau bouillante
½ cuil. à thé de curry en poudre
1 cuil. à thé de persil haché
1 tasse de jus de tomates

Faire fondre le beurre ou la margarine dans une grande casserole. Ajouter l'oignon, le céleri et le piment vert. Remuer et cuire sur feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais non dorés. Ajouter la carotte, la pomme, le poulet, le sel et le poivre. Mélanger la farine et l'eau froide et ajouter peu à peu. Effriter l'OXO dans l'eau bouillante et ajouter les ingrédients qui restent. Couvrir et faire mijoter pendant 40 minutes en remuant de temps à autre. Pour 6 personnes.

Potage OXO aux asperges

3 cubes OXO
(ou 4½ cuil. à thé de bouillon OXO)
4 tasses d'eau bouillante
2 boîtes de 10 oz de potage crème
d'asperge

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante. Ajouter peu à peu la soupe aux asperges et bien remuer sur feu modéré jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Pour 6 personnes.
REMARQUE: Ajouter les cubes OXO et l'eau bouillante dans les proportions ci-dessus, à vos soupes favorites en boîte ou en paquet. L'OXO ajoutera sa saveur toute spéciale.



plats réputés aux OEUFS

Oeufs farcis

12 oeufs cuits durs
2 cuil. à table d'oignon émincé
½ cuil. à thé de moutarde en poudre
1½ cuil. à thé de bouillon OXO
3 cuil. à table de mayonnaise

Couper les oeufs dans le sens de la longueur. Retirer les jaunes qui seront écrasés puis mélanger avec les autres ingrédients. Assaisonner de sel et poivre. Batta jusqu'à consistance lisse (au batteur électrique, le travail est plus rapide). Remplir de ce mélange les intérieurs des blancs d'oeufs. Peuvent se garder couverts au réfrigérateur un jour avant de servir.

REMARQUE: (1) On peut aussi employer 2 cuil. à thé d'oignon émincé instantané. (2) Remplir de ce mélange une douille à décorer et en garnir les blancs d'oeufs.

Soufflés délicieux

¼ de tasse de beurre ou de margarine
¼ de tasse de farine
¼ de cuil. à thé de sel
quelques grains de poivre
1 tasse de lait
1½ cuil. à thé de bouillon OXO
1 tasse de fromage râpé
(¼ lb de cheddar fort)

3 jaunes d'oeufs
3 blancs d'oeufs
¼ de cuil. à thé de crème de tartre

Dans une casserole, faire fondre le beurre ou la margarine et y saupoudrer la farine et les assaisonnements en remuant bien. Ajouter le lait peu à peu et continuer à remuer jusqu'à consistance épaisse. Retirer du feu. Batta les blancs d'oeufs en neige ferme avec la crème de tartre. Batta les jaunes d'oeufs et mélanger avec le fromage et le bouillon OXO (ou un cube OXO effrité). Ajouter en remuant le mélange au fromage à la sauce et y incorporer les blancs en neige. Verser dans un moule à soufflé non graissé de 1½ pinte. Passer le dos enfariné d'une cuillère à thé tout autour du soufflé pour former comme une rainure; ceci pour éviter qu'il ne déborde du moule en cuisant. Placer le tout dans un récipient contenant 1" d'eau chaude. Cuire à four chaud à 350° pendant 50 à 60 minutes.

VARIATIONS: 1. Incorporer ½ tasse de jambon cuit en dés ou de viande en boîte. 2. Remplacer le lait par de la sauce tomate. 3. Ajouter 1 tasse de champignons sautés émincés. 4. Incorporer ½ tasse de blé d'Inde en épis égrené.

Oeufs farcis, Soufflé délicieux

Gratin aux oeufs et aux tomates

- 1 tasse de jus de tomate
- 1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
- 1 cuil. à table de margarine
- 1 cuil. à table de farine
- ¼ cuil. à thé de moutarde préparée
- ¼ cuil. à thé de sel
- 1 tasse de fromage demi-fort râpé
- 4 oeufs durs en quartiers
- 2 tomates moyennes en quartiers
- ¼ tasse de chapelure
- 2 cuil. à table de margarine

Mettre le jus de tomate dans un bain-marie. Y effriter l'OXO lorsqu'il commence à mijoter et remuer. Mélanger la margarine, la farine, la moutarde et le sel jusqu'à consistance lisse; verser dans le bain-marie et cuire jusqu'à consistance ferme en remuant fréquemment. Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit bien fondu. Dans un plat-casserole graissé, placer les quartiers d'oeufs et de tomates puis y verser la sauce au fromage. Saupoudrer de chapelure et mettre quelques petites coquilles de beurre. Cuire au four à 375° pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Pour 4 personnes.

Fondue

- ¼ de tasse d'eau bouillante
- 1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
- 3 oeufs, séparés
- 1 tasse de chapelure fine
- 1 tasse de fromage fort râpé (¼ lb)
- 1 cuil. à table de beurre
- ½ cuil. à thé de sel
- 1 pincée de poivre de cayenne

Battre les blancs d'oeufs en neige ferme et laisser de côté. Effriter l'OXO dans l'eau bouillante et remuer jusqu'à ce qu'il soit dissous; y ajouter les jaunes d'oeufs battus, puis les autres ingrédients, en remuant bien. Incorporer doucement le mélange aux blancs d'oeufs et verser le

tout dans un plat-casserole bien graissé de 1½ pinte. Cuire au four à 350° pendant 45 minutes. Servir immédiatement. Pour 4 personnes.

Casserole aux oeufs et aux fèves

- 1 oignon moyen tranché
- 1 cuil. à table d'huile à friture ou margarine
- 1 boîte de 15 oz de fèves rouges
- 4 oeufs durs tranchés
- 2 cuil. à table d'eau bouillante
- 1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)

- 1 boîte de 7½ oz de sauce tomate
- ½ cuil. à thé de moutarde préparée
- 2 cuil. à thé de cassonade
- 2 cuil. à thé de vinaigre
- 4 tranches de bacon croustillant (au choix)

Cuire l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Egoutter les fèves rouges; en mettre la moitié dans un plat-casserole. Les recouvrir de l'oignon et des oeufs tranchés, puis ajouter le reste des fèves rouges. Préparer la sauce tomate comme suit: effriter l'OXO dans l'eau bouillante; y ajouter la sauce, la moutarde, le sucre et le vinaigre. Verser le tout sur le plat-casserole. Parsemer le dessus de petits morceaux de bacon. Cuire au four à 350° pendant 35 min. Pour 4 personnes.

Omelette aux fines herbes

- 2 cuil. à thé de beurre ou de margarine
- 2 cuil. à thé d'oignon émincé
- ½ cuil. à thé de fines herbes mélangées
- 3 oeufs
- 3 cuil. à table d'eau
- 1½ cuil. à thé de bouillon OXO

Faire sauter les oignons dans le beurre fondu. Ajouter les fines herbes. Battre les oeufs en mousse avec l'eau et l'OXO. Y ajouter l'oignon. Lorsque la poêle est bien chaude, verser les oeufs et baisser le feu. Laisser cuire doucement. Secouer la poêle jusqu'à ce que les oeufs commencent à prendre. Lorsque le mélange

est à point et bien doré, plier l'omelette dans la poêle et verser dans un plat à servir bien chaud. Pour 2 personnes.
VARIATIONS: Fromage fort râpé, Parmesan, petits morceaux de bacon bien croustillants, jambon émincé ou champignons sautés peuvent être mis dans l'omelette juste au moment de la plier.

Petits pains garnis grillés

- 1 cuil. à table de beurre
- 1 petit oignon émincé
- 2 cuil. à thé de farine
- 1 boîte de soupe crème de champignons
- 2 cuil. à table d'eau chaude
- 1 cube OXO
- ½ tasse de petits pois cuits ou en boîte
- 1 cuil. à table d'olives tranchées
- 4 oeufs durs
- ½ tasse de fromage râpé
- 8 petits pains ronds

Cuire l'oignon dans le beurre fondu. Ajouter la farine en remuant, puis la soupe. Effriter l'OXO dans l'eau chaude et verser dans le mélange. Remuer. Ajouter les petits pois et les olives. Laisser mijoter 5 à 10 minutes. Retirer du feu. Couper les oeufs durs en tranches et verser dans la sauce avec le fromage. Mettre par cuillerées sur les petits pains coupés en deux et poser sur la grille du four, à environ 6" de la chaleur pendant 3 à 5 minutes. La recette est suffisante pour 16 moitiés de petits pains. (On peut employer ½ tasse de jambon en dés au lieu des oeufs).

REMARQUE: Cette recette est exquise pour un petit lunch ou le soir après le sport, car elle peut se préparer à l'avance, et sera prête à mettre au four. Peut se servir avec des biscuits pour le thé ou des vol-au-vent.

Oeufs à la Créole

- 1 boîte de soupe crème de céleri
- ½ boîte d'eau bouillante
- 1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)

- ½ cuil. à thé de piment vert en poudre
- ¼ cuil. à thé de muscade
- 4 oeufs durs coupés en dés
- épinards chauds ou pain grillé beurré

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante. Y verser en remuant la soupe, le piment vert et la muscade. Ajouter les oeufs. Laisser mijoter 10 minutes. Servir sur des épinards chauds ou du pain grillé. Pour 4 personnes.

Omelette "Western"

- 1 livre de saucisses
- 2 cuil. à table d'eau bouillante
- 1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
- 4 oeufs
- 2 cuil. à table de piment vert haché
- ¼ cuil. à thé de sel
- quelques gouttes de Tabasco
- 1 cuil. à table de fromage râpé

Faire sauter et cuire les saucisses dans un poêlon sur feu moyen pendant environ 20 minutes. Retirer et garder au chaud. Laisser 2 cuil. à table de graisse dans le poêlon. Mesurer l'eau dans un bol et y ajouter le cube OXO en remuant. Y casser les oeufs; battre légèrement. Ajouter le sel, le piment vert et le Tabasco. Verser ce mélange dans le poêlon en remuant jusqu'à belle consistance. Saupoudrer de fromage, servir avec les saucisses. Pour 4 personnes.

Oeufs à la saveur OXO

- 2 tasses d'eau bouillante
- 2 cubes OXO
- ¼ de cuil. à thé de persil haché
- 1 oeuf par personne

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante. Y parsemer le persil. Arrêter la chaleur. Casser les oeufs et les faire tomber soigneusement dans l'eau bouillante. Couvrir la casserole et cuire sur feu doux le temps normal soit 3 à 6 minutes.



VIANDES et POISSONS

et recettes spéciales

Ragoût à la "Cow-Boy"

3 cuil. à table de shortening ou d'huile
1 oignon moyen haché
3 tasses de boeuf cuit, coupé en dés
1½ tasse de pommes de terres crues,
en dés
1½ tasse de carottes crues, tranchées
1½ tasse d'eau bouillante
2 cubes OXO
1 cuil. à thé de sel
1 pincée de poivre
½ cuil. à thé de sarriette
½ cuil. à thé de marjolaine
2 tasses de chou haché

Cuire l'oignon haché dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter la viande et brunir légèrement. Puis ajouter les carottes et les pommes de terre. Effriter l'OXO et l'assaisonnement dans l'eau bouillante. Verser sur la viande dans la casserole. Couvrir et cuire au four à 350° pendant 1 heure. Ajouter le chou tranché 15 minutes avant de servir. Pour 4 à 6 personnes.

Croquettes de viande

4 cuil. à table d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
1 tasse de viande cuite en dés
1 cuil. à table de beurre ou de margarine
1 cuil. à table de farine tout usage
¼ cuil. à thé de sel de céleri
½ cuil. à thé de persil haché
sel et poivre
1 oeuf battu
céréale écrasée

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante. Préparer une sauce épaisse avec le beurre, la farine et l'OXO liquide. Assaisonner. Ajouter la viande et mélanger jusqu'à consistance onctueuse. Refroidir. Faire 8 croquettes en forme de cône, les tremper dans l'oeuf battu puis rouler dans les céréales écrasées. Répéter cette opération. Frire à grande friture pendant 5 minutes. Egoutter sur papier absorbant. Pour 4 personnes.

Petites côtelettes

½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
1 tasse de viande cuite émincée
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
2 cuil. à table d'eau bouillante
¼ de tasse de croûte de pain écrasée
1 cuil. à table de shortening fondu
¼ de cuil. à thé de moutarde en poudre
1 cuil. à thé de catsup
sel au goût
une pincée de poivre et de poivre de Cayenne
½ cuil. à thé de fines herbes mélangées
1 oeuf battu
chapelure fine

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante; mélanger soigneusement avec la viande, les flocons d'avoine, la croûte de pain écrasée, l'assaisonnement et le catsup. Former de petites côtelettes ou des pâtés. Tremper deux fois dans l'oeuf battu, puis la chapelure. Cuire à grande friture pendant 5 minutes. Pour 8 personnes. **REMARQUE:** Formée en petites boulettes cuites à grande friture, cette recette fera un hors-d'oeuvre délicieux accompagné d'une sauce piquante.

Souper éclair

1½ lb de boeuf haché ou
2½ tasses de restes de viande
2 tasses de pommes de terre râpées (4 moyennes)
2 oignons râpés
1 piment vert en dés
4 tranches de bacon coupées
3 cuil. à table d'huile ou de shortening
⅓ de tasse de catsup
1 tasse d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
1 cuil. à thé de sel

Cuire le piment vert, l'oignon et le bacon dans l'huile jusqu'à ce que l'oignon soit légèrement doré. Ajouter la viande et cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement brunie. Effriter l'OXO dans l'eau bouillante; ajouter le catsup et l'assaisonnement et verser dans le poêlon. Ajouter les pommes de terre et cuire jusqu'à évaporation du liquide. Pour 4 personnes.

Spaghetti à l'Italienne

3 cuil. à table d'huile à friture
1 lb de boeuf haché
1 gousse d'ail écrasée
2 oignons moyens hachés
½ tasse de céleri haché
2 boîtes de 6 oz de sauce tomate concentrée
1¼ tasse d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)
¼ de cuil. à thé de poivre rouge
½ cuil. à thé d'estragon
1 cuil. à thé de basilic
½ cuil. à thé de sel
1 paquet de 8 oz de spaghetti fin
½ tasse de Parmesan râpé

Cuire les oignons dans l'huile chaude, avec le céleri et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter la viande et laisser dorer, puis la sauce tomate concentrée en remuant bien. Effriter les cubes OXO dans l'eau bouillante, y ajouter l'assaisonnement et verser sur la viande. Cuire doucement pendant ½ heure. Faire cuire le spaghetti dans l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egoutter et y ajouter la sauce. Faire mijoter encore pendant 10 minutes. Saupoudrer de fromage râpé. Pour 4 à 5 personnes.

Saucisses délicieuses

½ lb de saucisses fumées
½ tasse d'oignon haché
¼ de tasse de céleri haché
¼ de tasse de piment vert haché
1 cuil. à table de farine tout usage
¾ de tasse d'eau bouillante
1 cube OXO
½ tasse de catsup
1 cuil. à table de vinaigre
2 cuil. à thé de sucre
1 cuil. à thé de moutarde préparée
¼ de cuil. à thé de graines de céleri

Cuire les oignons dans 2 cuillerées à table d'huile, ajouter la farine. Effriter le cube OXO dans l'eau bouillante et remuer en ajoutant les autres ingrédients sauf les saucisses. Laisser cuire en remuant jusqu'à épaississement. Couper en biais les saucisses fumées et les mettre dans la sauce. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes. Servir sur du riz ou des nouilles.

Foie braisé aux légumes

1 tasse d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
1½ lb de foie de veau ou de boeuf
¼ tasse de farine
sel et poivre
¼ de tasse de gras de bacon fondu
2 carottes en dés
2 piments verts évidés et hachés
6 petits oignons
1 tasse de céleri en tranches
½ de cuil. à thé de sel

Retirer les membranes qui peuvent recouvrir le foie et assécher avec un papier absorbant. Mettre le foie, la farine, un peu de sel et de poivre dans un sac en papier brun; fermer et secouer. Faire fondre le gras de bacon et y placer le foie. Recouvrir avec les légumes. Effriter l'OXO dans l'eau bouillante et verser sur les légumes. Couvrir et cuire à feu doux pendant environ ¾ d'heure. Ajouter de l'eau si nécessaire. Pour 6 personnes.

Chili con carne

1 lb de boeuf haché
½ tasse de céleri en dés
½ tasse d'oignon haché
½ gousse d'ail émincée
2 cuil. à table d'huile ou de beurre
2 boîtes de 7½ oz de sauce tomate
½ tasse d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)
1 boîte de 15 oz de fèves rouges
1 boîte de 8 oz de blé d'Inde en grains
1 cuil. à thé de chili en poudre
sel et poivre

Faire chauffer l'huile dans le poêlon. Ajouter le céleri, l'oignon et l'ail. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter la viande et la faire dorer. Effriter les cubes OXO dans l'eau bouillante et les ajouter à la viande. Verser dans la sauce tomate en remuant bien, le blé d'Inde, les fèves rouges, le chili en poudre et le sel. Laisser mijoter ½ heure et remuer de temps en temps. Pour 6 personnes. **REMARQUE:** Peut être congelé et réchauffé.

Oiseaux sans tête

1¼ lb de steak dans la ronde (½" d'épaisseur)
¼ de tasse d'oignon émincé
¼ de tasse de gras de bacon
3 tasses de chapelure
½ cuil. à thé de sauge
¼ de tasse de céleri finement haché
1¼ tasse d'eau bouillante
1 cuil. à table de bouillon OXO ou 2 cubes OXO
1 oeuf battu
sel et poivre au goût

Faire dorer les oignons dans le gras de bacon. Ajouter la chapelure et mélanger avec les autres ingrédients. Si la chapelure est trop sèche, ajouter un peu de liquide. Etendre cette préparation sur chaque steak et rouler comme une bûche aux confitures. Ficeler chaque oiseau sans tête. Faire dorer de tous côtés dans un poêlon, avec un peu de gras. Ajouter ½ tasse d'eau chaude, couvrir parfaitement et mettre au four à 300° pendant 1 h. ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retirer la ficelle. Servir avec une sauce chaude à l'OXO. Pour 4 personnes.

Coeurs savoureux

2 coeurs de veau ou d'agneau
2 cuil. à thé de farine tout usage
2 cuil. à table de shortening
1 petit oignon tranché
½ cuil. à thé de sel
4 cuil. à table de vinaigre
2 cuil. à thé de sucre
¼ de cuil. à thé de poivre
½ cuil. à thé de fines herbes mélangées écrasées
3 tasses d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)

Bien nettoyer les coeurs; en retirer toutes membranes et artères. Couper en dés. Mettre dans un sac en papier avec la farine et bien secouer. Faire dorer à température moyenne dans le shortening. Ajouter les oignons. Effriter l'OXO dans l'eau bouillante et mélanger avec les ingrédients restants. Verser sur la viande dans le poêlon et laisser cuire 1½ h. Servir avec riz ou nouilles. Pour 4.

Ragoût à l'OXO

(voir photographie de la couverture)

2 lb de boeuf pour ragoût
2 cuil. à table de shortening
4 tasses d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)
1 cuil. à thé de jus de citron
1 cuil. à thé de Worcestershire
1/6 de cuil. à thé de sel d'ail
1 oignon tranché
2 feuilles de laurier
2 cuil. à thé de sel
1/2 cuil. à thé de poivre
1/4 de cuil. à thé de paprika
une pincée de toute-épice
4 carottes tranchées
1 tasse de navets en dés (ou de céleri)
6 oignons ronds

Bien faire brunir la viande de tous côtés dans le shortening fondu. Retirer le poêlon du feu, ajouter l'eau, les cubes OXO effrités, le jus de citron (ou du vinaigre), la sauce Worcestershire, l'ail, l'oignon et l'assaisonnement. Laisser cuire couvert à feu doux pendant 2 h. en remuant de temps en temps. Ajouter les légumes et des pommes de terre coupées en dés si on le désire. Laisser cuire encore 20 minutes. La sauce doit être légèrement épaissie par un mélange de 3 cuil. à table de farine dans 1/4 de tasse d'eau et cuite 10 minutes dans le poêlon. La sauce pourra ensuite être servie à part du ragoût lui-même. Pour 6 à 8 personnes.

Saucisses et nouilles

2 lb de saucisses au boeuf et au porc
2 cuil. à table d'eau
1 lb (ou 1 boîte) de champignons en tranches
2 cuil. à table de farine
1 tasse d'eau bouillante
2 cubes OXO
1 1/2 tasse de nouilles non cuites
3 tasses d'eau bouillante
1/2 cuil. à thé de sel
1/2 cuil. à thé de basilic
1 cuil. à thé de légumes déshydratés
3 cuil. à table de beurre

Mettre les saucisses et l'eau dans la poêle à frire. Couvrir et laisser cuire doucement en secouant de temps en temps. Lorsque les saucisses sont cuites, retirer et garder au chaud. Verser les champignons égouttés, faire sauter 2 minutes. Effriter les cubes OXO dans une tasse d'eau bouillante que l'on versera dans la poêle. Faire une pâte avec la farine et 1/2 tasse d'eau froide. Verser dans la sauce et cuire 10 minutes. Pendant ce temps, cuire les nouilles dans 3 tasses d'eau bouillante; assaisonner. Egoutter et ajouter le beurre. Mettre les nouilles et les saucisses dans un plat à servir de 2 pintes. Recouvrir de sauce aux champignons. Pour 6 personnes.

REMARQUE: Cette casserole peut se garder au four en attendant d'être servie.

Roulade épicée au boeuf

3 cuil. à table d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)
1/2 lb de steak haché
2 tranches de bacon émincées
1/4 de tasse de chapelure
3 tiges de persil émincées
2 saucisses de porc hachées
1/8 de cuil. à thé de muscade
1/4 de cuil. à thé de sel
poivre et une pincée de poivre de Cayenne
1 oeuf battu
Eau bouillante en quantité suffisante pour couvrir la roulade
1 cube OXO
(ou 1 1/2 cuil. à thé de bouillon OXO)
1 feuille de laurier

Effriter les cubes OXO dans l'eau bouillante et verser dans un bol contenant tous les autres ingrédients. Bien mélanger en pâte ferme et rouler en forme de saucisson. Envelopper dans un papier graissé, puis dans une toile à fromage, et ficeler solidement. Placer dans la casserole. Mettre assez d'eau pour couvrir la roulade, effriter l'autre cube OXO et la feuille de laurier. Laisser bouillir doucement pendant 1 1/2 heure. Retirer le tissu et le papier. Pour 4 personnes.

REMARQUE: Peut se servir froid ou en sandwiches.

Pain de boeuf et de jambon

3 cuil. à table d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1 1/2 cuil. à thé de bouillon OXO)
1/2 lb de boeuf haché
1/3 de tasse de jambon cuit émincé
1/2 tasse de chapelure
1 oignon moyen en dés
2 cuil. à table de piment vert en dés
1 oeuf battu
1/2 cuil. à thé de persil haché
1/2 cuil. à thé de sarriette
une pincée de poivre de Cayenne
une pincée de poivre
1/2 cuil. à thé de sel

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante et ajouter les autres ingrédients. Bien mélanger. Graisser un plat-casserole d'une pinte et en saupoudrer le fond et les côtés de chapelure. Verser le mélange dans le plat et cuire au four à 375° pendant 1 heure. Pour 4 personnes.

REMARQUE: Servir avec une sauce tomate, barbecue, aux champignons ou Albuquerque.

Pot-au-feu aux aromates

1 cuil. à table de farine tout usage
2 cuil. à thé de sel
1/4 de cuil. à thé de poivre
3 lb de boeuf à bouillir
1 oignon en quartiers
2 cuil. à table de shortening ou d'huile
3 ou 4 clous de girofle
1/2 cuil. à thé de cannelle
1/2 cuil. à thé de romarin
2 cuil. à table de jus de citron (1 citron)
2 tasses d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)

Mélanger la farine, le sel et le poivre et enduire la viande de ce mélange. Faire dorer dans un poêlon. Ajouter les autres ingrédients à l'eau bouillante dans laquelle on aura effrité les cubes OXO. Remuer et verser sur la viande puis couvrir et cuire à feu doux pendant 3 heures ou jusqu'à ce que la viande soit

tendre. Une demi-heure avant parfaite cuisson, ajouter des pommes de terre, carottes ou navets, si désiré. Pour 6 personnes. (Le liquide peut être épaissi si l'on désire en faire une sauce).

Wiener Schnitzel

(une spécialité pour l'hôtesse)

1 1/4 lb de côtelettes de veau
1 oeuf battu
1 1/2 cuil. à thé de bouillon OXO
4 cuil. à thé d'eau
1/4 de tasse de chapelure
3 cuil. à table de beurre
4 oeufs durs
anchois
câpres
1 citron

Ajouter le bouillon OXO et l'eau à l'oeuf. Bien battre. Couper le veau en portions individuelles. Tremper dans la chapelure, le mélange d'oeuf et d'OXO, puis à nouveau dans la chapelure. Laisser reposer 15 minutes pour permettre à la chapelure de sécher. Faire fondre le beurre dans le poêlon; y brunir la viande à feu vif. Couvrir et continuer à cuire à feu doux pendant 1/2 h. Servir chaque portion avec des tranches d'oeufs durs et garnir d'anchois, de câpres et de quartiers de citron. Pour 4 personnes.

Haricots verts à la chinoise

(un régal pour tous)

1 boîte de 15 oz de haricots verts
1 cube OXO
1 cuil. à thé de gingembre confit haché
1 1/2 cuil. à thé de sauce soya
2 cuil. à thé d'amandes grillées tranchées
1/2 cuil. à thé d'oignon déshydraté

Faire chauffer le liquide des haricots verts dans une casserole; effriter le cube OXO, et ajouter en remuant le gingembre confit, la sauce soya, les amandes tranchées et l'oignon haché. Porter à ébullition; ajouter les haricots verts et laisser mijoter 5 minutes. Pour 4 personnes.

Boeuf à la Stroganoff

4 cuil. à table de beurre ou de margarine
1 oignon tranché
½ lb de champignons tranchés
1½ lb de steak dans la ronde
(½" d'épaisseur)
6 cuil. à table de shortening ou d'huile
2 tasses d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
4 cuil. à table de farine
1 cuil. à thé de sel
¼ cuil. à thé de poivre
3 cuil. à table de sauce Worcestershire
3 cuil. à table de sauce tomate concentrée
1 feuille de laurier
½ cuil. à thé de thym ou de fenouil
1 tasse de crème sure
3 tasses de riz bouilli, chaud

Faire fondre le beurre; ajouter les oignons et cuire à feu doux 3 minutes. Y ajouter en remuant les champignons et cuire encore 3 minutes. Retirer les oignons et les champignons. Couper la viande en bandes de 1½" sur 2½" et secouer dans un sac en papier contenant de la farine, du sel et du poivre. Mettre le shortening dans la poêle; y faire revenir la viande. Ajouter en remuant la sauce Worcestershire et la sauce tomate concentrée. Ajouter les oignons, les champignons, la feuille de laurier et le fenouil. Couvrir et cuire 1 h. à feu doux. (A cet endroit de la recette, cette préparation peut être refroidie et mise au réfrigérateur pendant une période allant jusqu'à deux semaines, puis réchauffée à feu doux 15 minutes.) Dix minutes avant de servir, ajouter la crème sure et garnir de riz chaud. Pour 6 personnes.
REMARQUE: Pressée? Employer alors du steak haché dans la ronde et cuire 45 minutes.

Pâtés de viande DeLuxe

1 lb de boeuf haché
2 cuil. à table d'oignon vert émincé
1 cuil. à thé de raifort
3 cuil. à table de sauce chili
1 cuil. à thé de sel

½ cuil. à thé de moutarde
1 cuil. à table de bouillon OXO

Mélanger les ingrédients, sauf le bouillon OXO et bien remuer. Former de petits pâtés. Griller ou faire frire dans un poêlon graissé. Arroser chaque pâté de bouillon OXO durant la cuisson. Pour 4 à 6 pâtés.

Sept-en-un

Dans un plat-casserole, placer alternativement en 7 couches différentes:
4 pommes de terre moyennes
(cruées et finement tranchées)
1 oignon moyen tranché
½ paquet de petites fèves de Lima congelées
1 boîte de 8 oz de blé d'Inde en grains
¼ de tasse de riz cru
1 lb de steak haché
1 tomate tranchée
Recette pour la sauce:
1 tasse d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)
1 boîte de soupe crème de champignons
½ cuil. à thé de persil
1 cuil. à thé de sauce Worcestershire

Effriter les cubes OXO dans l'eau bouillante; y ajouter la soupe et les assaisonnements. Verser sur les ingrédients déjà disposés dans le plat-casserole. Couvrir et cuire au four à 325° pendant 2 heures. Retirer le couvercle pendant la dernière demi-heure pour dorer la viande. Pour 4 ou 6 personnes.

Rôti de haut de côtes de boeuf à l'OXO

Choisir un rôti de 2 ou 3 côtes (4 à 5 lb). Placer la viande dans la rôtissoire, le gras en-dessus. Badigeonner la viande de 3 cuil. à table de bouillon OXO. Mettre au four à 325°. Ne pas couvrir et ne pas ajouter d'eau.
Si l'on désire le rôti saignant, laisser au four 18 à 20 minutes par livre; si on le désire moyen, le laisser 22 à 25 minutes par livre et 35 minutes par livre si on le désire bien cuit—ou employer le thermomètre à viande.

Côtes de porc à l'ail

2 lb de côtes de porc
¼ de tasse d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
1½ cuil. à thé de sel d'ail
2 cuil. à table de catsup
¼ de cuil. à thé de clou de girofle
⅛ de cuil. à thé de poivre
2 cuil. à table d'huile à friture

Couper les côtes de porc par 2 ou 3. Placer sur une grille dans une rôtissoire peu profonde. Effriter le cube OXO dans l'eau bouillante; y ajouter les autres ingrédients et bien remuer. Badigeonner de ce mélange les morceaux de côtes. Cuire au four à 325° pendant 1¼ heure jusqu'à ce que la viande soit tendre. Tourner et arroser la viande avec le reste de la sauce plusieurs fois pendant la cuisson. Pour 4 personnes.

Quiche Lorraine

(exquise pour le souper)

Mélange à pâtisserie pour 1 croûte à tarte de 8"
½ cuil. à thé de moutarde en poudre
¼ cuil. à thé de paprika
3 oeufs
1½ cuil. à thé de bouillon OXO
½ tasse de lait
2 cuil. à thé de farine
1 pincée de poivre de Cayenne
5 tranches de bacon frit et croustillant
¼ de tasse de fromage cheddar râpé

Préparer la croûte à tarte selon les indications données sur le paquet et y ajouter la moutarde et le paprika. Rouler la pâte et la placer dans le moule de 8". Cuire 10 minutes au four à 375°. Ajouter le bouillon OXO aux oeufs et bien battre; incorporer ensuite le lait, la farine et l'assaisonnement. Emietter le bacon puis l'ajouter peu à peu en remuant avec le fromage dans le mélange d'oeufs. Verser le tout sur la croûte à tarte déjà un peu cuite. Finir la cuisson au four à 350° pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit bien pris. Servir chaud. Pour 4 personnes.

Riz à l'Espagnole

2 oignons moyens hachés
½ tasse de champignons tranchés
2 piments verts hachés,
préalablement bouillis
3 tranches de bacon coupées
1 tasse de riz (non cuit)
1 boîte de 20 oz de jus de tomate
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)

½ cuil. à thé de chili en poudre
1 cuil. à thé de paprika
fromage râpé
Faire revenir l'oignon et le bacon jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter les champignons et les piments verts; laisser mijoter 5 minutes. Egoutter. Dans une casserole, faire chauffer le jus de tomates, y émietter les cubes OXO et l'assaisonnement. Ajouter le riz et les autres ingrédients. Cuire en remuant 10 minutes puis verser dans un plat-casserole graissé de 1½ pinte. Cuire au four à 350° pendant 45 minutes. Saupoudrer de fromage râpé. Pour 4 à 5 personnes.

Pizzas Miniatures

½ lb de saucisses italiennes
1 cuil. à table d'estragon écrasé
½ gousse d'ail hachée
1 paquet de biscuits ou petits pains prêts à cuire
½ tasse de sauce tomate concentrée
1 cuil. à thé de bouillon OXO
1 tasse de cheddar fort râpé
¼ de tasse de Parmesan râpé

Faire dorer doucement les saucisses en remuant pour les défaire; retirer l'excès de graisse. Y ajouter l'estragon et l'ail en continuant de remuer. Mélanger la sauce tomate concentrée avec le bouillon OXO. Placer les biscuits sur une tôle graissée; à l'aide du pied enfariné d'une coupe à blanc-manger, faire un creux dans chaque biscuit. Remplir ces derniers du mélange de sauce tomate concentrée, de bouillon OXO et de saucisses, puis saupoudrer du fromage cheddar, ensuite du Parmesan. Cuire au four à 425° pendant 10 minutes. Servir très chaud. Fait 10 petites pizzas.

Croustade de steak et rognons en casserole

2 cuil. à table de shortening
¼ de tasse de farine tout usage
¼ cuil. à thé de gingembre
¼ cuil. à thé de marjolaine
⅛ cuil. à thé de thym
1 lb de steak dans la ronde
2 rognons de boeuf ou d'agneau
½ cuil. à thé de sel
2 cuil. à thé de vinaigre
½ cuil. à thé de moutarde préparée
1½ cuil. à thé de sauce Worcestershire
2½ tasses d'eau bouillante
2 cubes OXO

(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)

2 oignons tranchés

Mélanger la farine, le gingembre, la marjolaine et le thym dans un sac en papier brun. Retirer la partie centrale des rognons; couper les steaks et les rognons en cubes et placer dans le sac. Faire dorer rapidement dans le shortening très chaud, puis ajouter le vinaigre en mélangeant bien. Effriter les cubes OXO dans l'eau bouillante puis y ajouter en remuant la moutarde, le sel, le poivre et la sauce Worcestershire. Verser sur la viande. Faire cuire à feu doux pendant 1 heure. Ajouter les oignons et continuer à cuire sur feu doux jusqu'à ce que ceux-ci soient tendres. Verser dans un plat-casserole graissé. Couvrir d'une croûte à tarte (1 tasse de mélange préparé à pâtisserie). Cuire au four à 450° jusqu'à ce que cette croûte soit bien dorée, soit environ 15 minutes. Pour 4 personnes. REMARQUE: Lorsque l'on emploie des rognons de boeuf, tremper ceux-ci dans de l'eau salée pendant 15 minutes.

Carottes glacées

2 cuil. à table de cassonade
1½ cuil. à thé de bouillon OXO
1 cuil. à table d'eau
1 cuil. à table de beurre ou de margarine

Cuire assez de carottes pour 4 personnes. Egoutter. Mélanger tous les ingrédients ci-dessus. Verser sur les carottes. Remuer

et continuer la cuisson sur feu moyen pendant 5 minutes.

Grands-pères à l'OXO

1½ tasse de farine tout usage tamisée
¾ de cuil. à thé de sel
4 cuil. à thé de poudre à pâte
1 oeuf
1 cuil. à table d'huile à friture
⅓ de tasse de lait
1 cuil. à thé de bouillon OXO

Tamiser la farine, le sel et la poudre à pâte et verser sur le mélange d'oeuf battu, d'huile à friture, de lait et de bouillon OXO. Au moment de servir, faire tomber des cuillerées à thé de ce mélange dans de la sauce bouillante (environ 4 tasses). Couvrir et cuire doucement pendant 8 à 10 minutes jusqu'à cuisson complète. Fait 8 grands-pères.

Chow Mein

½ lb de porc en dés
¾ lb de veau en dés
½ lb de boeuf en dés
2 cuil. à table d'huile à friture
3 cuil. à table de sauce soya
1 tasse d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
1 pied de céleri (coupé en morceaux de ½")
1 gros oignon haché
2 cuil. à table de féculé de maïs
¼ tasse d'eau
1 boîte de 10 oz de châtaignes d'eau
1 boîte de 20 oz de fèves germées égouttées
1 boîte de 10 oz de champignons égouttés
½ cuil. à thé de sel et quelques grains de poivre

Faire revenir la viande dans l'huile chaude. Effriter l'OXO dans l'eau bouillante. Y ajouter la sauce soya et laisser mijoter 2 minutes. Ajouter le céleri et l'oignon. Couvrir et laisser mijoter encore 1½ heure. Mélanger la féculé de maïs et l'eau et verser sur la viande. Ajouter les châtaignes, les fèves germées et les champignons; faire bien chauffer. Saler et poivrer. Servir avec des nouilles à la Chow Mein. Pour 8 personnes.

Côtelettes de porc à la Chinoise

4 côtelettes de porc
1 cuil. à table de féculé de maïs
1½ cuil. à table de cassonade
½ tasse d'eau froide
1 tasse d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)
3 cuil. à table de jus de citron (1½ citron)
½ citron coupé en tranches fines
1 oignon tranché
1 tasse d'ananas écrasé
2 cuil. à table de catsup
4 ou 5 clous de girofle
½ cuil. à thé de cannelle
1 petite feuille de laurier effritée

Faire revenir les côtelettes des deux côtés et les placer dans le fond d'un plat-casserole de 1½ pinte. Disposer le citron et les oignons en tranches sur les côtelettes. Effriter les cubes OXO dans l'eau bouillante, et y mélanger les autres ingrédients, sauf la féculé de maïs et ½ tasse d'eau. Porter à ébullition. Verser l'eau froide sur la féculé et ajouter au mélange. Remuer et cuire jusqu'à épaississement de la sauce. Verser cette sauce sur les côtelettes de porc. Cuire au four à 325° pendant 1½ heure. Pour 4 personnes. Servir avec du riz ou des nouilles.

Filets de poisson farcis (morue, aiglefin, saumon ou poisson blanc)

1¼ lb de filets de poisson
⅓ de tasse d'oignon haché
2 cuil. à table de beurre ou margarine
1 tasse de chapelure
½ tasse d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
1 cuil. à thé d'assaisonnement à volaille
2 cuil. à thé de câpres hachés
ou de cornichons sucrés
½ cuil. à thé de sel
2 cuil. à table de beurre fondu ou margarine
quelques miettes de pain

Placer les filets (sauf 2) dans le fond d'un moule en tôle ou un plat-casserole bien

graissé. Cuire l'oignon dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré; ajouter l'eau dans laquelle le cube OXO a été effrité. Ajouter en remuant bien, l'assaisonnement à volaille, la chapelure, le sel et les câpres. Garnir les filets de cette préparation, puis placer les 2 filets restants sur le dessus. Verser sur le tout le beurre fondu et saupoudrer de chapelure. Cuire au four à 350° pendant 45 minutes. Pour 4 personnes.

REMARQUE: Servir avec sauce tomate ou sauce pour poisson (voir table des matières).

Paella

(un mets différent)

1 poulet de 3 lb coupé
1 lb de crevettes crues, décortiquées
2 boîtes de crabe
2 oignons
1 branche de céleri coupée
2 carottes tranchées
2 cuil. à thé de sel
⅓ de cuil. à thé de poivre
2 tasses de riz cru
2 gousses d'ail écrasées
2 cubes OXO

(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)

1 tasse de petits pois congelés
¼ de tasse de piment rouge en dés
½ cuil. à thé d'estragon
1 cuil. à thé de basilic
1 boîte de 6 oz d'huîtres fumées

Mélanger le poulet, les oignons, le céleri, les carottes, le sel et le poivre dans 6 tasses d'eau. Y effriter les cubes OXO. Porter à ébullition et couvrir; laisser mijoter 1 heure. Egoutter et couper le poulet, puis l'ajouter au bouillon. Frire le riz et l'ail dans l'huile pendant 10 minutes. Verser dans la Paella avec les autres ingrédients, sauf les huîtres. Couvrir et cuire 12 minutes. Ajouter plus d'eau si le liquide s'évapore vite. Garnir d'huîtres fumées. Pour 6 personnes.

REMARQUE: Pour un repas-buffet, peut se servir dans un réchaud ou un poêlon électrique.

Steak délicieux

1 lb de steak dans la ronde
($\frac{1}{2}$ " d'épaisseur)
1 oignon moyen tranché
 $\frac{1}{2}$ tasse de champignons tranchés
1 tomate tranchée
persil frais haché
 $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)
1 cuil. à thé de sauce Worcestershire
 $\frac{1}{4}$ cuil. à thé de sel
poivre
paprika

Placer le steak sur un grand morceau de papier d'aluminium dans la rôtissoire. Le recouvrir des légumes tranchés, des champignons et du persil. Saupoudrer de paprika. Effriter les cubes OXO dans l'eau bouillante, ajouter l'assaisonnement et verser ce liquide sur le steak. Replier la feuille d'aluminium sur la viande pour la couvrir complètement. Mettre au four à 325° pendant 1 heure. Ouvrir la feuille d'aluminium et arroser les légumes avec le jus, puis cuire encore pendant 15 à 20 minutes. Pour 4 personnes.

REMARQUE: Le steak a plus de goût si on l'enduit de $\frac{1}{2}$ cuil. à thé de bouillon OXO avant d'ajouter les légumes.

Cassoulet d'agneau

2 tasses de restes d'agneau en dés
1 cuil. à table d'oignon déshydraté
 $\frac{1}{8}$ de cuil. à thé d'ail en poudre
2 cuil. à table d'huile à friture
 $\frac{1}{2}$ tasse de lentilles sèches
3 tasses d'eau bouillante
3 cubes OXO
(ou $4\frac{1}{2}$ cuil. à thé de bouillon OXO)
2 tasses de tomates en boîte
 $\frac{1}{2}$ cuil. à thé de menthe séchée

Effriter les cubes OXO dans l'eau bouillante et mélanger avec les autres ingrédients, excepté l'agneau. Porter à ébullition et réduire la chaleur; couvrir et laisser mijoter $1\frac{1}{2}$ h. Ajouter l'agneau; verser dans un plat-casserole. Cuire au four à 350° pendant 20 minutes. Pour 6 personnes.

Flan au blé d'Inde

3 oeufs bien battus
1 cuil. à thé d'oignon déshydraté
 $\frac{1}{4}$ de tasse de piment vert haché
2 cuil. à thé de sucre
 $\frac{1}{2}$ cuil. à thé de sel
 $1\frac{1}{4}$ tasse d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou $1\frac{1}{2}$ cuil. à thé de bouillon OXO)
 $\frac{1}{3}$ de tasse de lait écrémé en poudre
1 boîte de 10 oz de blé d'Inde en crème
 $\frac{1}{2}$ cuil. à table de beurre fondu
paprika

Effriter l'OXO dans l'eau bouillante; y ajouter graduellement les oeufs battus et les autres ingrédients. Battre jusqu'à parfait mélange. Mettre dans un plat-casserole bien graissé de $1\frac{1}{2}$ pinte. Saupoudrer de paprika. Poser le plat-casserole dans un récipient rempli d'eau. Cuire au four à 350° pendant 1 heure. Pour 4.

Shish Kebobs

16 foies de poulet
16 tranches de bacon
16 carrés d'un pouce, de piments verts
16 morceaux de melon d'eau mariné
Marinade pour le Shish Kebob
1 flacon de 6 oz de sauce barbecue
2 cuil. à thé de bouillon OXO
 $\frac{1}{4}$ de tasse d'huile à friture

Mélanger les ingrédients pour la marinade. Couvrir les foies et les tranches de bacon de ce mélange et laisser reposer 2 à 4 heures au réfrigérateur. Enfiler sur des brochettes, alternativement, du foie, du bacon, du piment et du melon d'eau mariné. Cuire au barbecue ou griller à 4 ou 6" de la chaleur, pendant 20 à 25 minutes. Servir avec un petit pain à saucisse ou un plat de riz. On peut compter 2 brochettes par personne.

VARIATIONS—1: Placer alternativement des cubes de 1 ou 2" de boeuf très tendre, des chapeaux de champignons et de très petites tomates non pelées.
2: Placer alternativement des cubes d'agneau tendre, des morceaux de piment doux et d'épaisses tranches d'oignon et les presser l'un contre l'autre sur la brochette.

Sauces et jus de rôtis

Sauce à l'OXO

Jus de rôti
 $\frac{1}{4}$ de tasse de farine tout usage
2 tasses d'eau bouillante
3 cuil. à thé de bouillon OXO
ou 2 cubes OXO
sel et poivre

Garder $\frac{1}{4}$ de tasse de jus dans la rôtissoire ou la casserole. Y mélanger graduellement la farine sur feu doux. Ajouter l'eau et le bouillon OXO (ou les cubes OXO effrités) en remuant constamment. Assaisonner de sel et poivre. Faire mijoter 5 minutes.

VARIATIONS:

Oignon—Ajouter 2 cuil. à thé d'oignon déshydraté ou 2 cuil. à table d'oignon frais émincé.

Persil—Ajouter 1 cuil. à thé de persil séché ou 1 cuil. à table de persil frais.

Céleri—Ajouter 1 cuil. à thé de céleri séché ou 2 cuil. à thé de céleri frais.

Champignons—Ajouter 2 cuil. à table de champignons tranchés.

Sauce Albuquerque

2 cuil. à table d'oignon haché
 $\frac{1}{4}$ de tasse de piment vert haché
3 cuil. à table d'huile à friture
3 cuil. à table de farine
1 cube OXO
 $\frac{1}{4}$ de tasse de champignons tranchés
 $\frac{1}{4}$ de tasse d'olives farcies tranchées
 $\frac{1}{2}$ tasse de tomates cuites
 $\frac{1}{4}$ de cuil. à thé de sel
1 tasse d'eau

Cuire l'oignon et le piment vert dans l'huile chaude pendant 5 minutes. Ajouter les champignons et cuire 3 minutes de plus. Ajouter peu à peu la farine, puis le cube OXO effrité. Bien remuer et ajouter les autres ingrédients. Cuire 5 minutes sur feu doux. Fait deux tasses.

REMARQUE: Peut être préparé à l'avance et gardé au congélateur.



Sauce marinade (excellente pour barbecues)

1 tasse d'huile à friture
1/3 de tasse de vinaigre
1/4 de tasse d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1 1/2 cuil. à thé de bouillon OXO)
1 gousse d'ail finement hachée
1 cuil. à thé de paprika
1 cuil. à thé de moutarde en poudre
1/4 de cuil. à thé de poivre de Cayenne
1 cuil. à table de sauce Worcestershire
1/4 de tasse de sucre
1/4 de tasse de catsup

Effriter le cube OXO dans l'eau bouillante. Mélanger tous les ingrédients dans un bocal à fermeture hermétique ou un shaker (au moins 20 oz). Bien boucher et secouer vigoureusement 20 fois environ. Enduire de ce mélange le boeuf, l'agneau, le porc ou le poulet avant la cuisson. Fait 2 tasses. (Toujours bien agiter avant l'emploi).

REMARQUE: Essayer cette recette pour les Shish Kebobs: un succès sans précédent est assuré.

Sauce au curry

1 cuil. à table de margarine ou d'huile
1 petit oignon haché
1 cuil. à table de farine tout usage
1 1/2 cuil. à thé de curry en poudre
1 boîte de 10 oz d'ananas écrasé
1 cube OXO
1/2 tasse d'eau
1 cuil. à thé de jus de citron
sel au goût
1 pincée de poivre de Cayenne

Faire fondre le beurre et cuire doucement l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter la farine et le curry en poudre tout en remuant. Ajouter l'ananas écrasé, le cube OXO effrité et l'eau. Porter doucement à ébullition en remuant. Laisser mijoter 15 minutes. Ajouter le jus de citron, le sel et le poivre de Cayenne au goût. Fait 1 tasse.

REMARQUE: Excellente avec du poulet ou de l'agneau... peut se servir froide.

Sauce aux fines herbes (parfaite pour poissons et légumes)

4 cuil. à table de beurre
2 cuil. à table de farine tout usage
1 1/2 tasse d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)
3 cuil. à table de vinaigre d'estragon
3 cuil. à thé de fines herbes mélangées*
sel et poivre

Faire fondre le beurre, y ajouter la farine en remuant et cuire jusqu'à consistance lisse. Ajouter l'eau peu à peu en remuant. Effriter le cube OXO et le mélanger au vinaigre et aux fines herbes. Laisser mijoter 3 minutes. Ajouter le sel et le poivre. Fait 2 tasses.

*On peut employer 1 cuil. à thé de chacune de ces fines herbes: marjolaine, ciboulette, persil finement haché.

Sauce tomate (savoureuse et différente)

2 tranches de bacon finement coupées
1 cuil. à thé de graisse de rôti
1 petit oignon haché
1 petite carotte râpée
1 boîte de 7 1/2 oz de sauce tomate*
1/2 cuil. à thé de basilic
1 cuil. à thé de farine
1 1/2 tasse d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1 1/2 cuil. à thé de bouillon OXO)
sel et poivre

Cuire le bacon dans la graisse de rôti. Ajouter l'oignon et la carotte. Cuire 5 minutes. Ajouter la farine et l'eau bouillante en remuant; y effriter le cube OXO. Ajouter la sauce tomate et l'assaisonnement en remuant. Porter à ébullition. Laisser mijoter 30 minutes. Passer au tamis. Fait 2 tasses de sauce.

*Ne pas confondre avec la sauce tomate concentrée.

Sauce barbecue

¾ de tasse d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)

1 oignon moyen haché
½ tasse de céleri haché
1 boîte de 10 oz de sauce tomate
2 cuil. à table de vinaigre
1 cuil. à table de sauce Worcestershire
¼ de cuil. à thé de moutarde en poudre
½ gousse d'ail écrasée
1 cuil. à thé de paprika
⅛ de cuil. à thé de clou de girofle

Chauffer l'eau dans une casserole et y effriter les cubes OXO; ajouter les autres ingrédients et bien remuer. Cuire sur feu doux pendant 10 minutes. Fait 2 tasses.

Sauce créole

½ tasse d'eau bouillante
2 cubes OXO
(ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)

2 oignons hachés
1 piment vert haché
½ tasse de céleri haché
¼ de cuil. à thé de sel d'ail
½ cuil. à thé de chili en poudre
1 tasse de tomates en boîte
¼ de cuil. à thé de sel
1 cuil. à table de fécule de maïs
½ tasse d'eau froide

Dans une casserole, effriter les cubes OXO dans l'eau bouillante. Ajouter tous les autres ingrédients, sauf la fécule de maïs et ½ tasse d'eau. Porter à ébullition et cuire 10 minutes. Mélanger la fécule de maïs et l'eau froide. Ajouter au mélange, dans la casserole, et remuer. Cuire jusqu'à épaississement de la sauce. Servir chaud. Fait 2 tasses.

REMARQUE: Cette sauce est pauvre en calories... peut être réchauffée.

Sauce pour poisson

2 cuil. à table d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)

½ tasse de mayonnaise
1 cuil. à table d'olives hachées
1 cuil. à table de "relish" sucrée
½ cuil. à thé de jus de citron

Effriter le cube OXO dans l'eau bouillante. Ajouter les autres ingrédients en remuant. Servir chaude ou froide. Fait ½ tasse.

Sauce au raifort (piquante sans excès)

1 cuil. à table de beurre
1 cuil. à table de farine tout usage
⅛ de cuil. à thé de sel
1 cuil. à thé de sucre
1 cuil. à table de jus de citron
¼ de tasse de raifort préparé
¼ de tasse d'eau bouillante
1 cube OXO
½ tasse de crème sure

Faire fondre le beurre et y ajouter la farine, l'assaisonnement et le raifort en remuant. Effriter l'OXO dans l'eau bouillante; l'ajouter à la préparation et remuer jusqu'à épaississement de la sauce. Laisser mijoter 10 minutes. Laisser refroidir 3 minutes. Ajouter la crème sure en remuant. Fait 1 tasse.

REMARQUES: 1) Délicieuse pour accompagner les pains à la viande et les paupiettes de boeuf ou de veau.

2) Peut se servir froide sur des concombres tranchés.

Sauce moutarde

2 cuil. à table de moutarde en poudre
¼ de cuil. à thé de sel
2 cuil. à table de farine
1 cuil. à thé de sucre
¾ de tasse d'eau
1½ cuil. à thé de bouillon OXO
(ou 1 cube OXO)

2 cuil. à table de vinaigre
2 jaunes d'oeufs légèrement battus
1 cuil. à thé de beurre

Mélanger la moutarde, la farine, le sel et le sucre dans un bain-marie, puis ajouter le bouillon OXO et l'eau; verser le vinaigre en remuant pour obtenir une consistance lisse. Ajouter les jaunes d'oeufs et le beurre. Cuire au bain-marie jusqu'à épaississement en remuant constamment. Fait 1 tasse.

REMARQUE: Peut se servir chaude ou froide avec du jambon, de la langue, du boeuf salé, etc.

RECETTES ÉCONOMIQUES DE BOEUF DE CONSERVE

Lunch en casserole

(savoureux et appétissant)

1 boîte de 12 oz de boeuf de conserve
Fray Bentos
3 tasses de riz cuit
¼ de tasse d'oignon émincé
1 boîte de 20 oz de tomates
½ cuil. à thé de sel
Quelques grains de poivre

Défaire le boeuf de conserve avec une fourchette et y ajouter les autres ingrédients en mélangeant bien. Cuire, non couvert, à 350° dans un plat-casserole bien beurré de 2 pintes, pendant environ 30 minutes. Pour 6 personnes.

REMARQUE: Servir avec une salade bien croquante.

Boeuf de conserve Parmentier

(délicieux pour le repas du soir)

1 boîte de 12 oz de boeuf de conserve
Fray Bentos
3 cuil. à table de catsup
¼ de cuil. à thé de sel
Quelques grains de poivre
2 tasses de petits pois en boîte ou de pois congelés, qu'on aura fait décongeler
2 tasses de pommes de terre en purée

Défaire le boeuf avec une fourchette. Ajouter le catsup, le sel, le poivre et les petits pois. Bien mélanger. Verser dans

un moule bien beurré de 8" de côté. Recouvrir avec les pommes de terre. Cuire non couvert dans un four à 375° pendant 30 minutes. Pour 6 personnes. Se sert avec des quartiers de laitue et des tomates coupées en tranches.

Rondelles au boeuf de conserve

1 boîte de 7 oz de boeuf de conserve
Fray Bentos
¼ de tasse de jus de tomates
½ cuil. à thé de raifort préparé
2 cuil. à table de condiments sucrés
2 tasses de pâte à biscuits préparée

Défaire le boeuf à la fourchette. Ajouter le jus de tomates, le raifort et les condiments sucrés. Bien mélanger. Préparer la pâte à biscuits selon les instructions données sur le paquet. Rouler la pâte en un rectangle de 10" sur 6" environ. Etendre soigneusement le mélange de viande et rouler comme une bûche aux confitures. Couper en 10 tranches de 1" d'épaisseur. Cuire au four à 450° sur une plaque bien beurrée pendant 20 à 25 minutes. Servir chaud avec de la sauce curry (voir "Sauces"). Pour 8 personnes.

REMARQUE: Voici un plat économique. Il est joli à servir pour un souper-buffet. Vos amis se régaleront de ce plat servi avec une salade bien fraîche.



Boeuf de conserve au blé d'Inde

- 1 boîte de 12 oz de Fray Bentos
- 1 boîte de 14 oz de blé d'Inde en grains
- ¼ de tasse de céleri haché
- 2 cuil. à table de piment rouge haché
- 1 boîte de 10 oz de soupe crème de céleri
- ½ tasse de lait
- 1 tasse de chapelure fine
- 2 cuil. à table de beurre ou de margarine

Défaire le boeuf avec une fourchette. Ajouter le blé d'Inde, le céleri, le piment, la soupe au céleri et le lait. Bien mélanger. Verser dans un plat-casserole de 1 ½ pinte. Recouvrir de chapelure; poser quelques petites coquilles de beurre. Cuire, non couvert, pendant 30 minutes, au four à 350°. Pour 4 ou 5 personnes.

REMARQUE: 2 tasses de sauce blanche peuvent remplacer la soupe et le lait si on le désire.

Pain de viande

- 2 oeufs
- ¾ de tasse de lait
- ¼ de tasse d'eau
- 1 cube OXO
(ou 1 ½ cuil. à thé de bouillon OXO)
- 1 boîte de 12 oz de boeuf de conserve Fray Bentos
- 1 tasse de chapelure
- 1 petit oignon émincé
- 2 cuil. à table de piment vert haché
- ½ cuil. à thé de moutarde en poudre
- 1 cuil. à thé de thym
- ¼ de cuil. à thé de toute-épice
- ½ de tasse de céréales écrasées

Battre légèrement les oeufs et y verser le lait en remuant. Ajouter le cube OXO effrité dans de l'eau chaude, puis le boeuf défait à la fourchette. Ajouter les autres ingrédients, excepté les céréales écrasées, et bien remuer. Beurrer un moule à pain de 8" sur 4" environ et saupoudrer avec les céréales écrasées. Verser le mélange dans le moule et cuire au four à 375° pendant 45 minutes. Attendre 10 minutes avant de démouler. Pour 4 à 6 personnes. Servir avec une sauce tomate.

Boeuf de conserve Louisiane

(préparé en 10 minutes)

- 2 cuil. à table de beurre ou de margarine
- 2 cuil. à thé d'oignon émincé
- 2 cuil. à thé de farine
- ½ de tasse d'eau bouillante
- 1 cube OXO

(ou 1 ½ cuil. à thé de bouillon OXO)

- ¼ de cuil. à thé de sel
- ¼ de cuil. à thé de curry en poudre
- Quelques grains de poivre
- 1 cuil. à thé de sauce Worcestershire
- 1 boîte de 7 oz de boeuf Fray Bentos

Cuire l'oignon dans le beurre fondu jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter la farine. Effriter l'OXO dans l'eau bouillante et ajouter le sel, puis le curry, le poivre et la sauce Worcestershire. Bien remuer jusqu'à épaississement. Ajouter le boeuf défait à la fourchette et faire chauffer à point; servir sur du pain grillé. Pour 4 personnes.

(Délicieux sur des oeufs durs tranchés).

Roulés au chou

- 6 à 12 feuilles de chou
- 1 boîte de 12 oz de boeuf de conserve Fray Bentos
- 2 oignons émincés
- 1 tasse de riz à cuisson rapide
(ou flocons d'avoine)
- ½ cuil. à thé de sel
- ½ de cuil. à thé de poivre
- 1 tasse de tomates en boîte
- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 cube OXO

(ou 1 ½ cuil. à thé de bouillon OXO)

Echauder le chou à l'eau bouillante. Mélanger le boeuf, les oignons, les flocons d'avoine (ou riz, selon le cas), le sel et le poivre. Mettre un peu de ce mélange dans chaque feuille de chou et rouler. Replier les bouts et mettre dans un plat-casserole beurré. Effriter le cube OXO dans l'eau bouillante; y ajouter les tomates en remuant et verser tout le mélange sur les roulés. Couvrir et cuire au four à 325° pendant 1 heure. Pour 6 personnes.

REMARQUE: Choisissez de grandes feuilles de chou; ce sera plus facile à préparer.

*Boeuf de conserve au blé d'Inde,
Boeuf de conserve Parmentier, Lunch en casserole*



Salades Sandwiches et Petits pains

Aspic

3 cubes OXO
(ou $4\frac{1}{2}$ cuil. à thé de bouillon OXO)
 $3\frac{3}{4}$ de tasses d'eau bouillante
1 cuil. à thé de sel d'oignon
 $\frac{1}{2}$ cuil. à thé de sel de céleri
quelques grains de poivre
quelques grains de poivre de Cayenne
1 cuil. à thé de sucre
2 cuil. à thé de jus de citron
2 cuil. à table de gélatine
 $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau

Effriter le cube OXO dans l'eau bouillante. Ajouter les assaisonnements, le sucre et le jus de citron en mélangeant bien. Faire ramollir la gélatine dans $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau froide; ajouter au mélange d'OXO. Cuire et remuer à feu doux jusqu'à ce que la gélatine soit parfaitement dissoute. Verser dans un moule d'une pinte ou 6 petits moules individuels. Faire refroidir jusqu'à consistance solide. Démouler et servir. Pour 6 personnes.

Salade de tomates en gelée (à la saveur OXO)

$1\frac{3}{4}$ de tasse de jus de tomates
1 cube OXO
(ou $1\frac{1}{2}$ cuil. à thé de bouillon OXO)
1 cuil. à table de gélatine
2 cuil. à table d'eau
1 cuil. à table de sucre
 $\frac{1}{4}$ de cuil. à thé de sel
quelques grains de poivre
2 cuil. à thé de vinaigre

Chauffer le jus de tomates jusqu'au point d'ébullition. Effriter un cube OXO dans ce jus de tomates. Ajouter la gélatine qui a été ramollie au préalable dans 2 cuil. à table d'eau. Remuer jusqu'à ce que la gélatine soit bien dissoute. Ajouter les autres ingrédients et bien remuer. Verser dans un moule de 1 chopine légèrement huilé ou 4 coupes à blanc-manger. Faire refroidir jusqu'à ce que la gélatine soit bien prise. Démouler sur une laitue. Pour 4 personnes.

Riz à l'orientale (un mets rafraîchissant)

1 boîte de 12 oz de Fray Bentos
2 tasses de riz cuit
1 cuil. à table de jus de citron
1 tasse de céleri haché
 $\frac{1}{4}$ de tasse de piment vert haché
 $\frac{1}{2}$ cuil. à thé de sel
 $\frac{1}{2}$ tasse de mayonnaise

Défaire le boeuf de conserve avec une fourchette. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger. Laisser refroidir complètement. Mettre par cuillerée sur des feuilles de laitue. Se sert avec des tomates en tranches ou des betteraves marinées. (Peut aussi se mettre dans un moule d'une pinte pendant 10 minutes). Pour 6 personnes.

REMARQUE: Le riz cru augmente trois fois de volume lorsqu'il est cuit. $\frac{2}{3}$ de tasse de riz cru font 2 tasses de riz cuit.

Salade de tomates en gelée, Sandwich aux ananas "Aloha",
Sandwich à la Denver, Petit pain savoureux aux fines herbes

Préparations à sandwichs

- 1 boîte de 12 oz de boeuf de conserve
- Fray Bentos
- 1½ cuil. à thé de raifort
- 2 cuil. à thé de moutarde préparée

Défaire le boeuf de conserve avec une fourchette et mélanger avec les autres ingrédients. Ajouter ensuite l'une des garnitures ci-dessous suggérées.

Garnitures: Fait 2 tasses—suffisant pour un pain de 24 oz.

(1) Oignon "Orbite"

- ¼ de tasse de mayonnaise
- 3 oeufs durs hachés
- 2 cuil. à table d'oignon émincé

(2) Concombre "Dilly"

- ¼ de tasse de crème sure
- 1 cuil. à thé de relish aux cornichons
- ½ tasse de concombre haché

(3) Carotte "Dietwise"

- 3 cuil. à table de carottes râpées
- 3 cuil. à table de piment vert émincé
- ¼ de tasse de mayonnaise

(4) Ananas "Aloha"

- ¼ de tasse d'ananas écrasés, bien égouttés
- 2 cuil. à table de noix hachées
- ½ cuil. à thé de curry en poudre

REMARQUE: Mélanger avec de la crème sure pour obtenir un vrai régal! . . . une bonne sauce trempette.

Petits pains au boeuf de conserve (se servent chauds)

- 1 petit oignon haché
- 2 cuil. à table d'huile à friture
- ½ tasse de champignons tranchés (au choix)
- 3 cuil. à thé de bouillon OXO
- 2 cuil. à table de vinaigre
- 2 cuil. à thé de cassonade
- 2 cuil. à thé de sauce Worcestershire
- ½ tasse de tomates en boîte
- 1 cuil. à thé de paprika
- ⅓ de cuil. à thé de chili en poudre
- ¼ de cuil. à thé de basilic
- 1 boîte de 12 oz de boeuf de conserve
- Fray Bentos
- 8 petits pains

Cuire l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter les champignons (au choix). Mélanger aux tomates tous les assaisonnements et verser dans le poêlon. Bien remuer. Défaire le boeuf de conserve à la fourchette et l'ajouter. Cuire à feu doux pendant 10 minutes. Mettre par cuillerées dans un petit pain grillé.

Vinaigrette à la Française

- 2 cubes OXO
- (ou 3 cuil. à thé de bouillon OXO)

- ½ tasse d'eau bouillante
- ⅓ de tasse de vinaigre
- 1⅓ tasse d'huile à salade
- 1 cuil. à thé de sucre
- ¼ cuil. à thé de sel
- 1 cuil. à thé de paprika
- ½ cuil. à thé de moutarde en poudre
- quelques grains de poivre de Cayenne
- 1 blanc d'oeuf, (au choix)

Effriter les cubes OXO dans l'eau bouillante. Mettre tous les ingrédients dans un bocal à couvercle hermétique. Couvrir et secouer jusqu'à mélange complet. Laisser refroidir. Bien brasser avant de servir. Fait 2 tasses environ.

VARIATIONS: 1. Ajouter 2 cuil. à table de fromage bleu émietté.

2. Ajouter 1 boîte de soupe aux tomates non diluée.

3. Ajouter 1 cuil. à thé d'oignon émincé. REMARQUE: Si l'on ajoute le blanc d'un oeuf à la vinaigrette à la Française, cela empêchera l'huile de remonter à la surface.

Une nouveauté

(lunch ou goûter facile et vite fait)

- 4 oeufs
- 4 tranches de boeuf de conserve
- Fray Bentos
- 4 tranches de pain grillé

Faire chauffer la poêle et graisser légèrement avec du beurre. Y verser les 4 oeufs, comme pour les frire. Couvrir immédiatement chaque oeuf avec une tranche de boeuf de conserve puis une tranche de pain. Presser vivement avec un tourne-oeuf. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les oeufs soient à point. Servir chaud avec de la sauce chili. Pour 4 personnes.

Salade printanière

- 1 gousse d'ail
- 1 pomme de laitue en morceaux
- 2 tomates, coupées en quartiers
- 1 concombre, coupé en cubes
- 6 radis, coupés en tranches
- ½ piment vert, coupé en tranches
- 1 boîte de 7 oz de boeuf de conserve
- Fray Bentos
- ½ cuil. à thé de glutamate monosodique

Frotter l'intérieur d'un saladier avec la gousse d'ail tranchée, puis la jeter. Verser les légumes préparés. Défaire le boeuf de conserve avec une fourchette, et mélanger avec les légumes frais. Avant de servir, saupoudrer de glutamate monosodique et de vinaigrette (environ ¼ de tasse). Remuer le tout légèrement. Pour 6 personnes.

REMARQUE: Les fines herbes ajoutent un goût plus recherché. Basilic, cerfeuil, estragon et romarin sont de tout premier choix pour les salades. En mettre un peu fait toute la différence!

Petits pains au bacon et fromage (exquis avec le café)

- ¾ de tasse d'eau bouillante
- 1 cube OXO
- (ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
- 1 cuil. à thé de sucre
- 1 paquet de levure sèche rapide
- 3 tasses de mélange à biscuits
- 2 cuil. à table de fromage râpé
- 4 tranches de bacon croustillant émiettées

Effriter le cube OXO dans l'eau bouillante. Laisser tiédir. Ajouter le sucre et la levure. Ajouter les autres ingrédients; faire une pâte ferme. Etendre sur une planche à pâtisserie enfarinée et pétrir. Placer dans un récipient graissé, au chaud, pendant 30 minutes. Couper en petits pains ronds et placer sur une tôle beurrée à 2" les uns des autres. Couvrir avec une serviette et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'à ce que ces petits pains aient doublé de volume. Cuire au four à 375° pendant 15 minutes. Fait 12 petits pains.

Sandwich à la Denver

- 3 tranches de bacon
- 1 oignon moyen haché
- 1 tasse de restes de viande
- 3 oeufs
- 1½ cuil. à thé de bouillon OXO
- 1 cuil. à table d'eau
- 4 tranches de pain grillé

Couper le bacon en morceaux; les frire à feu doux avec l'oignon pendant environ 10 minutes. Battre les oeufs avec le bouillon OXO et l'eau. Ajouter les restes de viande finement hachés; verser dans la poêle. Remuer de temps en temps jusqu'à ce que les oeufs soient bien cuits. Servir chaud entre les tranches de pain grillé beurrées. Fait 2 sandwichs.

REMARQUE: Du jambon cuit, des restes de poulet, etc. . . . peuvent être employés comme garnitures dans ces sandwichs.

Petits pains au jambon garnis de graine de pavot

- 1 paquet de levure sèche rapide
- ¼ de tasse d'eau tiède
- 1 tasse de lait
- ¼ de tasse de sucre
- ½ tasse de shortening
- ¾ tasses de farine tamisée tout usage
- ½ cuil. à thé d'ail et ½ cuil. à thé de sel d'oignon
- ¼ de cuil. à thé de thym et ¼ de cuil. à thé de macis
- 2 oeufs battus
- 1½ cuil. à thé de bouillon OXO
- ½ tasse de jambon haché
- 1 cuil. à table de graines de pavot

Ramollir la levure dans l'eau tiède. Faire chauffer le lait et y ajouter le sucre, le sel et le shortening. Laisser tiédir. Ajouter la farine, mélanger aux assaisonnements et bien remuer. Ajouter les oeufs, le bouillon OXO et la levure ramollie. Battre jusqu'à consistance lisse. Ajouter le jambon. Couvrir et laisser lever dans un endroit chaud pendant 1 heure jusqu'à ce qu'il se forme des bulles. Enduire d'huile les moules à muffins, y saupoudrer quelques graines de pavot et lorsque la pâte est levée, en remplir à moitié les moules. Laisser doubler de volume, puis cuire au four à 425° pendant 12 minutes. Fait 2½ douzaines.

Petits pains savoureux aux fines herbes

¼ de tasse d'eau bouillante
1 cube OXO
(ou 1½ cuil. à thé de bouillon OXO)
1 cuil. à thé de sucre
1 paquet de levure sèche rapide
3 tasses de mélange à biscuits
1 cuil. à thé de fines herbes mélangées

Effriter le cube OXO dans l'eau bouillante. Une fois le liquide attiédi, y ajouter le sucre et la levure, et lorsque cette der-

nière est ramollie, verser en remuant les autres ingrédients et faire une pâte assez consistante. Pétrir sur une planche à pâtisserie enfarinée ou recouverte de mélange à biscuits. Placer dans un bol graissé et couvrir. Laisser lever dans un endroit chaud pendant environ 30 minutes. Couper la pâte en forme de petits pains et placer sur une tôle graissée; les laisser lever à nouveau jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume (45 minutes). Cuire au four à 375° pendant 15 minutes. Fait 1 douzaine de petits pains.

Avez-vous pensé à cela ?

Pour un excellent breuvage chaud, ajouter en brassant 1 cuil. à thé de bouillon OXO dans une tasse d'eau chaude . . . Pour un breuvage froid, ajouter à du jus de tomates refroidi ou du jus de légumes.

Ajouter 1 cuil. à thé de margarine dans l'eau de cuisson du riz ou du macaroni. Cela l'empêchera de déborder au moment de l'ébullition.

Environ la moitié de la vitamine C contenue dans 1 boîte de petits pois est dans les légumes et l'autre dans le jus. Employer ce jus avec OXO, en potages, sauces ou comme liquide dans les mets à base de gélatine.

Les viandes en conserve comme le Fray Bentos se retireront facilement de la boîte si vous faites un trou dans l'un des bouts avant d'ouvrir complètement l'autre.

Placez les filets de poisson sur des feuilles de laitue avant de les poser dans la casserole pour cuisson. Ceci leur évitera de coller; puis, jetez les feuilles de laitue avant de servir.

Pour retirer le surplus de gras de la soupe, mettez-y une feuille de laitue; le gras saturera la feuille que vous jeterez ensuite.

Pour retirer l'excès de sel dans un potage, coupez-y une pomme de terre crue; laissez mijoter 10 minutes, puis jetez la pomme de terre—celle-ci sera imprégnée d'une bonne partie du sel.

Si les citrons sont devenus durs, ne les jetez pas. Mettez-les dans l'eau bouillante et laissez-les ainsi 10 minutes. Puis retirez-les de l'eau.

N'employez pas de lait homogénéisé dans la préparation de soupes aux tomates ou de pommes de terre gratinées, car le résultat n'est pas toujours merveilleux! A la place, employez du lait entier, du lait évaporé dilué ou du lait écrémé.

Pour une délicieuse garniture à sandwich, défaire en crème ½ lb de beurre ou margarine mélangée à 2 cuil. à table de bouillon OXO.

Table des matières

Hors-d'oeuvre

Chapeaux de champignons grillés	4
Boules au fromage	3
Petits choux au boeuf de conserve	3
Tranches de concombres	4
Garniture OXO au "relish"	3
Rondelles fantaisie	4
Canapés aux amandes	4
Bouts de ruban	4
Sauce trempette au citron	3

Potages succulents

Consommé en gelée	5
Potage aux palourdes	9
Potage au blé d'Inde	8
Potage aux fèves germées	7
Potage au Fray Bentos	8
Soupe aux fèves de Lima	8
Potage au curry	9
Soupe au boeuf à l'ancienne mode	8
Soupe à l'oignon	9
Potage OXO aux asperges	9
Bouillon OXO aux tomates	5
Potage vite fait aux pommes de terre	7
Potage écossais	7
Bisque de tomates	7

Plats réputés aux oeufs

Petits pains garnis grillés	13
Oeufs à la Créole	13
Soufflés délicieux	11
Oeufs farcis	11
Casserole aux oeufs et aux fèves	12
Oeufs à la saveur OXO	13
Fondue	12
Omelette aux fines herbes	12
Gratiné aux oeufs et aux tomates	12
Omelette "Western"	13

Viandes et poissons et autres recettes spéciales

Viandes cuites

Ragoût à la "Cow-Boy"	15
Petites côtelettes	16
Croquettes de viande	15
Souper éclair	16
Saucisses délicieuses	16

Viandes hachées

Pain de boeuf et de jambon	19
Roulade épicée au boeuf	18
Chili con carne	17
Pâtés de viande DeLuxe	20
Sept-en-un	20

Côtelettes, steaks, ragoûts, etc.

Spaghetti à l'Italienne	16
Foie braisé aux légumes	17
Oiseaux sans tête	17
Ragoût à l'OXO	18
Saucisses et nouilles	18
Coeurs savoureux	17
Pot-au-feu aux aromates	19
Croustade de steak et rognons	22

Côtelettes de porc à la chinoise	23
Steak délicieux	24

Autres recettes spéciales

Chow Mein	22
Filets de poisson farcis	23
Grands-pères à l'OXO	22
Cassoulet d'agneau	24
Paella	23
Pizzas Miniatures	21
Quiche Lorraine	21
Shish Kebobs	24
Côtes de porc à l'ail	21
Rôti de haut de côtes de boeuf à l'OXO	20
Boeuf à la Stroganoff	20
Wiener Schnitzel	19
Haricots verts à la chinoise	19
Carottes glacées	22
Flan au blé d'Inde	24
Riz à l'espagnole	21

Sauces et jus de rôtis

Sauce à l'OXO	25
Sauce Albuquerque	25
Sauce barbecue	28
Créole	28
Curry	27
Pour poisson	28
Fines herbes	27
Raifort	28
Marinade	27
Moutarde	28
Tomate	27

Recettes économiques de boeuf de conserve

Roulés au chou	31
Boeuf de conserve au blé d'Inde	31
Boeuf de conserve Louisiane	31
Rondelles au boeuf de conserve	29
Lunch en casserole	29
Pain de viande	31
Boeuf de conserve Parmentier	29

Salades, sandwichs et petits pains

Aspic	33
Salade de tomates en gelée	33
Riz à l'orientale	33
Salade printanière	35
Vinaigrette à la Française	34
Petits pains au boeuf de conserve	34
Une nouveauté	34
Sandwich à la Denver	35
Préparations à sandwiches:	
Ananas "Aloha"	34
Concombre "Dilly"	34
Carotte "Dietwise"	34
Oignon "Orbite"	34
Petits pains au bacon et fromage	35
Petits pains au jambon garnis de graine de pavot	35
Petits pains savoureux aux fines herbes	36

