



# L'art d'assaisonner

*Apéritifs • Soupes • Œufs • Sauces et Vinaigrettes  
Légumes • Poissons • Entrées*



New Orleans

Avery Island



MEXICO

GULF OF MEXICO



Mexico City



L'Histoire de  
la Sauce au  
Poivre Tabasco®

# Assaisonnement nouveau, mais centenaire

1848 vit la fin de la guerre mexicaine et, beaucoup de soldats américains, conquis par ce pays chaud et ensoleillé, décidèrent d'y vivre. L'un d'eux, un certain Gleason, alla s'établir au sud de Mexico. Mais, la nostalgie de son pays s'empara de lui et il s'embarqua pour la Nouvelle-Orléans. Là, il rencontra un vieil ami, M. Edmund McIlhenny. Avant de se séparer, Gleason donna à ce dernier une poignée de poivres séchés en cosse rapportés du Mexique et lui dit : « Ceci donnera à vos mets une saveur extraordinaire. »



## LES ESSAIS DE M. McILHENNY

M. McIlhenny trouva que son ami n'avait pas exagéré et que les poivres de Gleason avaient une saveur spéciale. Il conserva quelques grains qu'il planta

dans le jardin de la ferme de son beau-père à l'île Avery. Peu de temps après, parents et proches amis furent invités à goûter à une variété de mets apprêtés par Edmund McIlhenny avec ces surprenants poivres.

*Située au cœur d'un vaste marais, l'île d'Avery combine remarquablement fertilité et beauté naturelle.*



## INTERRUPTION ET DÉCOUVERTE

Lors de la guerre de Sécession, les Avery et les McIlhenny durent abandonner leurs maisons afin d'échapper aux troupes fédérales. A leur retour, McIlhenny découvrit qu'une partie des semences de poivres de l'ex-soldat Gleason fleurissait encore. Edmund McIlhenny reprit donc les expériences précédentes et obtint une délicate sauce de poivre rouge qui fut aussitôt désignée par ses amis comme : « la merveilleuse sauce que M. McIlhenny fait... ».

## LE FRUIT D'UNE AMITIÉ

Parmi ces amis, il y avait le général Hazard, administrateur fédéral de la Louisiane du Sud. Au cours d'un de ses voyages vers le Nord, le général Hazard emporta plusieurs bouteilles de cette sauce pour ses amis et sa famille dont une pour son frère M. E. C. Hazard de New York, propriétaire d'une des plus grandes épiceries de l'Amérique. Ce dernier, enthousiasmé par cette sauce, écrivit à M. Edmund McIlhenny et ainsi débutèrent des expéditions de la Nouvelle-Orléans vers New York.

## LE NOM

Un nom pour cette sauce s'avérait nécessaire et celui très coquet de TABASCO, mot indien signifiant : « région au sol humide », lui fut donné. Ce

nom décrit avec justesse l'endroit où les meilleurs poivres sont cultivés. Depuis 1868, TABASCO est la marque exclusive de la sauce au poivre fabriquée par la « McIlhenny Company » et patentée aux Etats-Unis et dans beaucoup d'autres pays.

**Deux membres de la famille McIlhenny, descendants des premiers habitants de l'île, inspectent la prochaine récolte de poivre.**



## LA BOUTEILLE FAMILIÈRE

La réputation de TABASCO, *après s'être établie en Amérique*, se propagea à travers le monde entier. Si bien que les connaisseurs trouveront partout aujourd'hui la petite bouteille familière au bouchon rouge et au goulot ceinturé de vert.

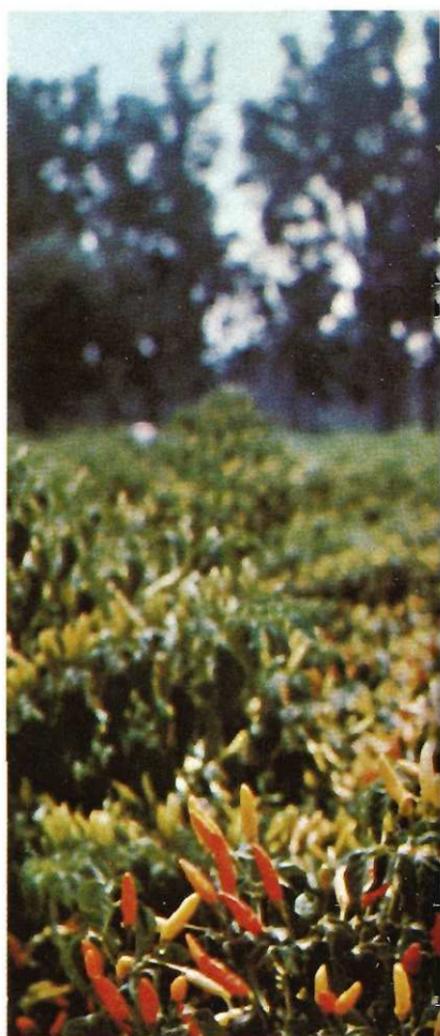
## LES SEMENCES ET LA TERRE

Qu'est-ce qui fait de TABASCO un liquide à assaisonner aussi délicat ? La réponse est assez simple : qualité. En effet, chaque année, les meilleurs plants de poivres sont choisis et transplantés dans des serres en vue de la récolte. Ces jeunes plants y sont soigneusement élevés durant l'hiver et replantés au printemps, sur le versant sud de l'île d'Avery. L'importance de ce sol est telle que des plants récoltés à quelques milles de là n'ont jamais pu égaler la saveur et le bouquet des poivres cultivés sur l'île.

## UNE RÉCOLTE SÉLECTIVE

L'ardent soleil de la Louisiane fait mûrir les poivres et à la fin de l'été, la récolte commence. Etant donné que les poivres ne mûrissent pas tous ensemble, la cueillette se fait plusieurs fois et seuls les poivres rouges sont cueillis tandis que les jaunes et les oranges sont laissés pour plus tard. Et, parmi ceux qui sont cueillis, on choisit seulement les meilleurs (bien mûris et sans marque) pour la fabrication de la sauce au poivre.

**Les poivres mûrissants ressemblent aux ornements de petits arbres de Noël. Les poivres d'un même buisson ne mûrissent pas en même temps et requièrent plusieurs cueillettes.**

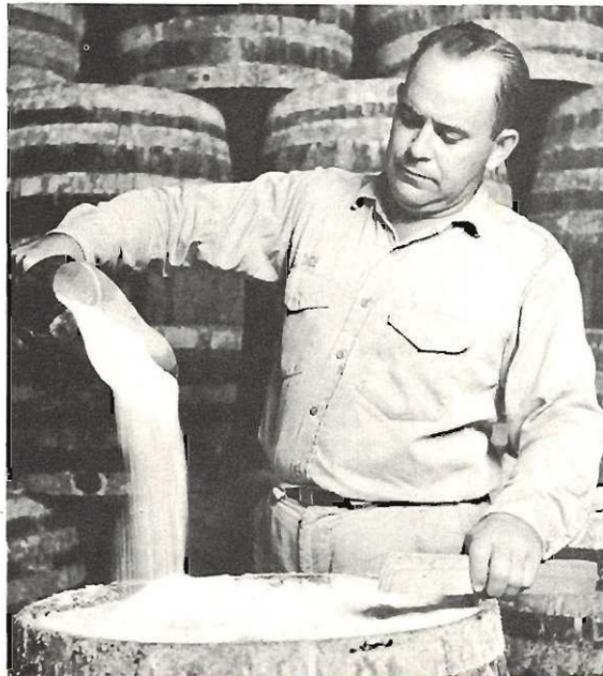




## PRÊT AU VIEILLISSEMENT

En se promenant sous des arbres recouverts de mousses espagnoles, il est difficile de croire que les bâtiments en briques couverts de sarments sont le lieu où le TABASCO mondialement renommé est amolli, traité et embouteillé. Les sombres briques et

**Le sel, versé sur la couverture percée des fûts en chêne, permet au contenu de respirer en vieillissant.**



l'atmosphère tranquille rappellent une cave à vin et en fait il y a une similarité : Tabasco, contrairement aux autres sauces de poivres, est vieilli comme le bon vin. Le processus commence avec la cueillette des poivres frais qui sont broyés et infusés dans leur propre jus à l'intérieur de fûts en chêne. Un couvercle de bois, percé de petits trous, est placé sur le fût et est à son tour scellé avec une épaisse couche de sel extrait des mines d'Avery. Le sel permet aux vapeurs fermentées de s'échapper et en même temps empêche l'air frais de pénétrer dans les fûts.

## ENFIN TABASCO

Finalement les fûts scellés sont transférés aux dépôts où le vieillissement naturel commence pour au moins trois longues années. Tout comme pour le bon vin, aucun procédé n'est encore trouvé en dehors de la nature, quand il s'agit de développer la saveur. Après le vieillissement, les fûts sont ouverts et le contenu est mélangé avec du vinaigre puis filtré. Le résultat est maintenant la sauce d'assaisonnement Tabasco telle que nous la connaissons, douce et veloutée, prête à être embouteillée et expédiée à travers le monde où cent ans durant, on a dégusté : « cette merveilleuse sauce que fait M. McIlhenny ».

**Vieillie comme le bon vin, chaque goutte de Tabasco est vieillie pour au moins trois longues années à l'île d'Avery.**

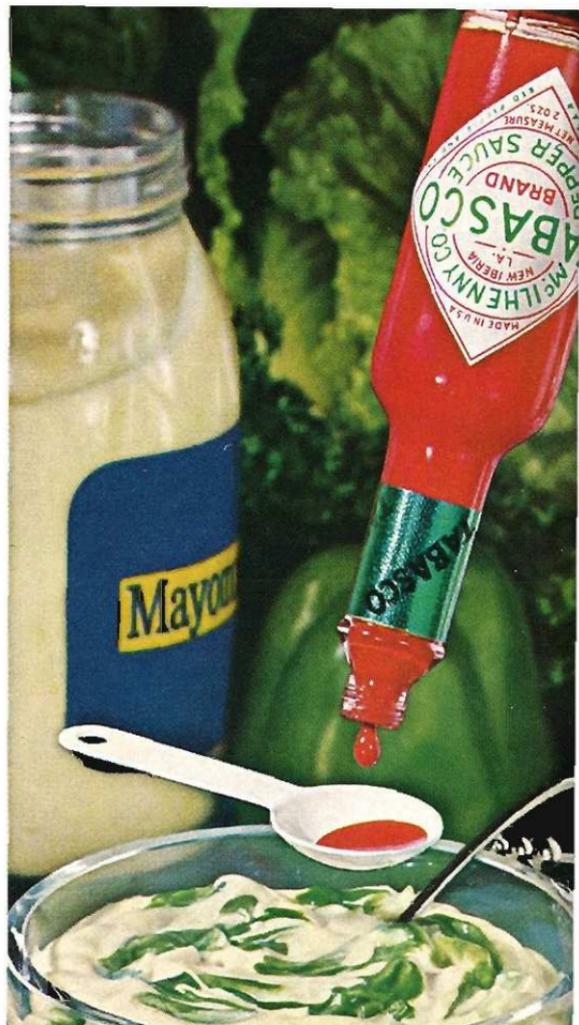
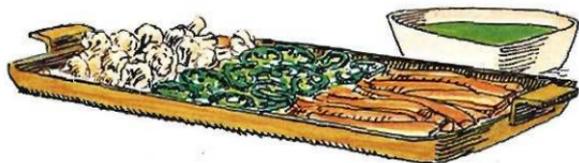


# L'art d'assaisonner les apéritifs

## TREMPETTE D'AVOCATS

- |                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 2 avocats mûrs                   | 1 petite gousse d'ail |
| ½ tasse de mayonnaise            | pressée (au choix)    |
| 3 grandes c. de jus<br>de citron | ¼ c. à thé de Tabasco |
| 1 c. à thé de chili<br>en poudre | ¼ c. à thé de sel     |

Broyer les avocats à la fourchette ou au malaxeur en ajoutant les autres ingrédients. Réfrigérer 1 heure avant de servir. Servir avec des légumes crus dont cœurs de chou-fleur, tranches de piments verts, carottes ou concombres tranchés en bâton (1½ tasse).



**TOURTE AUX OLIVES**

½ tasse de beurre ou de margarine molle	1 tasse de farine tamisée
½ lb. (2 tasses) de fromage américain finement râpé.	¼ c. à thé de Tabasco
	½ c. à thé de sel
	1 c. à thé de Paprika
	36 petites olives farcies

Faire une crème avec le beurre et le fromage et mélanger avec farine, Tabasco, sel et paprika. Envelopper chaque olive avec une cuillerée du mélange et couvrir entièrement. Disposer sur une feuille à four ou moule plat et congeler. Remballer ensuite dans les récipients à congeler. Au moment de servir, étendre sur une feuille à four et cuire au four 15 minutes à 400°. Servir chaud. (3 douzaines)

**BOULETTES AMUSE-GUEULE**

1½ lb. de veau mélangé avec bœuf et porc	2 grandes c. de persil haché
1 tasse de chapelure assaisonnée	1½ c. à thé de sel
½ tasse de sauce de chili	½ c. à thé de Tabasco
1 œuf	½ c. à thé d'ail en poudre
¼ tasse d'oignon haché	3 c. à thé de beurre ou de margarine

Mélanger viande, chapelure, sauce de chili, œuf, oignon, persil, sel, Tabasco et poudre d'ail dans un grand bol. Faire des boulettes d'un pouce et frire dans du beurre. Placer dans un réchaud. Servir chaud avec des cure-dents. (8 douzaines)

**CANAPÉS AU FROMAGE**

12 tranches de pain blanc	¼ c. à thé de Tabasco
½ tasse de fromage Cheddar en crème	¼ c. à thé de moutarde
	Anchois roulés, au choix

Enlever la croûte des pains et les couper diagonalement en quatre. Mélanger fromage, Tabasco et moutarde. Étendre sur les pains et mettre au four 5 minutes à 400° ou jusqu'au pétilllement du fromage. Coiffer avec les anchois si vous voulez. Servir chaud. (48 canapés)

**TOMATES TAQUIN**

1 pinte de petites tomates	½ lb. de « bacon » cuit et broyé
	¼ c. à thé de Tabasco

Pratiquer un trou à la tête de chaque tomate. Mélanger "bacon" et Tabasco. Avec une cuillère, farcir les tomates. Servir avec des cure-dents. (24 tomates).



# RECETTES ET IDÉES

## de la fameuse collection Tabasco

Ces sélections sont des recettes de gourmets et de « tous les jours » modérément assaisonnées à la Tabasco. Utiliser plus de Tabasco si votre palais

le réclame. De toute façon, Tabasco s'impose sur chaque table. Il y aura toujours ceux qui en voudront plus.

APÉRITIFS	<i>Trempeur de mayonnaise, Crème sure ou fromage en crème</i>	Assaisonner au goût avec Tabasco, environ le quart d'une c. à thé par tasse de trempeur.
	<i>Tomate, choucroute ou jus de légumes, bouillon ou consommé</i>	Ajouter de 1 à 3 gouttes de Tabasco par personne et mélanger bien. Peut être servi chaud ou froid.
FROMAGE	<i>Fromage blanc</i>	Au fromage blanc en crème, ajouter 2 ou 3 gouttes de Tabasco par personne. Au fromage blanc sec, ajouter le quart d'une c. à thé de sel à la Tabasco* par personne.
	<i>Sauce au fromage, canapés, plats à la casserole</i>	Assaisonner chaque plat avec le quart d'une c. à thé de Tabasco. (Pour 6 personnes).
POULET	<i>Frit ou rôti</i>	Avant la cuisson, frotter avec du sel à la Tabasco.*
	<i>Au grill</i>	Brosser avec du beurre à la Tabasco.**
CEUFS	<i>Brouillés</i>	½ c. à thé de Tabasco pour six œufs ou 2 ou 3 gouttes par œuf.
	<i>Bouillis, frits, pochés ou en omelette</i>	Assaisonner au goût avec du sel à la Tabasco.*
SAUCES	<i>Pour viandes, ragoûts ou plats à la casserole</i>	Au cours de la cuisson, ajouter ½ c. à thé de Tabasco pour 6 personnes, plus la goutte finale (du gourmet) de Tabasco.
MARINADES	<i>Viande, poisson</i>	Mélanger le quart d'une c. à thé de Tabasco à une demi-tasse de marinade pour donner une saveur piquante.
VIANDES	<i>Steaks, côtelettes, rôtis</i>	Frotter avec Tabasco et sel.
	<i>Ragoûts, chili con carne, restes de repas, hachis</i>	Au cours de la cuisson, ajouter ¼ à ½ c. à thé de Tabasco par recette pour 6 personnes, pour rehausser la saveur. Puis ajouter la goutte finale du gourmet avant de servir.

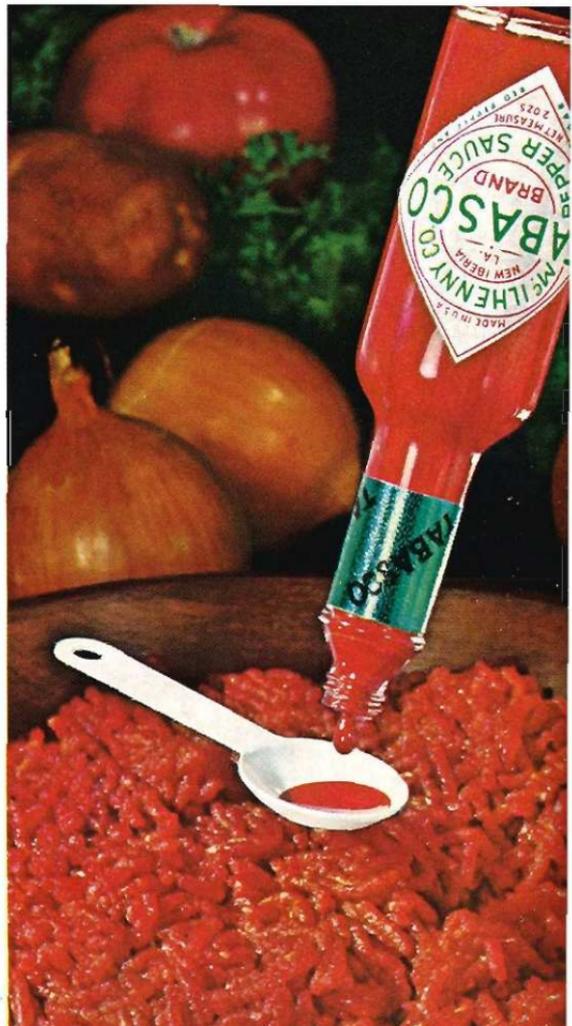
RIZ, SPAGHETTI ET MACARONI	<i>Bouillis dans beaucoup d'eau</i>	Compter ¼ de c. à thé de Tabasco par quart d'eau.
	<i>Pour le riz, l'eau doit être absorbée</i>	Compter ⅛ de c. à thé de Tabasco par tasse de riz. (L'eau est entièrement absorbée par le riz).
VINAIGRETTE	<i>Mayonnaise, Russe, Mille Iles, autres vinaigrettes épaisses, au vinaigre</i>	Pour obtenir une saveur exquise : mélanger ¼ de c. à thé de Tabasco avec ½ tasse de vinaigrette.
SAUCES JUS DE VIANDE ET CARI	<i>Poisson, viande, légumes, sauce de "barbecue" et de spaghetti</i>	Si le plat n'est pas trop épicé, mettre ⅛ de c. à thé de Tabasco pour une saveur bien équilibrée. Pour un plat telle que la sauce pour spaghetti, utiliser ¼ de c. à thé de Tabasco (pour recette de 6 personnes).
POISSON	<i>Poisson au four</i>	Frotter le poisson avec du sel à la Tabasco.*
	<i>Poisson au grill</i>	Utiliser du beurre à la Tabasco.**
	<i>Poisson mariné</i>	Mettre ¼ de c. à thé de Tabasco par pinte de liquide.
	<i>Ragoût aux huîtres</i>	Une goutte de Tabasco dans chaque plat.
	<i>Crustacés</i>	Si bouillis, compter ¼ de c. à thé de Tabasco par pinte d'eau. En cocktail, mettre ¼ de c. à thé de Tabasco. (Pour recette de 6 personnes).
SOUPES	<i>Soupes, bouillons, gumbo</i>	Compter 2 ou 3 gouttes de Tabasco par portion à mélanger au cours de la cuisson.
DINDE	<i>Au four</i>	Frotter l'intérieur et l'extérieur avec du sel à la Tabasco.*
	<i>A la crème</i>	Mettre ⅛ de c. à thé par recette et la goutte du gourmet, au moment de servir.
LÉGUMES	<i>Pommes de terre (Purée ou au four)</i>	Ajouter Tabasco et sel ou beurre à la Tabasco**.
	<i>Pois, ou pois secs</i>	Durant la cuisson, mettre ½ c. à thé de Tabasco par lb.
	<i>Bouillis dans beaucoup d'eau</i>	Dans un quart d'eau mélanger ½ c. à thé de Tabasco.
	<i>A la vapeur (avec peu d'eau) pour légumes frais ou congelés</i>	Mettre 3 ou 4 gouttes de Tabasco dans l'eau. Si désiré, assaisonner avec du beurre à la Tabasco**. Recommandé avec maïs, tomates, haricots verts, brocolis.
LÉGUMES	<i>En boîte</i>	Une goutte de Tabasco suffit.
SAUCE BLANCHE	<i>A composition de base pour crème de poisson, bœuf haché ou légumes</i>	Compter ½ c. à thé de Tabasco pour 2 tasses de sauce. A ajouter au cours de la cuisson.

# L'art d'assaisonner les entrées

## CHILI À LA TABASCO

- |   |   |
|---|---|
| 6 grandes c. de beurre<br>ou de margarine | $\frac{3}{4}$ c. à thé de Tabasco                 |
| 5 oignons moyens<br>tranchés              | 3 boîtes de tomates<br>(1 lb. chacune)            |
| 3 lb. de viande<br>moulue                 | 1 boîte de sauce<br>de tomates (8 onces)          |
| 2 grandes c. de chili<br>en poudre        | 1 boîte de pâte de<br>tomates (6 onces)           |
| 1 grande c. de sel                        | 3 boîtes de fèves<br>rouges (20 onces<br>chacune) |
| 1 c. à thé de paprika                     |   |

Faire fondre le beurre dans une casserole de 6 ou 8 pintes ; ajouter les oignons et cuire sans brunir, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la viande et saupoudrer avec chili, sel, paprika et Tabasco. Quand la viande est cuite et brunie, ajouter tomates, tomates en sauce et tomates en pâte. Couvrir et mijoter 45 minutes. Ajouter les fèves rouges et mijoter 15 minutes de plus. (Pour 12)



**POULET AU FOUR, TRÈS PEU DE CALORIES**

- |                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| 3 poulets, coupés en deux | 4 grandes c. de jus de lime   |
| 3 c. à thé de sel         | 2 grandes c. d'huile à salade |
| ½ c. à thé de Tabasco     | 2 c. à thé d'estragon sec     |
| 1 c. de paprika           |                               |

Mettre les morceaux de poulet, peau en bas, dans un plat à four. Faire une sauce avec le reste des ingrédients et brosser le poulet. Cuire au four 45 à 50 minutes à 375° en retournant après 25 minutes et en brossant de temps en temps avec la sauce. (Pour 6)

**ZUCCHINI EN CASSEROLE**

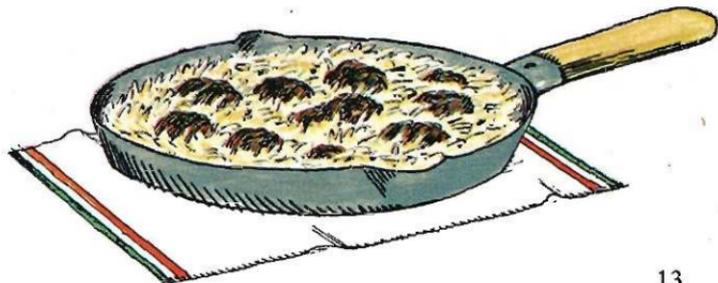
- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1 lb. de Zucchini coupé à 1 pouce d'épaisseur | 4 onces de fines nouilles             |
| 2 grandes c. d'huile à salade                 | 1 boîte de soupe aux légumes          |
| ½ c. d'origano                                | ½ c. à thé de Tabasco                 |
| 1 c. à thé de persil haché                    | ½ c. de sel                           |
| ½ tasse de fromage Cheddar râpé               | 2 grandes c. de fromage Parmesan râpé |

Sauter le Zucchini une portion à la fois dans une poêle contenant l'origano, l'huile et le persil. Retirer et mettre dans une casserole de 1½ pinte. Saupoudrer avec le Cheddar et couvrir avec les nouilles. Mélanger la soupe avec une boîte d'eau, Tabasco et sel et vider sur les nouilles. Mettre au four, couvrir, cuire 30 minutes à 350°. Brasser les nouilles et recouvrir avec fromage Parmesan. Découvrir et laisser au four 5 minutes. (4 grands plats ou 6 petites assiettes)

**VEAU RISOTTO**

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 2 grandes c. de beurre ou de margarine | 1 c. à thé de sel                |
| 1 gousse d'ail                         | 1 c. à thé de Tabasco            |
| 2 lb. de veau sans os et coupé en dés  | 1 tasse d'eau                    |
| 1 oignon moyen                         | 1 tasse de bouillon              |
| 2 grandes c. de catchup                | 1 tasse de riz non cuit          |
|  | ¼ tasse de fromage Parmesan râpé |

Faire fondre beurre dans une grande poêle. Ajouter l'ail, le veau et laisser brunir la viande à feu moyen. Retirer l'ail. Ajouter l'oignon et continuer à cuire sans le brunir. Ajouter en brassant catchup, sel, Tabasco, eau et bouillon jusqu'à ébullition. Couvrir et cuire à petit feu durant 1 heure ou à cuisson de la viande. Retirer la viande et mesurer le liquide en ajoutant assez d'eau pour faire trois tasses. Remettre l'eau dans la poêle. À ébullition, ajouter le riz, couvrir et cuire 25 minutes ou à cuisson du riz. Ajouter la viande et le fromage Parmesan et servir à la température désirée. (Pour 6)



## PARTY CASSEROLE

1 paquet de nouilles de 8 onces	1/2 c. à thé de sucre
1 grande c. de beurre ou de margarine	1 gousse d'ail haché
1/2 tasse d'oignon haché	3/4 tasse de piment vert haché
2 lb. de viande moulue	3 boîtes de sauce tomate (8 onces chacune)
2 c. à thé de sel	1 boîte de maïs en grain (12 onces)
2 c. à thé de Tabasco	1/4 tasse de vin de Madère (au choix)
2 c. à thé de chili en poudre	1 lb. de fromage Cheddar fort, râpé
1/2 c. à thé de feuilles d'orégano	

Cuire les nouilles, égoutter et mettre de côté. Faire fondre beurre dans une grande poêle et faire cuire l'oignon sans brunir. Ajouter la viande et brunir. Saupoudrer avec sel, Tabasco et les autres assaisonnements. Ajouter, en brassant, piment vert, sauce de tomates et maïs. Bien mélanger et chauffer pour faire pénétrer la saveur. Ajouter si désiré le Madère. Mettre les nouilles dans une casserole et couvrir avec le mélange, en saupoudrant avec fromage. Mettre au four sans couvrir à 350° durant 45 minutes. (Pour 10). (Doublé la recette pour 20)

Note : casserole peut être préparée à l'avance et réfrigérée. Accorder 1 heure pour la cuisson.



## PAIN DE VIANDE

1 c. à thé de Tabasco	1/2 tasse d'oignon haché
1 œuf	2 grandes c. de persil haché
1 tasse de jus de tomates ou de lait	1/4 c. à thé de thym
2 tasses de chapelure de pain	1 1/2 c. à thé de sel
	2 lb. de viande moulue

Mettre Tabasco, œuf et jus de tomate ou lait dans un bol et mélanger bien en ajoutant la chapelure. Ajouter en mélangeant avec une fourchette les autres ingrédients. Former un pain d'à peu près 9 x 5 x 3 dans un moule. Mettre au four à 350°, durant 1 heure et 15 minutes. (Pour 8 ou 10)

## HAMBURGERS À LA TABASCO

1/2 c. à thé de Tabasco	1 lb. de bœuf moulu
1/2 tasse de jus de tomates ou lait	1 c. à thé de sel

Ajouter Tabasco au jus de tomates ou au lait. Vider sur la viande. Arroser de sel et mélanger bien avec une fourchette ou à la main. Faire 4 rondelles. Braiser dans une poêle légèrement graissée durant 8 minutes d'un côté et 6 de l'autre. (4 portions)

## SAUCE DE SPAGHETTI

- |                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 2 grandes c. d'huile                  | 1 boîte de pâte de tomates (6 onces) |
| 1 lb. de bœuf moulu                   | ½ tasse de vin rouge (au choix)      |
| 2 oignons moyens hachés               | 2 c. à thé de sel                    |
| 1 gousse d'ail, haché                 | 1 feuille de laurier                 |
| 1 boîte de champignons (3 ou 4 onces) | ¼ c. à thé de thym                   |
| 1 boîte de tomates (1 livre)          | ½ c. à thé de Tabasco                |
|                                       | 1 c. à thé de sauce Worcestershire   |

Chauffer l'huile dans une casserole et faire brunir la viande. Ajouter oignon, ail et champignons avec liquide et les autres ingrédients. Cuire à feu doux jusqu'à épaississement de la sauce, environ 30 minutes. (Pour 8)

## STEAK MINUTE

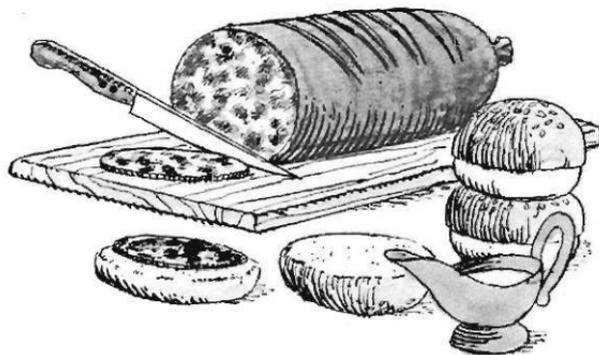
- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 2 steaks Minute ou cube steaks (½ ou ¾ de lb.) | 2 grandes c. de catchup            |
| ½ c. à thé de sel                              | 2 c. à thé de sauce Worcestershire |
| 2 grandes c. d'eau                             | ¼ c. à thé de Tabasco              |

Réchauffer une poêle ; faire brunir le steak des 2 côtés. Réduire la flamme et cuire 2 minutes chaque côté ou au goût. Saler et retirer les steaks. Réserver le jus et ajouter eau, Tabasco et les autres ingrédients. Remettre les steaks dans la poêle et réchauffer. (Pour 2)

## BOLOGNE SUR GRIL

- |                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 1 Bologne de bœuf entier (7 lb.) | 2 c. à thé de sel     |
| ½ tasse de vinaigre              | ½ c. à thé de Tabasco |
| ½ tasse de moutarde préparée     | ¼ c. à thé de basilic |
|                                  | ⅔ tasse d'huile       |

Enlever la peau du Bologna et taillader à 1 pouce. Mélanger les ingrédients dans une casserole et amener à ébullition. Mettre le bologna sur une feuille d'aluminium dans un moule et brosser avec la sauce. Rôtir à 425° durant 15 minutes ou 10 minutes sur une grille au dehors en brossant fréquemment. Couper et servir sur pain rond. Servir si désiré, avec le reste de la sauce. (10 à 12 portions)



**CARI DE M. WALTER**

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1 oignon moyen haché             | ½ c. à thé de poudre de chili |
| 2 grandes c. d'huile             | ⅛ c. à thé de gingembre       |
| 2 grandes c. de coriandre moulue | 1½ c. à thé de sel            |
| ½ c. à thé de cannelle           | ½ c. à thé de Tabasco         |
| ¼ c. à thé de girofle moulue     | 1 lb. de viande hachée        |
| ¼ c. à thé de cardamone          | ½ tasse d'eau                 |
|                                  | ½ tasse de lait évaporé       |
|                                  | 1 c. à thé de jus de citron   |

Cuire oignon dans l'huile sans brunir. Ajouter épices, sel et Tabasco et bien mélanger. Ajouter la viande et cuire jusqu'à ce qu'elle brunisse. Ajouter l'eau et cuire jusqu'à ce que le mélange s'épaississe légèrement. Ajouter le lait et le citron et retirer du feu. Servir avec riz si désiré. (Pour 4)

Note: Pour un cari plus doux, omettre coriandre, cannelle, girofle, cardamone, chili et gingembre. Remplacer avec 1 c. à thé de cari en poudre.

**SALADE ET VIANDE PÊLE-MÊLE**

- |                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 4 tasses de macaroni cuit          | 2 grandes c. de jus de citron |
| 1½ lb. de bœuf cuit, coupé en dés  | 1 c. à thé de moutarde sèche  |
| ½ lb. de jambon cuit, coupé en dés | ½ c. à thé de Tabasco         |
| 12 olives farcies et hachées       | Salades vertes                |
| 1 tasse de mayonnaise              | ¼ lb. de fromage bleu émietté |

Laisser bien se refroidir le macaroni. Dans un grand bol, combiner viande et olives, puis séparément mayonnaise, jus de citron, moutarde et Tabasco et ensuite rajouter le mélange à la viande. Ajouter le macaroni en remuant doucement. Servir avec salades vertes et arroser de fromage bleu. (Pour 4 ou 6)

**SALADE DE POULET À LA TABASCO**

- |                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| ½ tasse de mayonnaise         | 2 c. à thé d'oignon râpé              |
| 1 tasse de crème sure         | 1 grande c. de câpres (au choix)      |
| ½ c. à thé de Tabasco         | 3 tasses de poulet cuit, coupé en dés |
| ¾ c. à thé de cari en poudre  | 1 tasse de céleri, coupé en dés       |
| ½ c. à thé de sel             |                                       |
| 2 grandes c. de jus de citron |                                       |

Bien mélanger mayonnaise, crème sure, Tabasco, cari en poudre, sel, citron, oignon et câpres. Combiner poulet et céleri dans un large bol. Ajouter vinaigrette et remuer. (Pour 4)

# L'art d'assaisonner les soupes

## BISQUE DE PIMENT

4 tasses de consommé de poulet ou de bouillon	$\frac{1}{4}$ c. à thé de Tabasco
4 grandes c. de riz non cuit	1 jaune d'œuf
3 boîtes de piments	$\frac{1}{2}$ tasse de crème lourde
$\frac{3}{4}$ c. à thé de sel	$\frac{1}{4}$ tasse de crème fouettée
	Paprika

Amener le consommé à ébullition. Ajouter le riz, cuire à petit feu 15 à 20 minutes. Forcer les piments au travers d'un tamis, et mettre dans le bouillon avec sel et Tabasco et amener à ébullition. Battre légèrement le jaune d'œuf avec la crème et mélanger graduellement avec un peu de bouillon puis remettre dans la casserole. Chauffer, remuer, ne pas laisser bouillir. Garnir chaque portion avec une pointe de crème fouettée et avec le paprika. (Pour 4 ou 6)



**BISQUE AUX HÛÎTRES**

- |   |  |
|---|--|
| 1 dz. (1 pinte)<br>d'huîtres non cuites | 1 brin de persil   |
| 1 tasse de jus<br>d'huîtres             | 1 feuille de laurier                                     |
| 3 tasses de lait                        | $\frac{1}{3}$ tasse de beurre ou<br>de margarine         |
| 1 tasse de crème<br>lourde              | $\frac{1}{3}$ tasse de farine                            |
| 1 oignon haché                          | $\frac{3}{4}$ c. à thé de sel                            |
| 2 paquets de céleri                     | $\frac{1}{2}$ c. à thé de Tabasco<br>ciboulettes hachées |

Drainer les huîtres et garder une tasse du jus. Hacher les huîtres dans une casserole et remettre le jus. Faire bouillir doucement et descendre du feu. Dans la même casserole, chauffer lait, crème, oignon, céleri, persil, laurier et passer au tamis. Mélanger séparément beurre, farine, sel et Tabasco et ajouter ce mélange au lait en brassant doucement. Remettre sur le feu toujours en brassant jusqu'à épaississement. Rajouter alors les huîtres et le jus et servir à la température désirée. Garnir avec ciboulettes. (Pour 6 ou 8)

**SOUPE DE CARI**

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 1 boîte de soupe en<br>crème de poulet ou<br>de céleri | 1 c. à thé de cari<br>en poudre |
| 1 tasse de lait  | $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel   |
| $\frac{1}{4}$ c. à thé de Tabasco                      | 1 grande c. de jus<br>de citron |

Dans une casserole mélanger soupe, lait, Tabasco, cari et sel. Amener à ébullition en remuant assez souvent. Descendre du feu et ajouter le jus de citron. Garnir avec persil ou amandes grillées. (Pour 2 ou 3)

**VICHYSSEOISE**

- |  |   |
|--|---|
| 1 boîte de soupe en<br>crème de pomme de<br>terre concentrée | 1 petit concombre<br>pelé et coupé en dés<br>( $\frac{1}{2}$ tasse) |
| 2 tasses de lait   | 2 grandes c. de persil<br>haché<br>ou de ciboulettes                |
| $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel                                |   |
| $\frac{1}{4}$ c. à thé de Tabasco                            |   |

Dans une casserole, mettre pomme de terre, lait, sel et Tabasco. Amener à ébullition en brassant de temps à autre. Descendre du feu et ajouter concombre. Servir chaud ou froid, garnir avec persil ou ciboulettes. (Pour 4)

**GAZPACHO**

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 2 tomates mûres                   | $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel                  |
| $\frac{1}{4}$ gros piment vert    | 1 grande c. d'huile<br>d'olive                 |
| $\frac{1}{4}$ petit oignon        | $4\frac{1}{2}$ c. à thé de vinaigre<br>pur vin |
| $\frac{1}{2}$ concombre           | $\frac{1}{4}$ tasse d'eau glacée               |
| $\frac{1}{2}$ gousse d'ail        |  |
| $\frac{1}{8}$ c. à thé de Tabasco |  |

Couper tomates en quatre. Egrener et hacher le piment vert. Eplucher et couper oignon, concombre et ail. Mettre dans un malaxeur. Ajouter Tabasco et autres ingrédients. Couvrir et mélanger 3 secondes. Mettre au frigidaire. Servir dans un bol avec un cube de glace au milieu. (Pour 3)

NOTE : Recette peut être doublée et malaxeur utilisé pour 6. Servir avec petits plats assortis comprenant crème sure, tranches d'avocats, persil haché, croûtons, câpres, carottes, radis et ciboulettes.

## SOUPE DE LENTILLES

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| ½ lb. de lentilles sèches (2 tasses)          | 2 oignons moyens, coupés      |
| 1 os de jambon cuit                           | 2 feuilles de laurier         |
| 1 tasse de céleri, coupé en dés avec feuilles | 2 c. à thé de sel             |
| 1 carotte, épluchée et coupée                 | ½ c. à thé de Tabasco         |
|   | ½ c. à thé de moutarde sèche  |
|   | 2 grandes c. de jus de citron |

Mettre lentilles dans un grand chaudron. Ajouter l'eau et couvrir. Laisser toute une nuit. Drainer. Remettre lentilles dans le chaudron avec les autres ingrédients excepté citron. Amener à ébullition. Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter 2 à 2½ heures. Retirer feuilles de laurier et os de jambon. Passer au tamis si désiré et remettre dans le chaudron. Désosser jambon et mettre dans la soupe. Ajouter jus de citron en remuant ; chauffer encore 10 minutes. (Pour 6 ou 8)

## SOUPE HARDIE

- |   |   |
|---|---|
| 1 boîte de soupe aux tomates, condensée | 1 boîte (1 lb. 4 onces) de pois blancs cannellini |
| ½ c. à thé de Tabasco                   |   |
| 3 oignons tranchés                      |   |

Diluer soupe aux tomates avec eau suivant indications sur la boîte. Chauffer avec Tabasco et oignon. Mijoter 5 minutes. Ajouter les pois et servir à la température voulue. (Pour 4)

## SOUPE À L'OIGNON DE LOUISIANE

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 5 grandes c. de beurre, séparées | ¾ c. à thé de Tabasco, séparée        |
| 6 oignons moyens et tranchés     | 6 tranches de pain français grillé    |
| ¼ de gallon d'eau                | 2 grandes c. de fromage Parmesan râpé |
| 5 cubes de bouillon              |                                       |

Faire fondre 4 cuillères de beurre dans un chaudron assez profond. Cuire oignon sans brunir environ 8 minutes en remuant souvent. Ajouter eau, bouillon cubes et une demi cuillère à thé de Tabasco. Amener à ébullition. Couvrir, diminuer le feu et faire mijoter 30 minutes. Au moment de servir, mélanger bien restant de beurre et de Tabasco. Griller les tranches de pain sur un côté. Etendre sur côté non grillé et arroser de fromage. Remettre au four 1 minute pour faire fondre fromage. Transvider la soupe dans des soupières individuelles en faisant flotter le pain. (Pour 6)



# L'art d'assaisonner les poissons

## FILETS AU FOUR AVEC DE LA CRÈME SURE

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 4 c. à thé de beurre ou<br>de margarine,<br>séparées            | ¼ tasse de fromage<br>Parmesan râpé |
| 2 livres de filets de<br>poissons (sole,<br>aiglefin ou flétan) | 1 tasse (8 onces) de<br>crème sure  |
| 1 grande c. de paprika  | 1 c. à thé de sel                   |
|   | ½ c. à thé de Tabasco               |
|   | ¼ tasse de chapelure<br>de pain     |

Graisser plat à four de 2 pintes avec 1 c. à thé de beurre et mettre les poissons. Mélanger séparément sel, Tabasco, paprika et Parmesan avec la crème sure et étendre sur poisson. Couvrir avec chapelure et beurre non utilisé. Enfournier sans couvrir à 350° durant 30 minutes. Servir avec citron si désiré. (Pour 4 à 6)



**MÉLI-MÉLO DE POISSON À LA CASSEROLE**

- |   |   |
|---|---|
| 1 lb. de filets de poisson (sole, aiglefin ou flétan) | 4 grandes c. de farine                              |
| 1 lb. de coquilles de mer                             | ¼ c. à thé de moutarde sèche                        |
| ½ lb. de crevettes nettoyées et cuites (au choix)     | 1 c. à thé de sel                                   |
| 1 boîte (7½ onces) de viande de crabe ou d'homard     | 1 tasse de crème épaisse                            |
| 1 piment vert, haché                                  | 2 c. à thé d'oignons finement hachés                |
| 4 grandes c. de beurre ou de margarine                | ½ c. à thé de Tabasco                               |
|   | 4 grandes c. de Parmesan fraîchement râpé, séparées |
|   | 2 tasses de pain grillé, coupé en cubes             |

Faire tremper filets dans eau assaisonnée avec persil, oignon, céleri, sel et Tabasco. Drainer. Garder 1 tasse pour la sauce. Hacher doucement filets avec fourchette et mettre dans une casserole de 2 pintes avec beurre. Hacher coquilles et ajouter dans la casserole avec crevettes, crabe et piment vert. Remuer légèrement. Pour la sauce à la crème : faire fondre beurre dans un poêlon, mélanger avec farine, moutarde sèche et sel. Ajouter graduellement tasse de jus de poisson et crème épaisse. Amener à ébullition en brassant continuellement jusqu'à épaississement. Enlever du feu et ajouter en brassant oignon, Tabasco et 2 cuillères de Parmesan. Mélanger ensuite avec poisson dans la casserole. Recouvrir avec pain en cubes et reste de fromage. Enfourner à 350° durant 30 minutes. (Pour 8)

NOTE : Ce plat peut être préparé à l'avance et mis au frigidaire. Accorder 15 minutes de plus pour cuisson au four.

**POISSON À LA NEWBURG**

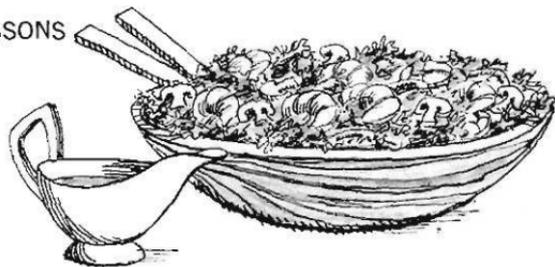
- |  |   |
|--|---|
| 4 grandes c. de beurre ou de margarine | 4 boîtes de poissons cuits (crevettes sans peau, homard, crabe ou thon en morceaux) |
| ½ tasse de farine                      | 6 tasses de lait  |
| 1½ c. à thé de sel                     | ½ c. à thé de paprika   |
| ½ c. à thé de paprika                  | 4 jaunes d'œufs   |
| ½ c. à thé de Tabasco                  | 2 c. à thé de sherry (au choix)   |

Faire fondre beurre dans une casserole et mélanger avec farine. Ajouter graduellement lait et faire cuire en brassant constamment jusqu'à ébullition et épaississement. Ajouter sel et paprika. Mélanger rapidement un peu du mélange chaud au jaune d'œuf et remettre dans la sauce, faisant cuire 3 autres minutes. Descendre du feu et mélanger bien avec poisson et sherry. Servir à la température désirée sur du pain grillé. (Pour 8)

**HOMARD POINSETTIA**

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 2 tasses de homard cuit ou en boîte, coupé en dés | 2 grandes c. de câpres       |
| ½ tasse de céleri coupé en dés                    | 1 grande c. de jus de citron |
| ½ tasse de mayonnaise                             | 1 c. à thé de sel            |
|   | ½ c. à thé de Tabasco        |
|   | 4 grosses tomates            |

Combiner homard et céleri. Mélanger bien mayonnaise, câpres, jus de citron, sel et Tabasco. Remuer homard dans ⅓ de ce mélange. Couper les tomates en six, pas entièrement afin de faire une fleur. Placer homard au centre et servir sur un légume vert et avec ce qui reste de sauce. (Pour 4)



## SALADE PAELLA

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1/4 tasse d'huile            | 3/4 gallon de moule, crevettes, homard et thon mélangés ensemble                               |
| 1/2 tasse d'oignon haché     | 1 piment vert, coupé en cubes  |
| 2 cubes de bouillon de poule | 1 boîte (6 onces) de champignons entiers mais drainés ou 1/2 lb. de champignons coupés en deux |
| 1 1/3 tasse d'eau bouillante |  |
| 1/4 c. à thé de Tabasco      |  |
| 1/4 c. à thé de cari         |  |
| 2-3 brins de safran          |  |
| 1 1/3 tasse de riz cuit      |  |

Faire chauffer huile dans une grande casserole et cuire oignon sans brunir. Dissoudre les cubes de bouillon dans l'eau bouillante. Vider bouillon, Tabasco, cari et safran dans la casserole et amener à ébullition. Ajouter riz en remuant et couvrir. Descendre du feu 5 minutes. Remuer avec fourchette et mettre au frigidaire. Une heure avant de servir, ajouter mélange de poisson, piment vert, champignons et 1/2 tasse de vinaigrette Iberia (p. 27). Servir dans grand bol à salade ou plats individuels. Garder au froid jusqu'au moment de servir. Utiliser plus de vinaigrettes si désiré. (Pour 8)

## ROULADE DE CARÈME

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 6 tranches de filets de poisson (sole ou flétan, environ 2 1/4 lb.) | 1/2 c. à thé de Tabasco, séparée    |
| 4 steaks de saumon (environ 1 1/4 lb.)                              | 1/4 tasse de beurre ou de margarine |
| 3/4 c. à thé de sel, séparée  | 2 grandes c. d'oignon haché         |
|   | 1/4 tasse de farine                 |
|   | 2 tasses de lait                    |

Sécher filets et mettre à plat. Enlever peau et os du saumon. Découper et arroser avec 1/4 du sel et 1/4 du Tabasco. Enrouler chaque filet en laissant un trou au centre pour saumon. Attacher avec cure-dents. Farcir chaque filet avec 3 grandes cuillères de saumon. Pour la sauce, faire fondre beurre dans un poêlon et cuire oignon sans brunir puis ajouter farine, sel, l'autre quart de Tabasco et bien mélanger. Mettre lait et cuire, brassant continuellement jusqu'à épaississement et amener à ébullition. Rajouter les roulades et couvrir. Laisser mijoter à petit feu durant 10 minutes. Retourner roulades pour bien cuire. Garnir avec persil et citron. (Pour 6)

NOTE: Si désiré, 3 paquets (10 onces chaque) de sole congelé mais dégelé et 1 boîte de saumon (1 livre) peuvent être utilisés. Si poisson congelé est utilisé, les roulades seront plus petites. (Environ 2 par plat)

## GÂTEAU DE THON

- |  |  |
|--|--|
| ½ tasse de Kellogg's<br>corn flake crumbs                                      | 2 œufs, séparés  |
| 1 tasse de fromage<br>cheddar effiloché  | ½ c. à thé de<br>moutarde sèche                                      |
| 2 tasses de purée de<br>pommes de terre<br>(un paquet<br>d'« Instant » pour 4) | ½ c. à thé de Tabasco  |
|  | 2 boîtes (6½ ou 7<br>onces chaque) de<br>thon drainé et<br>effiloché |

Mélanger Corn Flake avec ½ tasse de fromage et mettre de côté. Combiner purée, jaune d'œufs, moutarde et Tabasco. Mélanger avec thon et restant de fromage. Battre le blanc des œufs et étendre sur mélange de thon et purée. Arranger dans un moule de 2 pintes, graissé et arroser avec Corn Flake. Mettre au four à 375° durant 45 minutes. (Pour 6)

## SALADE DE CREVETTES DE LOUIS

- |  |   |
|--|---|
| 1 tasse de mayonnaise                  | 1 c. à thé de sauce<br>Worcestershire     |
| ¼ tasse de vinaigrette                 | ½ c. à thé de Tabasco                     |
| ¼ tasse de catsup ou<br>sauce de chili | 1 lb. de crevettes<br>cuites et nettoyées |
| 1 c. à thé de Raifort                  | Laitue effilochée                         |
| ½ c. à thé de sel                      |   |

Mélanger bien mayonnaise, vinaigrette, catsup, raifort, sel, Worcestershire et Tabasco. Ajouter crevettes et mélanger bien. Servir sur laitue. (Pour 4)  
NOTE: Une boîte (7½ onces) de crabe peut être ajoutée à la salade de crevettes.

## SAUCE AU BEURRE TABASCO

(pour poisson cuit au four ou au gril)

- |   |   |
|---|---|
| ¼ tasse de beurre ou<br>de margarine fondue | 4 c. à thé de lime<br>ou de jus de citron |
|   | ¼ c. à thé de Tabasco                     |

Combiner les ingrédients ci-haut et utiliser pour 4 portions de poisson cuit sur gril ou au four. Pour 4 portions utiliser 1½ livre de filets, 2 livres de steaks, 3 livres de poisson entier ou 1½ livre de coquilles.

*Poisson sur Gril*: Disposer poisson sur une grille graissée. Si ceux-ci sont des filets ou des morceaux de poisson, arranger avec la peau en bas. Brosser avec Sauce au Beurre Tabasco avant et durant cuisson. Temps de cuisson: filets de ¼ à 1 pouce d'épaisseur, 6 à 8 minutes sans tourner; steaks ½ à 1½ pouce, 6 à 16 minutes en tournant une fois; morceaux de poissons 2 à 3 pouces, 6 à 12 minutes sans tourner. Poisson entier 3 à 6 pouces, 5 minutes d'un côté et 8 minutes de l'autre. Coquilles, 3 à 4 minutes, retourner et encore 3 à 4 minutes.

*Poisson au four*: Tremper poisson dans Sauce au Beurre Tabasco et mettre dans un moule. Vider restant de sauce sur le poisson. Cuire à 350° durant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que poisson devienne moite. Servir avec citron coupé en angle, persil ou paprika.



# L'art d'assaisonner

## Sauces et vinaigrettes

### SAUCE AVERY

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 2 grandes c. de beurre<br>ou de margarine    | ¼ tasse de piment<br>vert haché |
| 1 oignon moyen, haché                        | 1 boîte (1 lb.) de<br>tomates   |
| 1 gousse d'ail, haché                        | ⅓ tasse de vinaigre             |
| 1 feuille de laurier                         | ½ c. à thé de girofle           |
| 3 grandes c. de<br>mélasse non<br>sulfureuse | ½ c. à thé de<br>« all spice »  |
| 2 c. à thé de moutarde<br>sèche              | 2 tranches de citron            |
| ½ tasse de céleri haché<br>avec feuilles     | 1½ c. à thé de sel              |
|  | 2 c. à thé de Tabasco           |

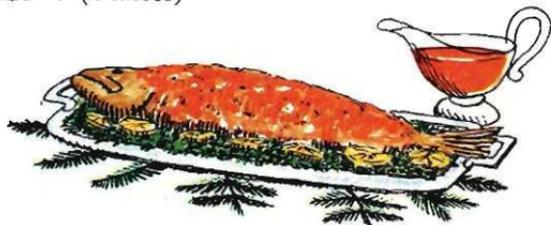
Faire fondre beurre dans une casserole. Cuire oignon et ail sans brunir. Ajouter le reste des ingrédients et mijoter 30 minutes. Drainer si désiré. Utiliser en brossant sur poulets, entrecôtes, saucisses ou hamburgers cuits au four, au grill ou « barbecue ». (Environ 2¼ tasses)



**SAUCE CRÉOLE**

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 2 grandes c. de beurre<br>ou de margarine | 1 boîte (1 lb.) de<br>tomates |
| ¼ tasse d'oignon haché                    | ¼ c. à thé de Tabasco         |
| ¼ tasse de piment vert<br>en cubes        | ½ c. à thé de sel             |
|   | 1 c. à thé de sucre           |

Faire fondre beurre dans une casserole, et cuire oignon, piment vert sans brunir. Ajouter le reste des ingrédients et mettre sur un petit feu pour 30 minutes. (2 tasses)

**MARINADE À LA TABASCO**

- |                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| ¼ tasse de jus de lime          | ¼ c. à thé de thym,   |
| ½ tasse d'huile                 | de romarin et de      |
| ½ c. à thé de sucre             | basilic               |
| 1 c. à thé de moutarde<br>sèche | 1 feuille de laurier  |
| 1 c. à thé de sel               | ¼ c. à thé de Tabasco |

Battre jus de lime et huile. Mettre en brassant le reste des ingrédients. Vider sur viande de bœuf ou d'agneau. Réfrigérer 5 heures en retournant viande une ou deux fois. Drainer. (Suffisant pour 2 livres de viande)

**SAUCE AU BEURRE À LA PAMPLEMOUSSE**

- |   |   |
|---|---|
| 4 grandes c. de beurre<br>ou de margarine | 6 grandes c. (½ boîte<br>de jus de pample-<br>mousse concentré et<br>congelé mais dégelé<br>et non dilué) |
| ¼ c. à thé de Tabasco                     |   |
| 1 c. à thé d'oignon<br>« instant » coupé  |   |

Faire fondre beurre à petit feu avec Tabasco et oignon. Ajouter en brassant jus de pamplemousse concentré. Chauffer. Server chaud avec pois verts, okra, épinards, etc. (Environ ⅔ tasse pour 4 ou 6)

**SAUCE "BARBECUE"**

- |   |   |
|---|---|
| 1 boîte (8 onces) de<br>sauce de tomate | 1 c. à thé de sel                         |
| 1 grande c. de vinaigre                 | ¼ c. à thé de Tabasco                     |
| 1 grande c. de sauce<br>Worcestershire  | 2 grandes c. d'huile                      |
|   | 1 grande c. d'oignon<br>« instant » haché |

Mélanger bien tous les ingrédients. Utiliser pour arroser poulet, entrecôtes, saucisses ou hamburgers cuits au four, sur grill, ou rôti. (1¼ tasse)

## SAUCES SARRIETTE

## Sauce blanche de base :

- 2 grandes c. de beurre 1 tasse de lait  
 2 grandes c. de farine 1/8 c. à thé de Tabasco  
 1/2 c. à thé de sel

Faire fondre beurre dans une casserole, et mélanger avec farine et sel. Ajouter le lait graduellement et faire cuire en brassant souvent jusqu'à ce que la sauce s'épaississe et bouillisse. Puis mettre Tabasco. (2 tasses)

**Variétés : Au fromage :** A la sauce de base, ajouter 1/2 tasse de fromage Cheddar râpé. Mettre sur petit feu, en brassant pour faire fondre fromage. Servir avec poisson rôti, légumes bouillis ou comme base pour macaroni en casserole.

**Cari :** A la sauce de base, ajouter 2 c. à thé de cari, 1 c. à thé de jus de citron et 1/8 de c. à thé de gingembre. Chauffer et servir avec poisson, agneau, bœuf, poulet ou légumes.

**Poisson :** A la sauce de base, ajouter 1 c. à thé de jus de citron, 1/2 c. à thé de Worcestershire, 1 grande c. de piment finement haché, 1/2 tasse de homard ou de crabe cuit. Servir avec poisson poché, au four ou pain de thon.

**Béchamel :** Substituer 1/2 tasse de bouillon de poulet à une 1/2 tasse de lait. Ajouter 1/8 c. à thé de thym, 1 c. à thé d'oignon haché. Servir avec croquettes, pain de viande, poulet ou légumes.



## SAUCE COCKTAIL VERMEILLE

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1/4 c. à thé de Tabasco             | 1/2 c. à thé de sel                      |
| 1 tasse de catsup ou de sauce chili | 1 grande c. de raifort                   |
| 2 grandes c. de jus de citron       | 1 c. à thé d'oignon en poudre (au choix) |

Vider Tabasco dans catsup ou chili ; bien mélanger. Ajouter en brassant les autres ingrédients. Réfrigérer avant de servir. Servir avec cocktail de poisson. (1 tasse)

## SAUCE TARTARE

- |                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 1/4 c. à thé de Tabasco      | 1 grande c. de persil                 |
| 1 grande c. de jus de citron | 2 grandes c. d'olives farcies hachées |
| 1 tasse de mayonnaise        | 2 grandes c. de cornichons hachés     |
| 1 grande c. d'oignon haché   |                                       |

Brasser Tabasco, citron et mayonnaise. Ajouter le reste des ingrédients, mélanger bien. Servir avec poisson. (1 1/4 tasse)

## SAUCE DE CHASSEURS

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 1/2 tasse de raisins confits | 1/2 tasse de Xérès      |
| 1/2 tasse de catsup          | 1/4 c. à thé de Tabasco |

Ecraser les raisins avec une fourchette dans un petit bol. Ajouter le reste des ingrédients. Passer au mixeur. Servir froide ou chaude. (1 1/2 tasse)

**VINAIGRETTE IBÉRIENNE**

$\frac{2}{3}$ tasse d'huile	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel, de
$\frac{1}{3}$ tasse de jus de	paprika et de
citron ou de vinaigre	moutarde sèche
$\frac{1}{2}$ c. à thé de Tabasco	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sucre

Dans un bocal avec couvercle mettre les ingrédients et secouer. Secouer bien avant de servir. (1 tasse)

COMMENT VARIER : A  $\frac{1}{2}$  tasse de vinaigrette Ibérienne, ajouter pour :

VINAIGRETTE ROQUEFORT : 2 grandes c. de Roquefort, haché.

VINAIGRETTE CIBOULETTES : 1 ou 2 grandes c. de ciboulettes ou d'oignon vert haché.

VINAIGRETTE AUX HERBES : 2 c. à thé de persil haché,  $\frac{1}{8}$  de thym et  $\frac{1}{2}$  d'orégano.

VINAIGRETTE À LA CRÉOLE :  $\frac{1}{4}$  de tasse de catsup,  $\frac{1}{2}$  c. à thé de sauce Worcestershire.

VINAIGRETTE AUX ŒUFS : 1 œuf dur haché, 2 grandes c. de piment vert haché, 1 grande c. d'oignon râpé.

**SAUCE DE STEAK AUX CHAMPIGNONS**

1 boîte (6 onces) de champignons	4 grandes c. de beurre
1 grande c. de persil haché	$\frac{1}{4}$ c. à thé de Tabasco
	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel

Dans une casserole, combiner champignons et jus avec les autres ingrédients, chauffer et servir. ( $\frac{1}{2}$  tasse)

**SAUCE MARTHA AUX CANNEBERGES DE CHUTNEY**

1 boîte (1 lb.) de sauce de canneberge en gelée	$\frac{1}{2}$ c. à thé de gingembre
$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	1 grande c. de sauce Worcestershire
$\frac{1}{2}$ tasse de vinaigre	2 grandes c. de mélasse
2 grandes c. de sel	1 c. à thé de Tabasco
1 grande c. de cari en poudre	

Dans une casserole délayer sauce de canneberge et ajouter le reste des ingrédients. Passer au malaxeur. Mettre sur feu modéré et amener à ébullition. Réduire le feu et mijoter 5 minutes. Passer encore au malaxeur jusqu'à ce que mélange soit parfait.

**VINAIGRETTE AU FROMAGE BLEU AYANT PEU DE CALORIES**

1 boîte (8 onces) de sauce de tomates	1 c. à thé d'oignon haché
2 grandes c. de catsup	$\frac{1}{4}$ c. à thé de Tabasco
4 c. à thé de jus de citron	$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
	$\frac{1}{4}$ tasse de chapelure de pain

Mélanger les ingrédients excepté le fromage. Puis ajouter le fromage en brassant. Servir avec légumes verts. ( $1\frac{1}{3}$  tasse)

**SEL À LA TABASCO**

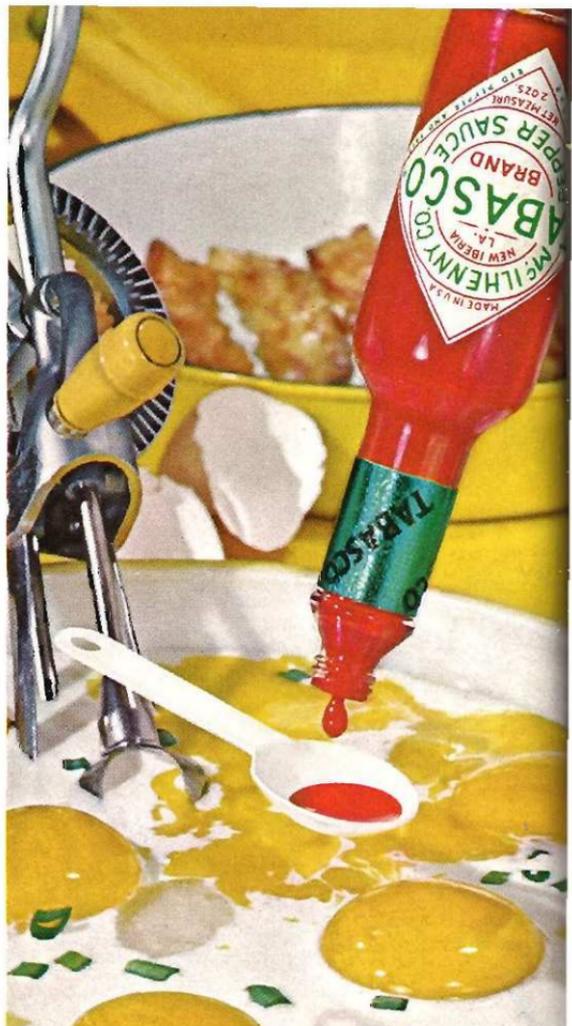
Mélanger  $\frac{1}{4}$  c. à thé de Tabasco avec 1 grande c. de sel. Frotter sur viande, poisson et volailles pour bien distribuer la saveur.

# L'art d'assaisonner les oeufs

## À LA TABASCO

*Oeufs au four* : Graisser légèrement des moules individuels. Ajouter 2 grande c. de crème ou de lait et 2 gouttes de Tabasco dans chacune d'elles. Mettre les œufs et arroser légèrement de sel et de paprika. Mettre au four à 325° pour 12 ou 18 minutes.

*Oeufs pochés* : Remplir à moitié casserole à pocher avec de l'eau et laisser bouillir. Réduire le feu. Graisser légèrement les ustensiles à pocher avec du beurre ou de la margarine combinée avec 2 gouttes de Tabasco. Verser les œufs avec soin dans les ustensiles et cuire dans l'eau 4 à 6 minutes jusqu'à ce que leur partie blanche durcisse et que leur jaune parvienne à la cuisson désirée.



## L'OMELETTE CLASSIQUE

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 6 œufs                  | 2 grandes c. de    |
| 2 grandes c. d'eau      | fromage Parmesan   |
| ¼ c. à thé de sel       | râpé, séparées (au |
| ½ c. à thé de Tabasco   | choix)             |
| 2 grandes c. de beurre, |                    |
| séparées                |                    |

Dans un bol, mettre œufs, eau, sel et Tabasco. Battre pour bien mélanger mais sans mousser. Sur un feu modéré, faire chauffer 1 grande c. de beurre dans une poêle. (Poêle est assez chaude quand elle fait grésiller une goutte d'eau). Vider la moitié des œufs. Tenir la poêle de la main gauche et secouer de droite à gauche. Tenir une fourchette dans la main droite et brasser les œufs en rond en laissant le bas de la fourchette en contact avec la poêle sans la gratter. Quand l'omelette est cuite, mais encore molle, placer la main gauche sous le manche de la poêle. Arroser avec 1 grande c. de fromage ou garniture désirée.\* Pencher la poêle et rouler sur plat chaud. Répéter l'opération avec le reste des œufs, beurre et fromage pour une deuxième omelette. (2 omelettes)

## \*Garnitures :

Bacon et fromage : Utiliser 1 tranche de bacon cuit et émietté et 1 grande c. de fromage suisse râpé par omelette.

Poisson : Utiliser 2 grandes c. d'homard cuit, de crabe ou de crevettes par omelette.

Fines herbes : Utiliser 2 grandes c., à part égale, de persil fraîchement haché, estragon et ciboulettes par omelette. Mélanger aux œufs avant de cuire l'omelette.

## ŒUFS DU DIABLE

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 6 œufs cuits et durs   | ⅛ c. à thé de Tabasco  |
| 2 grandes c. de        | ¼ c. à thé de paprika  |
| mayonnaise             | 1 c. à thé de moutarde |
| 1 c. à thé de vinaigre | préparée               |
| ½ c. à thé de sel      |                        |

Laisser refroidir les œufs ; retirer les coquilles et couper en deux dans le sens de la longueur. Enlever les jaunes et écraser avec mayonnaise et autres ingrédients. Remettre dans le blanc des œufs. (12 morceaux)

## ŒUFS À LA BASQUAISE

## Sauce :

- 2 boîtes (1 lb. chacune) de tomates
- 2 oignons finement hachés
- 1 gousse d'ail
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de Tabasco
- 2 grandes c. de farine

## Œufs :

- 8 œufs
- 2 grandes c. de beurre fondu
- ½ tasse de lait
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de Tabasco
- 4 grandes c. d'huile
- 8 tranches de pain grillé, coupées en 2

Dans une casserole, combiner tomates, oignons, ail, sel et Tabasco. Couvrir et faire mijoter 10 minutes. Retirer l'ail. Mélanger un peu du liquide avec la farine et mettre dans la casserole en remuant souvent jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et arrive à ébullition. Combiner œufs, beurre, lait, sel et Tabasco. Battre pour rendre très léger. Mettre 1 grande cuillère d'huile dans une petite poêle, verser ¼ des œufs à la fois pour faire 4 omelettes individuelles. Garder chaud jusqu'au moment de servir. Mettre les tranches de pain dans un plat et recouvrir avec omelette. Vider la sauce chaude dessus. (Pour 4)

# L'art d'assaisonner les légumes

## CASSEROLE D'HARICOTS VERTS

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1 lb. de jeunes haricots verts         | 1 petit piment vert haché             |
| 3 grandes c. de beurre ou de margarine | 1 boîte de piment rouge haché         |
| 1 gousse d'ail, haché                  | 1 boîte (8 onces) de sauce de tomates |
| 1 oignon moyen, haché                  | 1 c. à thé de Tabasco                 |
|  | 1 tasse de fromage Cheddar, râpé      |

Couper le fil du bout des haricots. Couper haricots en deux si désiré. Cuire dans très peu d'eau salée, jusqu'à ce que plus ou moins tendres. Drainer. Faire fondre beurre dans une large poêle. Puis, ajouter ail, oignon, piment vert et piment rouge. Sauter 5 minutes. Mettre en brassant sauce de tomates, Tabasco et haricots. Transverser dans une casserole d'un quart ( $\frac{1}{4}$ ) et arroser avec fromage. Cuire au four à 350° durant 25 minutes. (Pour 4)

## BOUCHÉE AU MAÏS D'AVERY

- |  |   |
|--|---|
| 1 tasse de lait                        | 1 grande c. d'oignon haché                |
| 1 feuille de laurier                   | 1 grande c. de farine                     |
| 2 clous de girofle                     | $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel             |
| 1 gousse d'ail                         | $\frac{1}{2}$ c. à thé de Tabasco         |
| 3 brins de persil                      | 1 boîte (1 lb.) de maïs en grains, drainé |
| 4 grandes c. de beurre ou de margarine | 3 œufs, séparés                           |

Faire bouillir lait avec laurier, girofle, ail et persil. Drainer. Dans une casserole, faire fondre le beurre et cuire oignon sans brunir. Ajouter en mélangeant farine, sel, Tabasco et lait assaisonné. Cuire en brassant souvent jusqu'à épaississement et ébullition. Descendre du feu. Ajouter en brassant maïs et jaune d'œufs. Envelopper dans le blanc bien battu des œufs et vider dans un moule plat de  $1\frac{1}{2}$  pinte. Mettre au four à 350° durant 25 minutes. Servir immédiatement. (Pour 4 ou 6)

## COURGE AUX HERBES

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 2 lb. de courge d'été en tranches | $\frac{1}{2}$ c. à thé de Tabasco |
| 2 tasses d'eau                    | 3 grandes c. de ciboulettes       |
| $\frac{1}{4}$ tasse de beurre     | fraîchement hachées               |
| 1 c. à thé de sel                 |                                   |

Mettre tous les ingrédients, hormis les ciboulettes, dans une casserole. Chauffer à petit feu. Cuire 15 à 20 minutes. Arroser avec ciboulettes durant les 5 dernières minutes. (Pour 4)

**CONCOMBRES AUX HERBES**

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 2 grandes c. d'huile | 1 petit oignon        |
| 1 c. à thé de sel    | tranché               |
| 2 concombres en      | 2 grandes c. d'eau    |
| petites tranches     | ½ c. à thé de Tabasco |
|                      | ½ grande c. de thym   |
|                      | fraîchement haché     |

Dans une poêle faire chauffer l'huile. Puis mettre concombres et oignons. Cuire sur feu moyen en remuant souvent, environ 3 minutes. Ajouter eau, Tabasco et thym. Couvrir. Cuire en secouant la poêle une ou deux fois, environ 2 minutes. (Pour 4)  
 Note: Substituer ½ c. à thé de thym sec ou ¼ c. à thé de thym en poudre au thym frais.

**MÉLI-MÉLO AU CÉLERI**

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 4 grandes c. de beurre | ¼ c. à thé de sucre    |
| ou de margarine        | ¼ c. à thé de feuilles |
| 1 oignon moyen et      | de thym                |
| haché                  | 4 tasses de céleri     |
| 1 boîte (1 lb.)        | coupé en diagonales    |
| de tomates             | 1 paquet (10 onces)    |
| ½ c. à thé de Tabasco  | de pois congelés       |
| 1 c. à thé de sel      |                        |

Faire fondre beurre dans une large poêle. Cuire oignon sans brunir. Drainer les tomates et garder entier. Ajouter le jus de tomates, Tabasco, sel, sucre et thym à la poêle. A ébullition, verser céleri et pois. Couvrir et bouillir 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres. Mettre les tomates, chauffer une ou deux minutes et servir. (Pour 6)

**POMMES DE TERRE FRITES À L'ALLEMANDE**

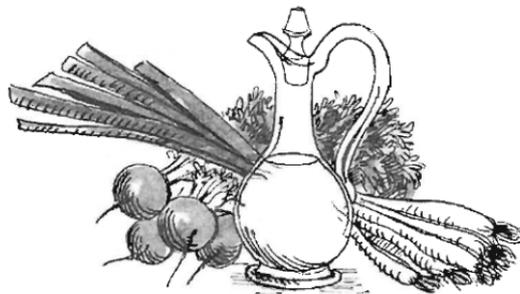
- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| ½ c. à thé de Tabasco  | 4 tasses de pommes |
| 3 grandes c. d'huile   | de terre, finement |
| 1 gros oignon, tranché | tranchées          |
|                        | 1 c. à thé de sel  |

Dans une grande poêle, brasser huile et Tabasco ; chauffer. Mettre oignon et pommes de terre et frire, couvertes. Retourner souvent jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Arroser de sel. (Pour 6)

**DÉLICES DU POTAGER**

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ½ c. à thé de sel     | 2 c. à thé de sauce |
| ½ c. à thé de Tabasco | soya                |
| 2 c. à thé de sucre   | 2 tasses de radis   |
| ½ tasse de vinaigre   | en tranches         |
| blanc                 | ½ tasse de ciboules |
| 2 grandes c. d'eau    | hachées             |

Faire une préparation avec sel, Tabasco, sucre, vinaigre, eau et soya dans un petit bol. Puis ajouter ciboules et radis. Réfrigérer au moins 2 heures en brassant de temps à autre. (2½ tasses)



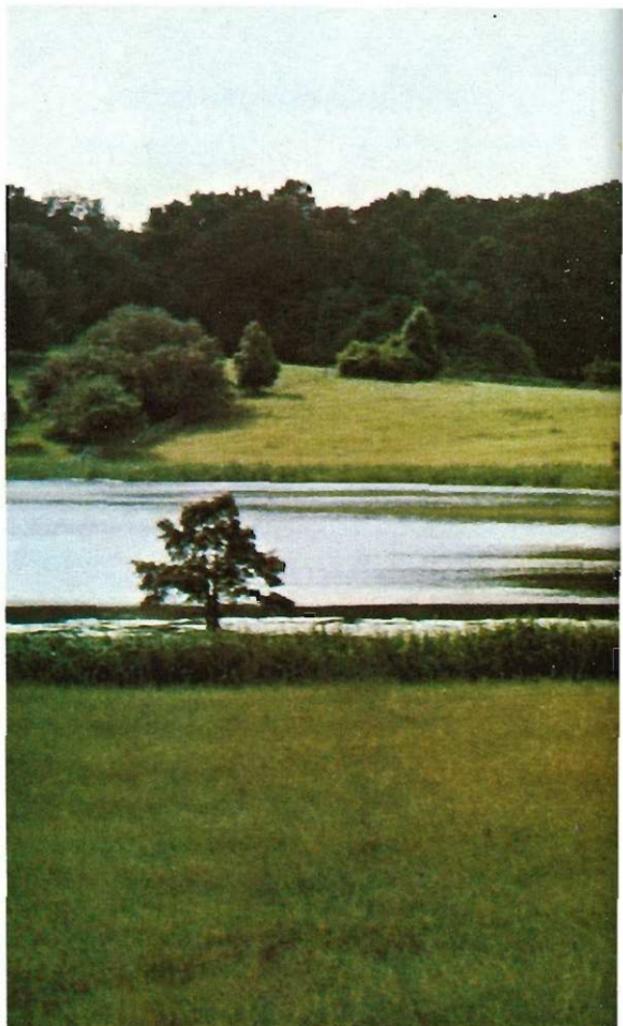


Ce lotus en fleur est  
une des milliers de  
plantes du Jardin de  
la Jungle.

## L'ÎLE D'AVERY UNE AGRÉABLE SURPRISE

Entourées d'un côté, par les eaux calmes et tranquilles du Bayou Petit Anse et de l'autre, par un marais tumultueux, errant jusqu'au golfe du Mexique, les douces pentes d'Avery, recouvertes d'innombrables chênes, sont une des plus agréables surprises de la nature. En effet, la frondaison est belle et variée ; trente mille azalées du Jardin de la Jungle font scintiller l'île, de rose et de blanc. On y découvrira des lotus et des papyrus, plantes du haut du Nil, un oranger Wasi, le seul connu en dehors des jardins de l'Empereur du Japon et un peu partout des routes serpentant sous le dôme des arbres.

**Surnommée aussi l'Île des Merveilles. Des cerfs viennent le soir se désaltérer au bord de ce lac.**







Ces larges galeries d'une des belles maisons de l'île rendent l'été très frais.

### LA VIE NATURELLE

Les descendants des premiers habitants de l'île et membres de la famille protègent la vie naturelle. En effet, les cerfs se promènent un peu partout et on les aperçoit le soir, broutant aux prés de l'île. Un ours, parfois, s'étend en travers de la route. Les

moineaux regagnant leur nid à la tombée de la nuit obscurcissent le firmament de leurs ailes. Et, finalement, au Jardin de la Jungle, création de M. E. A. McIlhenny, deuxième génération des planteurs de poivres, on trouve une multitude de plantes rares, existant seulement dans d'autres parties du monde.

## LES HABITANTS

Même les gens qui vivent et travaillent sur l'île ont un charme spécial. La plupart sont descendants d'Acadiens, venus, en 1758, du Canada en Louisiane du Sud. Sur l'île, le français est aussi couramment parlé que l'anglais, mais il a gardé dans une large part sa forme de la moitié du 18<sup>ième</sup> siècle.

## BEAUTÉ ET ABONDANCE

A Avery, la nature a dispensé largement beauté et abondance. Les archéologues ont découvert que durant au moins deux mille ans les Indiens ont utilisé une source de sel sur l'île même. Et quand, vers la moitié du 19<sup>ième</sup> siècle, cette source vint à ne pas fournir suffisamment de sel pour la demande, on tenta de l'agrandir. A la surprise de tous, un bouchon de roche de sel pur fut découvert au fond de la source. En 1863, on commença son exploitation commerciale et depuis on a extrait des millions de tonnes de sel. Cette mine de sel est tellement grande qu'elle semble inépuisable.

En surface, l'aspect fonctionnel et rigide des cartels contraste avec les majestueux chênes et les cyprès, entourés de calmes étangs.

**Un descendant des Canadiens français, émigrés en Louisiane, dirige sa pirogue au travers d'un des étangs de l'île.**



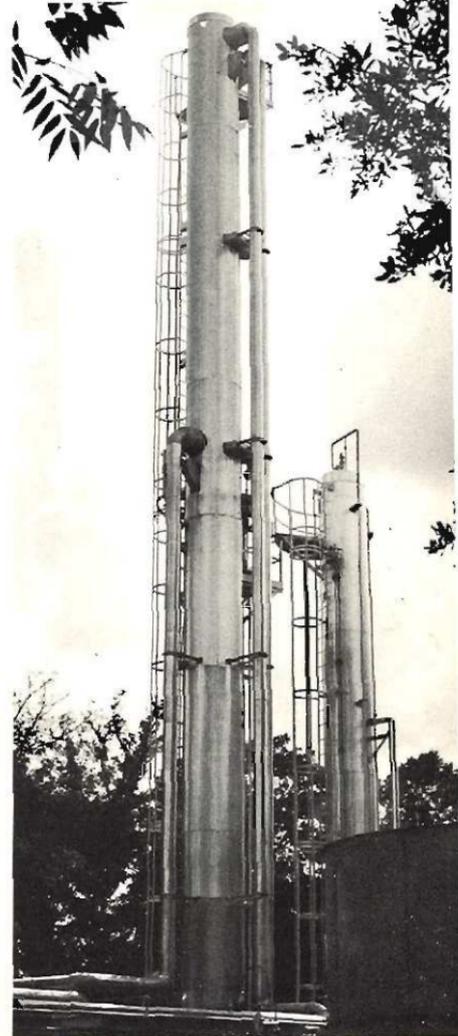


Champs de poivre sous le soleil, chênes tapissés de mousses, fleurs des pays lointains, vie naturelle variée, mines de sel et de pétrole... Serait-ce trop, de dire que la nature a bien gâté l'île d'Avery !

**A gauche : Cité des oiseaux. Sanctuaire érigé pour les moineaux par M. E. A. McIlhenny alors que ces derniers étaient en voie de disparition. A l'arrière-plan, on peut voir le toit de l'usine Tabasco.**

**A droite : Huile est une des ressources naturelles de l'île.**

**Au dessous. La mine de sel. Des millions de tonnes en ont été extraites, et ceci depuis sa découverte par les Indiens, il y a 2000 ans.**



## DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION

... Depuis environ un siècle, nous préparons la sauce au poivre TABASCO telle que notre fondateur, E. McIlhenny, l'a conçue. Il estimait qu'une sauce au poivre de qualité doit contenir les meilleurs ingrédients. Donc nous cultivons encore tous nos poivres ici-même, dans les champs de l'île d'Avery. Après la récolte, nous laissons vieillir les poivres durant trois longues années, utilisant pour cela le sel pur des mines de l'île d'Avery. Alors seulement nous y ajoutons un vinaigre de qualité et approuvons l'usage de notre nom, TABASCO, pour la sauce obtenue.

Cent ans à fabriquer une sauce au poivre de qualité nous ont appris bien des choses dans l'art d'assaisonner. Une grande partie de ces connaissances vous sont présentées dans les recettes de ce livret (recettes pour lesquelles notre famille et nos amis nous ont souvent complimentés). Nous espérons que vous les essayerez toutes et découvrirez comment TABASCO contribue par sa saveur délicate à préparer un bon mets.

*E. McIlhenny*

Président — McIlhenny Co.

