

AVEC LES COMPLIMENTS DE PLANTER'S PEANUT OIL

# LE TOUR DU MONDE EN 25 RECETTES



## **Bonjour!**

Nous tenons à vous remercier de l'intérêt que vous avez manifesté envers notre livre de recettes "Le tour du monde en 25 recettes". Nous sommes heureux de vous le faire parvenir sachant d'avance quel plaisir vous prendrez à préparer ces recettes célèbres dans le monde entier. Si vous désirez des exemplaires supplémentaires pour vous et vos amis, écrivez à: L'Institut des Huiles d'Arachides, C.P. 124, N.-D.-G., Montréal 28, P.Q.

"Le tour du monde en 25 recettes" est une réalisation de l'Institut des Huiles d'Arachides en collaboration avec Standard Brands Limited. Il est entendu que les recettes qu'on y trouve ont été éprouvées et adaptées dans les cuisines de Standard Brands . . . là où prennent naissance tant de bons petits plats. Standard Brands est la maison qui vous offre ces excellents produits que sont les arachides Planters, le beurre d'arachide Planters, la levure Fleischmann, la margarine à l'huile de maïs Fleischmann, la margarine Blue Bonnet, la poudre à pâte Magic, les desserts Royal, le café Chase & Sanborn. Tous vous plairont . . . tous feront votre cuisine meilleure.

# Introduction à un choix de recettes glanées de par le monde



**R**econnaissons-le, tout le monde aime à bien manger. Nous avons tous nos plats favoris, nos idées à nous sur la façon d'apprêter certains aliments et une insatiable curiosité envers la cuisine des autres pays.

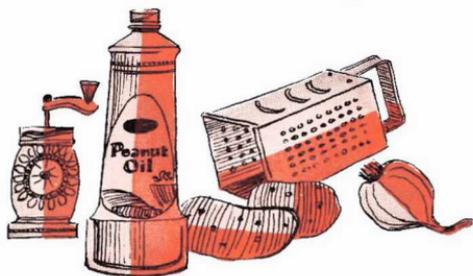
Jamais auparavant, nous n'avons eu un tel choix de spécialités culinaires. Dans toutes les grandes villes du Canada, il existe une foule de restaurants qui offrent soit la cuisine savoureuse et épicée du sud de l'Europe, soit les plats raffinés de la France ou encore les mets exotiques de l'Orient.

De nos jours, les ménagères canadiennes ne se contentent plus d'aller goûter ces splendeurs culinaires dans les restaurants; elles se lancent résolument dans les adaptations maison.

Cette brochure vous offre un tour du monde gastronomique avec quelques recettes glanées çà et là à l'étranger. Nous vous les proposons avec l'assurance que chacune constituera une délicieuse expérience dans l'art de bien manger.

<b>TABLE DES MATIÈRES</b>	Page
<b>INTRODUCTION</b> .....	1-3
<b>Chapitre I</b> .....	4
<b>LE MARINAGE . . . BASE DE TOUTE BONNE CUISINE</b>	
Marinade de base Planters .....	4
<b>Chapitre II</b> .....	5-7
<b>QUELQUES PLATS DE VIANDE VENUS DE LOIN</b>	
Le boeuf gourmet .....	5
Petits pâtés de boeuf créole .....	5
Holishkes (chou farci au boeuf) .....	6
Sukiyaki .....	6
Côtelettes panées (de porc ou de veau) .....	7
<b>Chapitre III</b> .....	8-9
<b>POISSON, VOLAILLE ET FRUITS DE MER AU GOÛT DU GOURMET</b>	
Le poulet cacciatore .....	8
Le poulet au four .....	8
Le poisson au four .....	9
Les pétoncies frits .....	9
<b>Chapitre IV</b> .....	10-11
<b>UNE RICHE RÉCOLTE DE LÉGUMES DÉLICIEUX</b>	
Les carottes 24 carats .....	10
Les haricots au feu d'enfer .....	10
Les aubergines aux pacanes .....	10
La salade César .....	11
La sauce française pour les salades .....	11
La sauce au miel .....	11
<b>Chapitre V</b> .....	12
<b>POUR ACCOMPAGNER LA VIANDE, LE POISSON ET LA VOLAILLE</b>	
Le Kugel aux pommes de terre .....	12
Le riz à l'indienne .....	12
<b>Chapitre VI</b> .....	13-15
<b>LES DESSERTS</b>	
Le gâteau au miel et aux épices .....	13
Le gâteau chiffon au caramel .....	13
La glace au caramel .....	14
La pâte à l'huile d'arachide Planters .....	14
Le pain au son et aux noix .....	14
Les biscuits aux cacahuètes Planters .....	15
Le Mandelbreit .....	15

# Les réussites culinaires dépendent du choix des ingrédients de base



La préparation d'un bon repas donne à la cuisinière un sentiment de satisfaction et d'accomplissement. Malgré toutes les possibilités de la cuisine "instantanée", il n'existe pas de succédané aux repas savoureux préparés à la maison.

Grâce aux nombreux produits alimentaires améliorés qui se trouvent sur les rayons des supermarchés, il est de plus en plus facile et stimulant de faire la cuisine. De nos jours, que vous soyez une cuisinière chevronnée ou une débutante, la science de la bonne cuisine est à votre portée.

Le secret de la bonne cuisine réside dans la qualité des ingrédients de base... et c'est là que l'huile d'arachide Planters entre en jeu pour assurer la réussite de vos repas.

Plusieurs restaurants parmi les meilleurs utilisent de l'huile d'arachide. L'huile d'arachide Planters est Cachir et Parvi.

À la maison, les usages de l'huile d'arachide sont multiples. Peu de gens se rendent compte que l'huile d'arachide peut servir du commen-

cement à la fin d'un repas, pour la soupe, la salade, la cuisson des viandes, des pommes de terre et des légumes, les croûtes de tarte, les gâteaux et les biscuits.

Un bref aperçu des nombreuses qualités de l'huile d'arachide suffira à expliquer sa grande utilité. Elle peut supporter des températures allant jusqu'à 400°F., sans fumer. En effet, les acides gras libres qui pourraient dégager de la fumée ont été presque entièrement éliminés de l'huile d'arachide. Cette absence d'acides gras libres est l'un des facteurs qui rendent l'huile d'arachide Planters si digestible.

L'huile d'arachide n'absorbe pas la saveur des aliments et, si elle est bien filtrée, elle ne peut pas transmettre le goût de l'un à l'autre. Chaque aliment frit dans une même huile conservera sa saveur distinctive. L'huile d'arachide est incolore et sans saveur, ce qui la rend idéale pour les fritures.

Une fois la viande enveloppée d'un mince film croustillant, l'huile ne peut pas y pénétrer pour l'alourdir, et les jus ne peuvent pas non plus s'en échapper.

L'huile d'arachide Planters fait des prodiges lorsqu'il s'agit d'adapter à la maison les recettes européennes ou orientales. La seule légèreté de l'huile d'arachide suffit à rendre les plats continentaux plus faciles à digérer, permettant ainsi de nouvelles expériences dans le domaine de la gastronomie.

# LE MARINAGE



...base de toute  
bonne cuisine

Demandez à n'importe quel chef cuisinier de vous dire quelle est la base de la bonne cuisine; invariablement, on vous répondra que c'est le marinage. Les cuisiniers français et italiens font mariner à peu près tout, depuis les viandes jusqu'aux fruits, et les résultats, à juste titre, sont bien connus.

Une marinade piquante fait des prodiges pour la viande de choix comme pour les morceaux de moindre qualité. Après avoir trempé dans une marinade de deux à trois heures ou même plus selon la qualité du morceau, la viande devient tendre et toute imprégnée de la saveur des épices.

Les restes de légumes prennent un goût et une apparence raffinés si on les fait macérer avant de les ajouter à la salade. Lorsqu'on a plus d'un légume, il est préférable de les faire macérer séparément afin d'intensifier la saveur de chacun. Plus le marinage est prolongé, plus la saveur s'affine et plus le légume est appétissant. En général, les légumes doivent mariner de 20 à 30 minutes.

L'imagination et l'audace sont la clé des marinades les plus succulentes. Une recette de base prend une saveur exotique grâce à un trait de

curry ou de sauce soja. On peut réussir une marinade italienne en utilisant de l'origan. Il n'y a pas de limite à la quantité d'adaptations que l'on peut réussir à partir d'une simple marinade de base.

L'huile est le secret de la bonne marinade. L'huile d'arachide Planters est légère et inodore — éléments essentiels d'une marinade parfaite.

## MARINADE DE BASE PLANTERS (1 tasse)

- $\frac{2}{3}$  de tasse d'huile d'arachide Planters
  - $\frac{1}{3}$  de tasse de vinaigre d'estragon ou de vinaigre blanc
  - 1 c. à thé de sel
- un trait de Tabasco

Combiner les ingrédients et bien les mélanger. Garder dans un bocal couvert. On peut augmenter la quantité à volonté.

*Usages:* Pour attendrir les viandes et les faire macérer: procéder comme ci-dessus avant de faire cuire les viandes comme d'habitude. Pour faire macérer les légumes cuits avant de les ajouter aux salades. La marinade peut servir de nouveau si on la garde au réfrigérateur. Bien brasser avant de s'en servir.

*Variations:* On peut, si on le désire, ajouter à la marinade des fines herbes comme la menthe, le thym et le basilic.

# Quelques plats de viande venus de loin



Dans plusieurs pays, les plats de viande ne sont servis qu'occasionnellement. Par contre, pour la majorité des Canadiens, la viande est la base du régime quotidien. Nous mangeons toutes sortes de viandes et nous pouvons choisir entre les variétés domestiques et les variétés importées, lorsque notre budget le permet. De nos jours, les nouvelles coupes "économiques" permettent à la maîtresse de maison de servir des repas bien équilibrés et de faire quelques expériences du côté de la grande cuisine internationale.

Nous donnerons dans ce chapitre quelques recettes fameuses venues d'Europe ou d'Extrême-Orient. Elles sont toutes délicieusement originales et conviennent aussi bien aux menus des réceptions qu'aux repas de tous les jours.

## LE BOEUF GOURMET

- 1/4 de tasse de farine non tamisée
- 1 c. à thé de sel
- 1/8 de c. à thé de poivre
- 1 1/2 lb de boeuf coupé en dés
- 1/4 de tasse d'huile d'arachide Planters
- 2 boîtes d'une chopine de champignons, en quartiers

- 2 oignons moyens, en tranches minces
- 1/2 tasse de vin rouge
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à soupe de café instantané Chase and Sanborn
- 1 1/2 c. à thé de zeste de citron râpé
- 1/2 c. à thé de sucre
- 1 1/2 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1/8 de c. à thé de Tabasco
- Riz cuit chaud (ou nouilles)

Mélanger la farine, le sel et le poivre dans un petit bol. Saupoudrer légèrement le boeuf de farine assaisonnée. Faire chauffer l'huile d'arachide Planters dans une grande poêle et faire rissoler la viande. Ajouter les champignons, les oignons, le café instantané Chase and Sanborn dissous dans 1 tasse d'eau, le zeste de citron, la sauce Worcestershire, le sucre, le Tabasco et 1/4 de tasse de vin. Bien mélanger. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajouter le reste du vin petit à petit pendant la cuisson. Ajouter de l'eau si nécessaire. Servir avec du riz ou des nouilles.

Quatre ou six portions.

Note: De préférence, préparer 24 heures d'avance.

## PETITS PÂTÉS DE BOEUF CRÉOLE

- 1 1/2 lb de bifteck de ronde, haché
- 2 c. à thé de sel
- 1/4 de c. à thé de poivre
- 2 c. à soupe de persil haché
- 1/4 de tasse d'huile d'arachide Planters

- ¼ de tasse de piment vert haché
- 2 c. à soupe d'oignon émincé
- 1 boîte de 7½ oz de sauce tomate

Mélanger le boeuf, le sel, le poivre et le persil. Façonner 6 petits pâtés. Faire chauffer l'huile d'arachide Planters dans une poêle épaisse, à feu moyen. Rissoler les petits pâtés sur un côté, puis sur l'autre. Retirer de la poêle. Faire dorer l'oignon et le piment dans le reste de l'huile. Ajouter la sauce tomate. Remettre les pâtés dans la poêle et laisser mijoter une dizaine de minutes.

Servir sur un plat chaud avec la sauce. Garnir de rondelles de piment.

*Variation:* Ajouter ½ c. à thé de sauce Worcestershire à la viande et façonner en boulettes d'un pouce. Servir comme hors-d'oeuvre avec la sauce à part.

## HOLISHKES

### (chou farci au boeuf)

- 15 feuilles de chou de grandeur moyenne
- ¼ de tasse d'huile d'arachide Planters
- 2 tasses d'oignon haché
- 1 boîte (20 oz) de tomates
- 3 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 1 lb de viande hachée
- ½ tasse d'oignon émincé
- ⅓ de tasse de riz déjà cuit
- ¼ de tasse d'eau froide
- 1 oeuf
- ⅓ de tasse de raisin
- ¼ de tasse de cassonade bien tassée
- ¼ de tasse de jus de citron
- 1 c. à soupe de farine (facultatif)

Faire cuire les feuilles de chou dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres (5 minutes). Bien égoutter. Faire chauffer l'huile d'arachide dans une grande poêle profonde. Y faire cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les tomates, 1½ c.

à thé de sel, ¼ de c. à thé de poivre. Couvrir et laisser cuire à feu doux, 30 minutes. Entre-temps, mélanger la viande, l'oignon émincé, le riz, l'eau, l'oeuf, le reste du sel et du poivre. Répartir le mélange de viande sur les feuilles de chou; replier les bords et les enrouler soigneusement.

Ajouter le raisin, la cassonade et le jus de citron à la sauce aux tomates. Y mettre les feuilles de chou. Couvrir et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 50 à 60 minutes. Enlever le couvercle et laisser cuire de 20 à 30 minutes pour faire réduire le liquide. Brasser de temps en temps.

Pour obtenir une sauce plus épaisse, enlever les feuilles de chou et ajouter 1 c. à soupe de farine à la sauce. Laisser cuire en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce bouille et commence à épaissir. Servir chaud avec la sauce. 6 ou 8 portions.

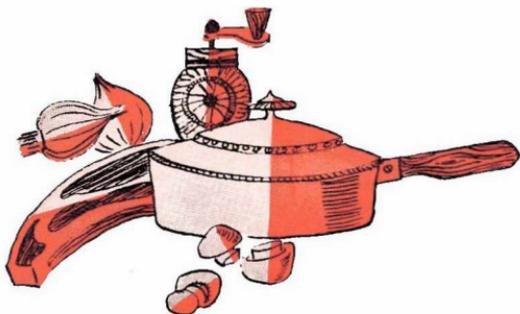
## SUKIYAKI

Préparer les légumes et la viande avant de commencer la cuisson.

- 3 c. à soupe d'huile d'arachide Planters
- 1½ lb de bifteck maigre et tendre, coupé en lisières extra-minces
- 1 paquet de 10 oz d'épinards frais
- ½ livre de champignons frais, en tranches minces
- 1 tasse de céleri, en tranches minces
- ½ tasse d'échalotes, en tranches minces
- 1 c. à soupe de sucre
- ⅓ de tasse de sauce soja
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'eau froide

Riz cuit chaud

Faire chauffer l'huile Planters dans une grande poêle et faire sauter le bifteck. Ajouter les épinards, les champignons, le céleri, les échalotes, le sucre, la sauce soja, la sauce



Worcestershire; faire sauter environ 3 minutes en remuant constamment. Laisser mijoter encore 5 minutes en brassant de temps en temps. Mélanger la fécule de maïs et l'eau; ajouter en remuant au liquide de la poêle. Brasser et laisser cuire jusqu'à ce que la sauce bouille et commence à épaissir. Servir avec du riz chaud. 6 portions.

### **CÔTELETTES PANÉES**

**(de porc ou de veau)**

- 6 côtelettes de porc ou de veau
- 1 c. à thé de sel
- 1/4 de c. à thé de poivre
- 1 oeuf légèrement battu
- 1 c. à soupe de lait ou d'eau
- 1 tasse de chapelure ou de biscuits émiettés
- 1/4 de tasse d'huile d'arachide  
Planters

Aplatir les côtelettes. Battre ensemble le sel, le poivre, l'oeuf et le lait. Tremper les côtelettes dans le mélange d'oeuf puis dans la chapelure. Laisser reposer 5 minutes. Faire chauffer l'huile d'arachide Planters dans une poêle. Faire rissoler les côtelettes des deux côtés, puis couvrir et laisser cuire lentement jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

4 ou 6 portions.

Servir les côtelettes sur un plat chauffé, saupoudrées de paprika et garnies de persil.

*Variation:* Juste avant de servir, saupoudrer les côtelettes de fromage canadien râpé et les mettre sous le grilloir jusqu'à ce que le fromage fasse des bulles. Garnir de tranches d'olives farcies.

# Poisson, volaille et fruits de mer au goût du gourmet



Pendant des siècles, l'art gastronomique des Européens, des Orientaux et des Sud-Américains s'est exercé sur la volaille et sur une variété de poissons et de fruits de mer. Il existe de fait des milliers de recettes plus appétissantes les unes que les autres et provenant chacune des traditions culinaires d'un pays donné.

Leur délicate saveur, leurs qualités nutritives et leurs prix économiques sont sans doute les principales raisons qui font que les ménagères canadiennes aiment servir le poisson et la volaille sous toutes leurs formes.

Nous avons choisi pour vous quelques recettes exotiques pour la préparation du poisson, de la volaille et des fruits de mer.

## LE POULET CACCIATORE

- 1 poulet à frire
- 1 c. à thé de sel
- 1/8 de c. à thé de poivre
- farine
- 1/4 de tasse d'huile d'arachide Planters
- 1/4 de tasse d'oignon haché
- 1 piment vert haché
- 1 piment haché

- 1 gousse d'ail émincée
- 1 boîte de 10 oz de tomates
- 1 boîte de 10 oz de champignons entiers ou tranchés

Dépecer le poulet. Assaisonner de sel et de poivre et les plonger dans la farine. Faire chauffer l'huile d'arachide Planters dans une poêle et faire dorer le poulet. Ajouter l'oignon, le piment vert, le piment, l'ail et les tomates; couvrir et laisser mijoter 1-1/2 heure. Ajouter les champignons tranchés et laisser mijoter encore 10 minutes. 4 ou 6 portions. Garnir de rondelles de piment vert et servir avec des légumes chauds, une salade, des fruits, du fromage et du café.

*Variation:* Omettre l'ail et l'oignon et ajouter 6 petits oignons au poulet, une fois doré.

## LE POULET AU FOUR

- 1 poulet de 2 1/2 ou 3 lb, dépecé et prêt à cuire
- 1 oeuf battu avec 2 c. à thé d'eau
- 1/4 de tasse d'huile d'arachide Planters
- 1/4 de tasse de chapelure
- 1/4 de tasse de farine
- 1 c. à thé de paprika
- 3/4 de c. à thé de sel
- 1/8 de c. à thé de poivre

Plonger les morceaux de poulet dans l'oeuf battu. Mélanger la farine et l'assaisonnement dans un sac en plastique. Y mettre les morceaux deux par deux et bien secouer. Laisser reposer une demi-heure, si possible.

Faire chauffer le four à 425°F. Faire chauffer l'huile au four dans un plat à rôtir peu profond. Retirer du four et y disposer les morceaux de poulet, la peau dessous et de manière qu'ils ne se chevauchent pas. Laisser cuire 30 minutes; tourner les morceaux et laisser cuire encore 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit brun doré et tendre. 3 ou 4 portions.

### LE POISSON AU FOUR

3 lb de filets de poisson  
(aiglefin, sole, morue)  
sel et poivre  
2 c. à soupe de jus de citron frais  
1 tasse d'oignon haché  
½ tasse de persil finement haché  
3 gousses d'ail, émincées  
¼ de tasse d'huile d'arachide  
Planters  
1 tasse de ketchup  
1 tasse de jus de tomate  
½ tasse de vin blanc sec  
rondelles de citron  
persil

Nettoyer le poisson à l'eau froide et bien l'essuyer. Saupoudrer l'intérieur et l'extérieur de sel, de poivre et de jus de citron. Le mettre dans un grand plat à four. Dans une poêle, faire sauter l'oignon, le persil et l'ail dans de l'huile d'arachide jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter en brassant le ketchup, le jus de tomate et le vin; laisser mijoter envi-

ron 3 minutes. Verser ce mélange sur le poisson. Faire cuire, à découvert, à four modéré (350°F.) en arrosant de temps en temps; allouer 10 minutes par livre. Garnir de rondelles de citron et de bouquets de persil. 6 portions.

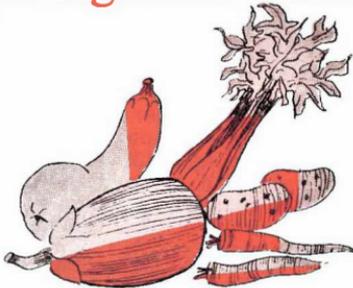
### LES PÉTONCLES FRITS

2 lb de pétoncles  
2 c. à soupe d'huile d'arachide  
Planters  
4 c. à soupe de jus de citron  
½ c. à thé de sel  
1 oeuf  
2 c. à soupe d'eau  
1½ tasse de chapelure  
huile d'arachide Planters pour la cuisson

Faire égoutter les pétoncles. Mélanger l'huile d'arachide, le jus de citron et le sel et y faire tremper les pétoncles pendant une heure. Les faire égoutter de nouveau. Battre l'oeuf et y ajouter l'eau. Plonger les pétoncles, un à un, dans l'oeuf et puis dans la chapelure. Les faire frire, quelques-uns à la fois, dans l'huile d'arachide Planters (375°F.) jusqu'à ce qu'ils soient brun doré. Faire égoutter sur du papier absorbant. Garnir de cresson et servir avec de la sauce tartare. 6 ou 8 portions.

*Variation:* Couper les pétoncles en petits morceaux avant de les faire frire. Y piquer un cure-dents et servir comme hors-d'oeuvre.

# Une riche récolte de légumes délicieux



**S**i la viande est la base des repas, les légumes en sont la couleur et l'accompagnement essentiel. De bons légumes bien apprêtés peuvent transformer n'importe quel menu en une réussite culinaire. Partout au monde, on aime les légumes frais et aucune cuisine ne pourrait exister sans de généreuses quantités de légumes du pays.

Les légumes sont un élément vital du régime des enfants, des adolescents et des adultes.

Dans ce chapitre, nous présentons à nos lectrices canadiennes quelques-uns seulement des nombreux légumes exotiques qu'on peut se procurer au pays. Chaque recette est facile à faire et apportera sur votre table un peu de l'essence et de la saveur des cuisines étrangères.

## LES CAROTTES 24 CARATS

- 2 $\frac{3}{4}$  tasses (1 gros paquet) de carottes tranchées
- $\frac{1}{4}$  de tasse d'huile d'arachide Planters
- $\frac{1}{4}$  de tasse de jus d'orange
- $\frac{1}{4}$  de tasse de miel
- 2 c. à thé de zeste d'orange râpé

Faire bouillir les carottes jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites. Faire chauffer dans une poêle l'huile d'arachide Planters, le jus d'orange, le miel, le zeste d'orange et les carottes égouttées. Laisser cuire à feu

moyen jusqu'à ce que les carottes aient une belle glace dorée, soit environ 10 minutes. 4 ou 5 portions.

## LES HARICOTS AU FEU D'ENFER

- 1 boîte d'haricots verts (20 oz)
- $\frac{1}{2}$  tasse de jus d'haricot
- 1 oignon moyen, tranché
- $\frac{1}{4}$  de tasse d'huile d'arachide Planters
- 1 c. à soupe de moutarde préparée
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à thé de raifort blanc préparé
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel

Faire égoutter les haricots et garder  $\frac{1}{2}$  tasse de jus. Faire sauter l'oignon dans l'huile d'arachide Planters jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré. Combiner le jus d'haricot, la moutarde, la farine, le raifort et le sel. Ajouter à l'oignon; ajouter les haricots. Laisser cuire jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir et que le tout soit très chaud. 4 portions.

## LES AUBERGINES AUX PACANES

- $\frac{1}{4}$  de tasse d'huile d'arachide Planters
- 8 tasses d'aubergine en tranches minces (6 moyennes)
- 2 c. à soupe d'oignon haché
- 1 c. à thé de sel
- $\frac{1}{2}$  tasse de pacanes Planters hachées

Faire chauffer l'huile d'arachide Planters dans une poêle. Ajouter les aubergines, l'oignon, le sel. Couvrir et laisser cuire à feu doux environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que les aubergines soient tendres. Ajouter les pacanes Planters et servir. 6 ou 8 portions.

## LA SALADE CÉSAR

- 1 tasse d'huile d'arachide Planters
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 2 tasses de pain en cubes
- 2 laitues romaines
- 1 laitue Boston
- 1 paquet de cresson
- $\frac{3}{4}$  de tasse de Parmesan râpé
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel
- $\frac{1}{4}$  de c. à thé de moutarde en poudre
- $\frac{1}{4}$  de c. à thé de poivre noir
- $\frac{1}{3}$  de tasse de jus de citron
- 1 oeuf légèrement battu
- un trait de sauce Worcestershire
- 1 boîte (2 oz) de filets d'anchois

Mettre l'huile Planters dans un bocal. Ajouter l'ail écrasé. Couvrir et laisser reposer au moins une heure. Dans  $\frac{1}{4}$  de tasse de cette huile, faire sauter le pain jusqu'à ce qu'il soit brun doré. Déchirer la laitue et le cresson dans un bol à salade. Saupoudrer de Parmesan, de sel, de moutarde et de poivre. Ajouter le reste de l'huile Planters, le jus de citron et l'oeuf. Ajouter la sauce Worcestershire, les filets d'anchois et les croûtons. Bien mélanger. Environ 8 portions.

## LA SAUCE FRANÇAISE POUR LES SALADES

- $\frac{3}{4}$  de tasse d'huile d'arachide Planters-
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de moutarde en poudre
- 1 c. à thé de sel

- 1 c. à thé de sucre
- $\frac{1}{4}$  de tasse de jus de citron ou de vinaigre de vin
- 1 c. à thé de paprika
- une pincée de poivre de cayenne

Mettre tous les ingrédients dans une tasse à mesurer, brasser et verser dans un bocal ou une bouteille. Couvrir et secouer vigoureusement pour bien mélanger.

Servir avec les salades de laitue ou les salades de jambon, de poulet ou de fromage.

*Variation:* Ajouter au goût de la sauce chili, de l'oignon émincé ou du piment vert haché avant de mélanger le tout.

## LA SAUCE AU MIEL

### (1 tasse)

- 2 c. à soupe de sucre à glacer
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de moutarde en poudre
- 1 c. à thé de graine de céleri
- 3 c. à soupe de jus de citron
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel
- 1 c. à thé de paprika
- $\frac{1}{4}$  de tasse de miel
- $\frac{1}{2}$  tasse d'huile d'arachide Planters

Battre ensemble tous les ingrédients avec un batteur rotatif ou brasser le tout dans un bocal bien fermé. Garder couvert au réfrigérateur. Servir avec les salades de fruits frais ou en conserve.

*Variation:* Ajouter  $\frac{1}{2}$  tasse de confiture de groseilles au lieu de sucre pour obtenir une sauce rouge rubis.

# Garnitures pour viandes, poissons et volaille



Dans ce chapitre, nous découvrirons des façons nouvelles et attrayantes de rehausser un dîner à la viande, au poisson ou au gibier en l'accompagnant des garnitures appropriées. Par exemple, une salade croustillante arrosée d'une délicieuse vinaigrette accompagne très bien un plat un peu plus substantiel tel que pommes de terre ou riz.

Nous avons choisi deux garnitures qui sont populaires à l'étranger et nous les portons à votre attention.

## LE KUGEL AUX POMMES DE TERRE

- 4 pommes de terre, râpées
- 1 oignon moyen, râpé
- 1½ c. à thé de sel
- ¼ de c. à thé de poivre
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide Planters
- 2 oeufs légèrement battus
- 1 c. à soupe de persil haché fin
- 3 c. à soupe de chapelure

Râper les pommes de terre et l'oignon dans un bol. Ajouter l'assaisonnement, l'huile, les oeufs, le persil et la chapelure. Bien mélanger. Verser dans une lèchefrite huilée de 8". Faire cuire au four chauffé à 350°F., environ 50 minutes ou jusqu'à ce qu'une croûte brune se forme sur le dessus. Couper en carrés et servir très chaud. Environ 6 portions.

## LE RIZ À L'INDIENNE

- 1 tasse de riz (grain long)
- 2 tasses d'eau bouillante
- 1½ c. à thé de sel
- ¼ de c. à thé de cannelle
- 1 tasse de cacahuètes Planters
- 3 c. à soupe d'huile d'arachide Planters
- 1 oignon moyen, haché finement
- ½ c. à thé de poudre de curry
- 2 c. à thé de persil haché
- ¼ c. à thé de poivre

Verser le riz dans l'eau bouillante salée. Ajouter la cannelle. Couvrir hermétiquement et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que l'eau ait complètement diminué et que le riz soit tendre. Faire sauter les cacahuètes dans de l'huile et les faire égoutter sur du papier. Faire ensuite sauter l'oignon avec la poudre de curry. Lorsque le riz est tendre, y ajouter les cacahuètes, l'oignon, le persil et le poivre et remuer légèrement.

Servir chaud avec un plat de viande, de poisson ou de volaille. Environ 4 portions.

# Les desserts



Aucun dîner digne de ce nom n'est complet sans la pièce de résistance que constitue le dessert. En fait, l'adresse à créer un dessert qui soit original et exquis fait partie de l'art d'être femme.

Qu'est-ce qui fait le bon dessert? La fine texture d'un gâteau, la légèreté de la pâte feuilletée, la riche saveur d'une garniture et enfin l'apparence qui flatte d'avance le palais.

Voici quelques recettes qui conviendront à diverses occasions... depuis les repas en famille aux réceptions toutes simples, jusqu'à ces dîners de gala où vous êtes appelée à présenter quelque chose de tout à fait spécial.

## LE GÂTEAU AU MIEL ET AUX ÉPICES

- 3 tasses de farine
- 1 c. à soupe de poudre à pâte Magic
- 1 c. à thé de soda à pâte
- 1/4 de c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé d'épices mélangées
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/2 c. à thé de gingembre
- 1/8 de c. à thé de clou de girofle
- 1/8 de c. à thé de muscade
- 4 oeufs
- 3/4 de tasse de cassonade bien tassée

- 1 c. à thé de café instantané Chase and Sanborn
- 1/2 tasse d'eau
- 1/2 tasse de pacanes Planters hachées
- 1/3 de tasse d'huile d'arachide Planters
- 1 1/3 tasse de miel (1 lb)

Ajouter le soda au miel et le faire mollir en mettant le pot dans de l'eau chaude. Tamiser la farine, la poudre à pâte, le sel et les épices dans un bol. Battre les oeufs et y ajouter lentement la cassonade jusqu'à ce que le mélange soit épais et pâte. Ajouter le miel et l'huile et battre de nouveau. Faire dissoudre le café instantané dans l'eau et l'ajouter au mélange d'oeufs en alternant avec la farine. Ajouter les pacanes Planters. Verser dans une lèche-frite huilée de 13 x 9 x 2". Décorer de moitiés de pacanes (facultatif), et faire cuire à four lent (325°F), 50 minutes ou plus. Laisser refroidir dans la lèche-frite. Le gâteau sera encore meilleur après 24 heures.

## LE GÂTEAU CHIFFON AU CARMEL

- 2 1/4 tasses de sucre granulé
- 3/4 de tasse d'eau bouillante
- 1 1/2 tasse de farine tout usage
- OU 1 2/3 tasse de farine à pâtisserie
- 3 c. à thé de poudre à pâte Magic
- 3/4 de c. à thé de sel
- 1/2 tasse d'huile d'arachide Planters
- 5 jaunes d'oeufs
- 1/4 de tasse d'eau
- 1 c. à thé de vanille
- 1 tasse de blancs d'oeufs
- 1/2 c. à thé de crème de tartre

Faire fondre à feu doux  $\frac{3}{4}$  de tasse de sucre en brassant jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer du feu et ajouter graduellement  $\frac{3}{4}$  de tasse d'eau bouillante. Faire mijoter, en brassant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laisser refroidir.

Faire chauffer le four à 325°F.

Tamiser dans un bol la farine, la poudre à pâte, le sel et le reste du sucre ( $1\frac{1}{2}$  tasse). Faire un puits dans le mélange et ajouter l'huile, les jaunes d'oeufs,  $\frac{1}{2}$  tasse de sirop refroidi (garder le reste pour la glace),  $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau et la vanille. Avec une cuiller en bois, mélanger les liquides puis combiner avec le mélange de farine et battre jusqu'à consistance lisse.

Battre les blancs d'oeufs en neige; saupoudrer de crème de tartre et battre de nouveau jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Ajouter à la pâte, un quart à la fois, et bien mélanger après chaque addition.

Verser dans une lèchefrite carrée et profonde ou dans un moule circulaire évidé (9" x 10" en haut); passer un couteau dans tous les sens dans la pâte pour crever les bulles d'air.

Faire cuire au four préchauffé, environ  $1\frac{1}{4}$  heure. Au sortir du four, renverser le moule et laisser refroidir de cette façon. Garnir le gâteau froid de glace au caramel et décorer de morceaux de noix grillées.

Donne un gros gâteau, de 20 à 24 portions.

### LA GLACE AU CAMEL

- $\frac{1}{4}$  de tasse de sirop
- $\frac{1}{3}$  de tasse de margarine Blue Bonnet ou de beurre
- 2 jaunes d'oeufs
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de vanille
- 4 tasses de sucre à glacer, tamisé
- 2 c. à soupe de lait (environ)

Mesurer le reste du sirop préparé pour le gâteau chiffon au caramel (ou en faire d'après les instructions données dans la recette du gâteau avec  $\frac{1}{3}$  de tasse de sucre granulé et  $\frac{1}{3}$  de tasse d'eau bouillante).

Défaire la margarine ou le beurre en crème; ajouter les jaunes d'oeufs et la vanille. Ajouter graduellement le sucre à glacer en alternant avec le sirop et assez de lait pour que la glace s'étende bien, soit environ 2 c. à soupe.

Donne suffisamment de glace pour couvrir un gros gâteau chiffon. Une demi-recette couvrirait un gâteau de 8".

### LA PÂTE À L'HUILE D'ARACHIDE PLANTERS

Cette recette donne assez de pâte pour une tarte de 8 ou 9" ou pour deux croûtes de tartes de 8 ou 9".

- 2 tasses de farine tout usage tamisée
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de poudre à pâte Magic
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel
- $\frac{1}{2}$  tasse d'huile d'arachide Planters
- $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau glacée

Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter l'huile d'arachide Planters et mêler avec une fourchette. Asperger d'eau et mêler avec une fourchette. Ramasser la pâte et lui donner la forme d'une boule. La couper en deux, arrondir chaque moitié et l'aplatir légèrement. Rouler immédiatement entre deux feuilles de papier ciré de 12" carrés. Enlever le papier et mettre la pâte dans l'assiette à tarte. Les croûtes doivent cuire 12 ou 15 minutes à 450°F; les tartes à 425°F. selon la garniture choisie.

### LE PAIN AU SON ET AUX NOIX

- $1\frac{3}{4}$  tasse de farine tout usage OU 2 tasses de farine à pâtisserie
- 4 c. à thé de poudre à pâte Magic
- $1\frac{1}{2}$  c. à thé de sel
- $\frac{1}{8}$  de c. à thé de muscade
- $\frac{2}{3}$  de tasse de sucre granulé
- $\frac{2}{3}$  de tasse de son, nature ou en flocons
- 1 tasse de pacanes ou de noix en gros morceaux
- 1 oeuf bien battu
- 2 c. à thé de zeste d'orange râpé
- 1 c. à thé de vanille
- 1 tasse de lait

¼ de tasse d'huile d'arachide  
Planters

Graisser un moule à pain (4½" x 8½" en haut à l'intérieur).

Faire chauffer le four à 325°F.

Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, le sel, la muscade et le sucre; ajouter en remuant le son et les noix.

Combiner l'oeuf bien battu, le zeste d'orange, la vanille, le lait et l'huile. Faire un puits dans le mélange de farine; y verser le liquide et mélanger jusqu'à ce que la farine soit mouillée.

Verser la pâte dans le moule préparé.

Faire cuire au four préchauffé, 60 ou 70 minutes.

Laisser le pain dans son moule une quinzaine de minutes et le renverser ensuite sur une grille. Laisser refroidir et ranger dans un contenant étanche pendant 24 heures. Trancher et servir avec de la margarine ou du beurre.

### LES BISCUITS AUX CACAHUÈTES PLANTERS

1 oeuf

¾ de tasse de cassonade bien tassée

1¼ tasse de farine tout usage

½ c. à thé de soda

¼ de c. à thé de sel

½ tasse d'huile d'arachide Planters

2 c. à thé de vanille

1 tasse de cacahuètes Planters

Battre l'oeuf et y ajouter la cassonade. Tamiser la farine avec le soda

et le sel. Ajouter au mélange d'oeuf en alternant avec l'huile d'arachide Planters. Ajouter, en brassant, la vanille et les cacahuètes. Laisser tomber par cuillerées sur une tôle huilée. Faire cuire à four modéré (375°F.) environ 7 minutes ou jusqu'à ce que la couleur devienne légèrement brune.

Délicieux avec du lait pour le goûter des enfants.

*Variation:* Disposer quelques cacahuètes en forme de fleur sur les biscuits avant la cuisson.

*Note:* Si le mélange est très épais, façonner les biscuits en les roulant dans les mains et les disposer sur la tôle.

### LE MANDELBREIT

3 oeufs

1 tasse de sucre

1 tasse d'huile d'arachide Planters

1 c. à thé de vanille

3½ tasses de farine

2 c. à thé de poudre à pâte Magic

1 tasse d'amandes hachées

Battre les oeufs, ajouter le sucre graduellement; bien mélanger; ajouter l'huile et la vanille. Tamiser la farine et la poudre à pâte et ajouter au mélange d'oeufs. Ajouter enfin les amandes hachées. Façonner quatre rouleaux. Faire cuire sur une tôle huilée, au four chauffé à 350°F., environ 30 minutes. Retirer du four et couper en morceaux d'un pouce, puis remettre au four de 5 à 8 minutes. Avant de les remettre au four, on peut plonger les morceaux dans un mélange de 2 c. à thé de sucre et ½ c. à thé de cannelle.

MME CLAIRE FRIEFELD a reçu un B.Sc. en économie domestique de l'université McGill en 1949. Après sa graduation, elle a suivi un cours de formation postsecondaire en diététique commerciale.

Mme Friefeld a aussi collaboré à la "Good Food Page" du Weekend Picture Magazine, où elle était responsable de la mise au point de recettes, ainsi que de la préparation d'aliments pour la photographie. Tout récemment, Mme Friefeld a travaillé pour Standard Brands Ltd. Elle agit comme conseillère auprès de cette grande compagnie de produits alimentaires dans différents domaines, notamment, la produc-

tion d'annonces commerciales pour la télévision et le montage d'étalages et de kiosques de produits alimentaires pour les congrès et les expositions.

Mme Friefeld fait partie du Conseil général de la Corporation des Diététistes du Québec et elle est également membre de la Canadian Home Economics Association.

Epouse d'un comptable agréé de Montréal et mère de trois filles, Mme Claire Friefeld fait partie de la Home and School Association et est souvent appelée à donner des conférences à des groupes de jeunes sur "l'importance d'une bonne alimentation".



MUILE  
D'ARACHIDE  
TOUT USAGE

PLANTERS

ALL-PURPOSE  
PURE

Peanut  
Oil

COB 38