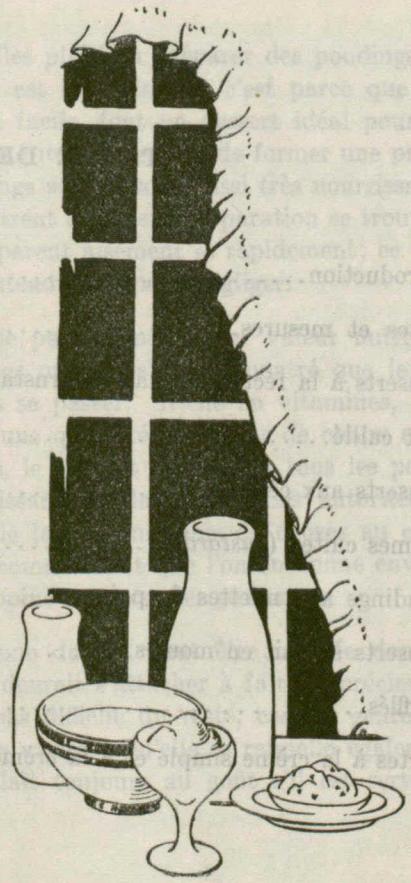
PUBLICATION N° 486
BULLETIN DE LA MÉNAGÈRE N° 1

PUBLIÉ EN JUIN 1938
RÉIMPRESSION

DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

Desserts au Lait



Par
Laura C. Pepper

Division de l'industrie laitière et de la réfrigération

Publié par ordre de l'Hon. James G. Gardiner, Ministre de l'Agriculture,
Ottawa, 1938

630.4
C212
P 486
1938
fr.
c.2

38 c.2

TABLE DES MATIÈRES

	Page
Introduction	3
Notes et mesures	4
Desserts à la fécule de maïs (Cornstarch)	5
Lait caillé	8
Desserts aux céréales	9
Crèmes cuites (*custards*)	12
Poudings aux miettes de pain	14
Desserts au lait en moules	16
Soufflés	19
Tartes à la crème simple et à la crème cuite	21

DESSERTS AU LAIT

POURQUOI tant de mères prennent-elles plaisir à préparer des poudings au lait pour la famille? La raison en est bien simple: c'est parce que ces mets, qui sont sains et de digestion facile, font un dessert idéal pour les enfants et les grandes personnes et qu'ils méritent à ce titre de former une partie régulière des repas quotidiens. Les poudings au lait sont aussi très nourrissants, ils sont bon marché, les ingrédients qui entrent dans leur préparation se trouvent à toutes les saisons de l'année. Ils se préparent aisément et rapidement; ce sont là des avantages que la ménagère bien entendue ne peut négliger.

Le terme "Desserts au lait" indique par lui-même leur valeur nutritive, car on sait que les recherches scientifiques modernes ont démontré que le lait est l'aliment dont le corps peut le moins se passer. Riche en vitamines, contenant des protéines d'excellente qualité, une quantité généreuse de chaux et de phosphore, ainsi que du sucre et du gras, le lait est en effet, à tous les points de vue, le meilleur aliment pour la croissance et la santé. Les autorités en matière nutritive s'accordent à dire que le lait fournit plus de choses au corps humain que tout autre aliment et elles recommandent que l'on en donne environ une pinte par jour aux enfants et une chopine aux grandes personnes.

Une partie de cette ration quotidienne de lait peut être utilisée dans la préparation des poudings et la ménagère devrait s'attacher à faire apprécier ces mets si sains par la famille. Ce n'est pas difficile du reste, car les genres de desserts au lait sont très nombreux et très variés. Qu'elle se rappelle également qu'un mets, quelque simple qu'il soit, plaît toujours au goût s'il est servi de façon attrayante.

NOTES ET MESURES

TOUTES les recettes données dans ce livret ont été essayées au moyen de tasses et de cuillers de mesures régulières. Toutes les mesures sont à égalité des bords.

Employez du sucre granulé, à moins d'indication contraire.

Dans la préparation d'une meringue, le sucre granulé fin peut remplacer le sucre à fruits.

Si vous vous servez de chocolat pour faire un pouding au lait, râpez-le et faites-le fondre dans le lait, puis battez bien avec une batteuse à œufs.

Si vous vous servez de cacao, mélangez le cacao avec le sucre et les autres ingrédients secs avant de le combiner au lait.

Les tablettes de chocolat sont divisées en carrés, dont chacun pèse une once.

Quatre cuillerées à soupe de cacao peuvent être employées au lieu d'une once de chocolat.

Pour faire bouillir le lait, faites chauffer lentement jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent autour des bords et qu'une légère écume se forme sur le dessus.

Deux casseroles, l'une par-dessus l'autre, peuvent être employées au lieu d'un bain-marie (bouilloire double).

Pour cuire un pouding au four, mettez le plat à pouding dans une casserole d'eau chaude et faites cuire dans un four à feu modéré.

Pour faire griller la noix de coco, étalez la noix de coco tranchée sur une tôle et faites dorer à four lent.

Dans les recettes où il y a des amandes, on peut se servir de toutes sortes d'amandes, noix, amandes ou arachides (*peanuts*).

MESURES

3 cuillerées à thé	1 cuillerée à soupe
16 cuillerées à soupe	1 tasse
2½ tasses	1 chopine
5 tasses	1 pinte

EXPLICATION DES TERMES

Tourtière—Plat qui va au four.

Abaisse—Pâte amincie au rouleau et formant la croûte de dessous d'une tarte.

NOTE.—Toutes les recettes données dans ce livret serviront six personnes.

DESSERTS À LA FÉCULE

Ce groupe nombreux comprend des poudings au lait qui sont épaissis avec de la fécule de maïs (cornstarch) ou de la farine de blé. Pour obtenir une bonne texture et un bon goût dans les desserts de ce genre, il faut se conformer aux règles que voici:—

1. Mélanger la fécule ou la farine avec le sucre et délayer avec du lait froid avant de l'ajouter au lait ébouillanté.
2. Faire cuire au bain-marie.
3. Remuer constamment tandis que le mélange s'épaissit, puis de temps à autre jusqu'à ce que le mélange soit cuit.
4. Faire cuire le mélange jusqu'à ce que le goût de la fécule crue ait disparu.
5. Si l'on ajoute des œufs entiers ou des jaunes d'œufs, faire cuire en premier lieu le mélange de fécule ou de farine, puis ajouter une petite quantité du mélange chaud aux œufs battus, mettre avec le mélange dans le bain-marie et faire cuire trois minutes de plus.
6. Si l'on ajoute des blancs d'œufs battus, incorporer ces œufs dans le pouding après l'avoir enlevé du feu.
7. Les essences, les noix, les fruits, etc., s'ajoutent après que le pouding a été enlevé du feu.
8. Pour avoir un mets plus économique, mettre ½ cuillerée à soupe de fécule de maïs (cornstarch) ou 1 cuillerée à soupe de farine ordinaire à la place d'un œuf.

BLANC-MANGER

4 c. à soupe de fécule de maïs
¼ c. à thé de sel
¼ tasse de sucre
½ tasse de lait froid
2½ tasses de lait chaud
1 œuf
1 c. à thé de vanille

Mélangez la fécule de maïs, le sucre et le sel, et incorporez le lait froid. Ajoutez lentement au lait chaud dans la partie supérieure du bain-marie et remuez constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Faites cuire de 20 à 30 minutes, en remuant de temps à autre. Ajoutez l'œuf bien battu et faites cuire 3 minutes. Otez du feu, ajoutez l'essence. Refroidissez.

NOTE.—On peut omettre l'œuf et substituer 4½ cuillerées à soupe de farine de maïs (cornstarch). Le jaune d'œuf peut être ajouté au pouding et le blanc d'œuf battu en neige incoporé au dernier moment avec l'essence.

POUDING À LA NOIX DE COCO

Même recette que pour le blanc-manger, mais sans jaune d'œuf. Incorporez un blanc d'œuf battu en neige ferme et ½ tasse de noix de coco hachée avec l'essence. Servez avec des fruits écrasés ou de la sauce aux fruits.

BLANC-MANGER À L'ÉRABLE

Même recette que pour le blanc-manger, en omettant le sucre et en employant ½ tasse de sirop d'érable.

CRÈME AUX MARASQUES

Même recette que pour le blanc-manger. Ajoutez ¼ tasse de cerises hachées et 2 cuillerées à soupe de jus avec l'essence.

SOUFFLÉ À L'ANANAS

Même recette que pour le blanc-manger, ajoutez ½ tasse d'ananas écrasé ou coupé en dés, bien égoutté, avec l'essence.

59937—2

CRÈME AUX DATTES ET AU CHOCOLAT

Même recette que pour le blanc-manger, mettez ⅓ tasse de sucre et 1 once de chocolat non sucré ou 4 c. à soupe de cacao. Quand le pouding est cuit, ajoutez ½ tasse de dattes hachées.

POUDING AUX FIGUES

Même recette que pour le blanc-manger. Coupez les figues en petits morceaux et faites cuire dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient amollies. Ajoutez 2 c. à soupe de sucre et ½ c. à thé de jus de citron. Faites refroidir et incorporez au pouding cuit.

CRÈME IVOIRE

Même recette que pour le blanc-manger, omettant le jaune d'œuf. Incorporez deux blancs d'œufs battus en neige ferme, ajoutez l'essence. Servez avec de la sauce aux fruits.

SAUCE AUX FRUITS

1 c. à soupe de fécule de maïs
2 c. à soupe d'eau froide
1½ tasse de sirop provenant des conserves de fruits
½ tasse de fruits finement hachés

Mélangez la fécule de maïs avec de l'eau froide. Ajoutez au sirop de fruits chaud. Faites cuire 10 minutes. Ajoutez les fruits.

CRÈME AUX RAISINS

Même recette que pour le blanc-manger. Après cuisson, ajoutez 1 tasse de raisins sans graines. Employez 1 c. à thé d'extrait de citron ou de jus de citron comme essence.

POUDING DELMONICO

Même recette que pour le blanc-manger, omettant le jaune d'œuf. Mettez dans une tourtière, étalez une couche de confitures ou de gelée. Meringuez avec deux blancs d'œufs et 4 c. à soupe de sucre de fruits. Mettez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire à four modéré jusqu'à ce que la meringue soit brune.

POUDING À LA GUIMAUVE (MARSHMALLOW)

2 c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à thé de sucre
¼ tasse de lait froid
1¾ tasse de lait chaud
16 guimauves
1 c. à thé de vanille
2 blancs d'œufs

Mélangez la fécule de maïs et le sucre avec du lait froid. Ajoutez au lait chaud dans le dessus du bain-marie et faites cuire 20 minutes, en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Otez du feu et incorporez les guimauves (coupées en morceaux) en battant. Ajoutez la vanille et incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme. Refroidissez. Servez avec des fruits écrasés ou une sauce aux fruits.

CRÈME AU CARAMEL

1 tasse de sucre brun
¼ tasse d'eau bouillante
4 c. à soupe de fécule de maïs
⅛ c. à thé de sel
½ tasse de lait froid
1½ tasse de lait ébouillanté
1 œuf
½ c. à thé de vanille

Faites fondre le sucre dans une casserole à parois épaisses en remuant constamment jusqu'à ce qu'il prenne une teinte riche de caramel. Ajoutez l'eau bouillante et faites mijoter 3 minutes. Mélangez la fécule de maïs, le sel et le lait froid, et ajoutez au lait chaud. Lorsque le mélange s'est épaissi, ajoutez le caramel et faites cuire 30 minutes. Ajoutez l'œuf bien battu et faites cuire 3 minutes de plus. Otez du feu et ajoutez l'essence. Servez avec de la sauce à la crème ou au caramel.

CRÈME FOUETTÉE À LA NOIX DE COCO ET AU CHOCOLAT

2 onces de chocolat non sucré
2½ tasses de lait
½ tasse de farine
½ tasse de sucre
⅛ c. à thé de sel
2 jaunes d'œufs
1 c. à thé de vanille
½ tasse de noix de coco, grillée
2 blancs d'œufs

Ajoutez le chocolat à 2 tasses de lait et faites chauffer dans la partie supérieure du bain-marie, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Battez bien avec une batteuse à œufs rotatoire. Combinez la farine, le sucre et le sel avec la ½ tasse de lait qui reste. Remuez dans le mélange de chocolat chaud et continuez à remuer jusqu'à ce que le tout se soit épaissi. Faites cuire 15 minutes. Ajoutez une partie du mélange chaud aux jaunes d'œufs battus. Remettez au bain-marie et faites cuire 5 minutes. Otez du feu et incorporez les blanc d'œufs battus en neige ferme et la noix de coco. Garnissez de noix de coco grillée.

SOUFFLÉ AUX CITRONS

3 c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à soupe de farine
1 tasse de sucre
⅛ c. à thé de sel
½ tasse de lait froid
1½ tasse de lait chaud
2 citrons, zeste râpé et jus
2 jaunes d'œufs
2 blancs d'œufs

Mélangez la fécule de maïs, la farine, le sucre et le sel au lait froid. Ajoutez au lait chaud dans la partie supérieure du bain-marie et faites cuire environ 20 minutes, en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange soit épais. Ajoutez un peu du mélange chaud aux jaunes d'œufs battus combinés avec du zeste de citron. Incorporez en remuant dans le pouding et faites cuire 3 minutes. Otez du feu. Ajoutez le jus de citron et mettez-y les blancs d'œufs en neige ferme.

CRÈME AU SIROP D'ÉRABLE

½ tasse de farine
1¼ tasse de sirop d'érable
½ c. à thé de sel
1¾ tasse de lait chaud
2 jaunes d'œufs
3 c. à soupe de beurre
2 blancs d'œufs

Mélangez la farine, le sel et le sirop d'érable. Ajoutez le lait chaud graduellement, faites cuire au bain-marie en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Durée de la cuisson 15 minutes. Ajoutez une petite partie du mélange chaud aux jaunes d'œufs battus. Incorporez en remuant dans le pouding et faites cuire 3 minutes. Otez du feu. Ajoutez le beurre et incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme.

POUDING AU CARAMEL AU BEURRE (BUTTERSCOTCH)

4 c. à soupe de beurre
1 tasse de sucre brun
4 c. à soupe de fécule de maïs
¼ c. à thé de sel
2½ tasses de lait
1 œuf
2 c. à soupe de sirop au caramel

Faites fondre le beurre dans la partie supérieure du bain-marie. Ajoutez le sucre, la fécule de maïs et le sel. Faites cuire directement sur le feu jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur brun riche. Ajoutez du lait. Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Faites cuire 30 minutes, puis ajoutez l'œuf battu et faites cuire 3 minutes de plus. Ajoutez le sirop au caramel. On peut ajouter de la noix de coco, des fruits ou des amandes, après avoir ôté du feu.

SIROP AU CARAMEL

1 tasse de sucre
1 tasse d'eau

Faites fondre le sucre dans une grosse casserole, ou une poêle, et quand il a pris une couleur brun clair, ajoutez l'eau bouillante. Faites cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit légèrement épaissi.

LAIT CAILLÉ

LE lait caillé, le plus simple des desserts au lait, se fait en faisant coaguler du lait tiède avec la présure puis en ajoutant le sucre ou l'essence désiré. La présure ou "junket", comme on l'appelle généralement, se vend sous forme de tablettes ou de poudre, cette dernière contient du sucre, de l'essence et de la couleur en sus de la présure.

Le lait caillé, servi avec des fruits écrasés ou de la crème fouettée, est délicieux.

LAIT CAILLÉ No. 1

1 tablette de présure
1 c. à soupe d'eau froide
2 ou 3 c. à soupe de sucre
Pincée de sel
2 à 3 tasses de lait
1 c. à thé de vanille *ou* d'autre essence
Couleur, si on le désire

Broyez la tablette et faites dissoudre dans l'eau froide. Ajoutez du sucre et du sel au lait et faites chauffer jusqu'à ce qu'il soit tiède. Otez du feu et ajoutez la tablette et l'essence. Versez dans des plats à dessert et laissez exposé à la température de la chambre pendant 20 minutes. Puis refroidissez.

LAIT CAILLÉ No. 2

1 paquet de poudre de présure
2 à 3 tasses de lait

Faites chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède. Otez du feu. Ajoutez la poudre de présure en remuant. Versez dans des plats à dessert et laissez exposé à la température de la chambre pendant 20 minutes. Puis refroidissez.

LAIT CAILLÉ AU CARAMEL

Même recette que pour le lait caillé N° 1, mais en omettant le sucre et en ajoutant ¼ tasse de sirop au caramel. (Voir recette pour sirop au caramel à la page 7.)

LAIT CAILLÉ AU CHOCOLAT

Combinez le sucre avec 1 once de chocolat non sucré ou ¼ tasse de cacao. Ajoutez ⅓ tasse d'eau bouillante et faites mijoter 5 minutes. Ajoutez graduellement le lait. Finissez comme pour le lait caillé N° 1.

LAIT CAILLÉ AU CAFÉ

Faites bouillir 2 c. à soupe de café dans ¼ tasse d'eau. Egouttez et ajoutez au lait. Finissez comme pour le lait Caillé N° 1.

POUDING AU RIZ ET AU LAIT CAILLÉ

Mettez 2 c. à soupe de riz cuit, sucré, au fond de chaque plat à dessert. Versez le lait caillé N° 1 ou N° 2 sur le riz.

LAIT CAILLÉ À LA CRÈME CUITE

Même recette que pour le lait caillé N° 1 ou N° 2, mais servez-vous de 3 tasses de lait. Versez le lait chaud sur 2 œufs battus. Egouttez.

LAIT CAILLÉ À LA GUIMAUVE

Coupez les guimauves et mettez-les au fond des plats à dessert. Versez par-dessus le lait caillé N°1 ou N° 2 et garnissez avec de la crème fouettée.

FRUITS FOUETTÉS AU LAIT CAILLÉ

Mettez dans les plats à dessert le lait caillé N° 1 ou N° 2, aromatisé de citron ou d'orange. Quand il est pris, empilez les fruits fouettés sur le lait caillé.

FRUITS FOUETTÉS

⅓ tasse de pulpe de pommes, de prunes *ou* d'abricots
2 c. à soupe de sucre
1 c. à thé de jus de citron
1 blanc d'œuf

Incorporez la pulpe de fruits, le sucre et le jus de citron dans le blanc d'œuf battu en neige ferme.

LAIT CAILLÉ AUX FRUITS

Mettez les fruits frais sucrés et écrasés, la gelée ou les fruits en conserves sur le lait caillé N° 1 ou N° 2 avant de servir.

DESSERTS AUX CÉRÉALES

On obtient un dessert très nourrissant en combinant du lait avec une céréale, qui est riche en fécule. Il y a beaucoup de céréales qui peuvent être employées pour faire des poudings, mais on se sert le plus souvent de riz et de tapioca pour cela. Les règles générales à suivre dans la préparation des desserts aux céréales sont les suivantes:

1. Faites cuire au bain-marie ou dans un four à feu lent.
2. Remuez fréquemment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
3. Faites cuire la céréale jusqu'à ce qu'elle soit tendre avant d'ajouter les œufs entiers ou les jaunes d'œufs.
4. En ajoutant des jaunes d'œufs ou des œufs entiers, battez et combinez avec une petite quantité du mélange chaud avant d'ajouter au pouding.
5. Si vous ajoutez des blancs d'œufs, incorporez-les au mélange après qu'il a été enlevé du feu.
6. L'essence, les amandes, les fruits, etc., doivent être ajoutés après que le pouding a été enlevé du feu.

POUDING AU RIZ CUIT AU FOUR

½ tasse de riz
¼ c. à thé de sel
3 tasses d'eau bouillante
½ tasse de sucre (blanc *ou* brun)
2 jaunes d'œufs
3 tasses de lait
2 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de vanille *ou* de zeste de citron râpé
2 blancs d'œufs

Lavez le riz parfaitement. Faites cuire pendant 5 minutes avec du sel dans l'eau bouillante. Egouttez au moyen d'une passoire et versez de l'eau chaude par-dessus le riz pour séparer les grains. Combinez le sucre, les jaunes d'œufs, le lait, le beurre et l'essence avec le riz. Incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme. Mettez dans une tourtière beurrée et faites cuire dans une casserole d'eau chaude dans un four à feu modéré (325°-350° F.) jusqu'à ce que le pouding soit ferme—environ 30 minutes.

Note: La cuisson du pouding peut être complétée dans la partie supérieure du bain-marie, et les blancs d'œufs sont incorporés pendant la cuisson.

MERINGUE AU RIZ

Même recette que pour le pouding au riz. Faites la meringue en battant deux blancs d'œufs en neige ferme et en ajoutant graduellement 4 c. à soupe de sucre à fruits. Après 15 minutes de cuisson, recouvrez le pouding de la meringue et faites dorer dans un four à feu lent (environ 15 minutes).

POUDING AU RIZ ET À LA NOIX DE COCO

Même recette que pour le pouding au riz, ajoutez ½ tasse de noix de coco coupée en tranches avec le sucre, les jaunes d'œufs et le beurre.

RIZ À L'ANANAS

Même recette que pour le pouding au riz, ajoutez ½ tasse d'ananas coupé en dés ou râpé (bien égoutté) avec les blancs d'œufs battus en neige ferme.

RIZ CUIT AVEC DES FRUITS

Même recette que pour le pouding au riz. Ajoutez ¾ tasse de fruits (raisins secs, raisins de Corinthe, dattes, ou une combinaison de ces fruits) avec le sucre, les jaunes d'œufs et le beurre.

RIZ À LA CRÈME AU CITRON

½ tasse de riz
3 tasses de lait
½ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
2 jaunes d'œufs
½ citron (zeste)
1½ c. à thé de jus de citron
2 blancs d'œufs
3 c. à soupe de sucre à fruits

Lavez le riz et faites cuire avec le lait dans la partie supérieure du bain-marie jusqu'à ce que le riz soit tendre. Mélangez ensemble le sucre, le sel, les

jaunes d'œufs battus, le zeste et le jus de citron, et ajoutez au riz chaud. Faites cuire 5 minutes. Mettez dans une tourtière beurrée et recouvrez d'une meringue faite de blancs d'œufs battus en neige ferme et de sucre à fruits. Faites cuire au four à feu lent (325°) jusqu'à ce que la meringue soit dorée (environ 15 minutes).

RIZ À LA CRÈME AUX POMMES

4 pommes
¼ tasse de sucre
½ tasse d'eau
1 c. à soupe de beurre
Cannelle

Pelez et coupez les pommes en huitièmes. Faites mijoter lentement dans du sirop fait de sucre et d'eau jusqu'à ce que les pommes soient tendres mais non rompues. Mettez au fond d'une tourtière beurrée, parsemez de beurre et saupoudrez de cannelle. Recouvrez de riz à la crème et au citron, meringuez et faites cuire au four à feu lent jusqu'à ce que la meringue soit dorée (environ 15 minutes).

POUDING INDIEN

⅓ tasse de semoule de maïs (corn meal)
4 tasses de lait
1 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de sel
½ c. à thé de cannelle
½ tasse de mélasse

Faites chauffer le lait au bain-marie. Ajoutez-y la semoule de maïs en remuant avec une fourchette et faites cuire 20 minutes, en remuant jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ajoutez la mélasse, le sel et les épices. Versez dans une tourtière beurrée. Mettez dans une casserole d'eau chaude et faite cuire au four à feu modéré environ 1 heure, ou jusqu'à ce que ce soit pris.

CRÈME FARINA

⅓ tasse de farine
½ tasse de sucre ou de miel
¼ c. à thé de sel
2 tasses de lait
2 œufs
½ c. à thé de zeste de citron râpé

Faites chauffer le lait au bain-marie. Incorporez-y la farine et le sel en remuant avec une fourchette et faites cuire 20 minutes, en agitant jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ajoutez le sucre ou le miel, les œufs bien battus, et le zeste de citron. Faites cuire 2 minutes. Refroidissez et servez avec des fruits écrasés ou une sauce aux fruits (voir page 6).

POUDING AU RIZ ET AU SIROP D'ÉRABLE

¼ tasse de riz
2 tasses de lait
2½ c. à soupe de fécule de maïs
½ tasse de sirop d'érable
2 jaunes d'œufs
2 blancs d'œufs
¼ tasse de sirop d'érable

Faites bouillir le riz dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ebouillantez le lait au bain-marie. Incorporez en remuant la fécule de maïs dans ½ tasse de sirop d'érable et ajoutez graduellement au lait chaud. Remuez jusqu'à ce que le mélange s'épaississe, et faites cuire 15 minutes. Ajoutez le riz et les jaunes d'œufs bien battus. Mettez dans une tourtière beurrée. Battez les blancs d'œufs en neige ferme, ajoutez graduellement le ¼ tasse de sirop d'érable, et versez sur le pouding. Faites cuire dans un four à feu modéré (350° F.) jusqu'à ce que ce soit délicatement bruni ou doré (environ 15 minutes).

RIZ CRÉMEUX

¼ tasse de riz
½ c. à thé de sel
¼ tasse de sucre
2 c. à soupe de beurre
4 tasses de lait
½ c. à thé de vanille *ou*
¼ c. à thé de muscade

Lavez le riz et faites bouillir dans de l'eau 10 minutes. Egouttez et ajoutez les autres ingrédients. Versez dans une tourtière beurrée. Mettez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire 2 ou 3 heures dans un four à feu lent, en remuant fréquemment pendant la première heure. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter ½ tasse de raisins ou dattes quand le pouding est presque cuit.

CRÈME AU TAPIOCA

¼ tasse de tapioca fin *ou*
½ tasse de tapioca perlé
¼ c. à thé de sel
3 tasses de lait
⅓ tasse de sucre
1 jaune d'œuf
1 blanc d'œuf
1 c. à thé de vanille

Faites cuire le tapioca avec le sel et le lait au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez le sucre. Ajoutez une petite quantité du mélange chaud au jaune d'œuf battu. Combinez avec le mélange au bain-marie et faites cuire 5 min. Otez du feu et incorporez le blanc d'œuf battu en neige ferme et la vanille. Servez chaud, ou bien refroidi.

Si vous vous servez de tapioca perlé, faites-le tremper pendant au moins 1 heure dans de l'eau froide et égouttez-le avant de le faire cuire.

TAPIOCA À LA NOIX DE COCO ET AU MIEL

Même recette que pour la crème au tapioca, mettez ½ t. de miel au lieu de sucre, et incorporez ½ t. de noix de coco.

TAPIOCA AUX FRUITS

Même recette que pour la crème au tapioca, ajoutez ½ t. de dattes hachées, de raisins, de figues, ou de pruneaux cuits avec le blanc d'œuf battu en neige ferme.

Ou, mettez des morceaux de fruits frais ou en conserves au fond des plats à dessert et recouvrez de crème au tapioca.

CRÈME AU TAPIOCA ET À L'ÉRABLE

Même recette que pour la crème au tapioca, mettez ½ t. de sirop d'érable au lieu de sucre. Vous pouvez incorporer des amandes ou de la pulpe de bananes avec le blanc d'œuf battu en neige ferme.

CRÈME AU TAPIOCA CHOCOLATÉE

Même recette que pour la crème au tapioca, ajoutez au lait 2 onces de chocolat non sucré et râpé.

TAPIOCA AVEC CARAMEL AU BEURRE (BUTTERSCOTCH)

Même recette que pour la crème au tapioca, mettez 3 cuil. à soupe de sirop d'érable et ajoutez ½ t. de sucre brun. Faites cuire jusqu'à ce que ce soit d'une couleur brun riche et ajoutez au jaune d'œuf battu.

NOTE.—Vous pouvez incorporer avec le blanc d'œuf battu en neige ferme
¾ tasse d'ananas écrasé *ou*
¾ tasse de dattes hachées *ou*
½ tasse d'amandes hachées

CRÈME AU SAGOU

⅓ tasse de sagou
3 tasses de lait
½ tasse de sucre
1 œuf
⅛ c. à thé de sel
Essence (muscade, vanille, zeste d'orange *ou* de citron)

Faites tremper le sagou pendant 1 heure dans une quantité suffisante de lait pour le recouvrir. Ajoutez le reste du lait et faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que le sagou soit clair. Ajoutez une partie du mélange chaud à l'œuf battu et au sucre. Remettez au bain-marie et faites cuire 5 minutes.

Si vous le désirez, vous pouvez vous servir de 2 jaunes d'œufs au lieu d'un œuf entier, et recouvrir le pouding d'une meringue faite de 2 blancs d'œufs et ¼ t. de sucre à fruits et brunie dans un four à feu lent (325° F.).

ÉPONGE AU SAGOU

Même recette que pour la crème au sagou, servez-vous de 2 blancs d'œufs au lieu d'un œuf entier. Incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme après que le pouding a été enlevé du feu. Servez avec une sauce à la crème cuite. (Voir page 13.)

POUDING AUX FRUITS ET AU SAGOU

Même recette que pour la crème au sagou, mais sans œufs; mettez ¾ à 1 t. de sucre. Faites cuire 1 t. de pommes en tranches ou de rhubarbe, coupée en fragments d'un pouce, avec le sagou et le lait.

"CRÈMES CUITES" (CUSTARDS)

De tous les desserts au lait la crème cuite, si savoureuse, est peut-être la plus employée. La crème cuite qui renferme deux aliments très nourrissants—le lait et les œufs—présentée sous une forme appétissante, convient tout spécialement pour les enfants et les convalescents. La cuisson doit se faire soigneusement pour avoir une texture lisse, car une crème trop cuite est exposée à se cailler.

Les crèmes cuites se divisent en deux catégories—la crème ferme cuite au four, que l'on appelle aussi "crème renversée," ou "crème prise" et la crème molle. Cette dernière est parfois servie en guise de sauce avec les desserts légers, comme les éponges, ou les gelées de fruits; elle les rend encore plus délicieux et plus nourrissants.

CRÈME PRISE OU RENVERSÉE (CUITE AU FOUR)

3 ou 4 œufs
⅓ ou ¼ tasse de sucre
⅛ c. à thé de sel
3 tasses de lait chaud
½ c. à thé de vanille *ou* un peu de muscade

Battez les œufs légèrement. Ajoutez le sucre et le sel. Ajoutez lentement le lait chaud, puis l'essence. Egouttez. Versez dans des tasses à crème beurrées et faites chauffer sur de l'eau bouillante, ou mettez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire dans un four à feu lent (325° F.) jusqu'à ce que ce soit ferme (environ 40 min.).

Note.—4 œufs sont nécessaires si la crème doit être faite dans une grande tourtière. Pour essayer la crème, insérez un couteau d'argent au centre, et s'il en sort net, la crème est cuite.

CRÈME CUITE À LA NOIX DE COCO

Même recette que pour la crème prise; ajoutez ¾ t. de noix de coco en tranches.

CRÈME CUITE AUX CÉRÉALES

Même recette que pour la crème prise; ajoutez ¾ t. de "grapenuts" ou de "cornflakes."

CRÈME CUITE AU CAFÉ

Même recette que pour la crème prise. Faites chauffer 3 c. à soupe de café avec le lait, ou mettez 1 tasse de café fort à la place de 1 tasse de lait.

CRÈME CUITE AU CHOCOLAT

Même recette que pour la crème prise. Ajoutez 1½ once de chocolat non sucré au lait et faites chauffer ensemble au bain-marie. Lorsque le chocolat est fondu, battez avec une batteuse rotatoire à œufs.

On peut se servir de cacao au lieu du chocolat, en mélangeant 6 c. à soupe de cacao avec le sucre et en combinant avec les œufs.

CRÈME CUITE À LA GUIMAUVE (MARSHMALLOW)

Même recette que pour la crème prise. Mettez une pâte de guimauve au fond de chaque tasse à crème cuite, puis versez le mélange de crème cuite.

CRÈME CUITE AU RIZ

Même recette que pour la crème prise, et ajoutez 1 tasse de riz cuit.

CRÈME CUITE AU MIEL

Même recette que pour la crème prise en mettant ⅓ à ½ tasse de miel au lieu du sucre.

CRÈME CUITE AU CARAMEL

Même recette que pour la crème prise; mettez 2 c. à thé de sirop au caramel au fond de chaque tasse à crème cuite, ou ajoutez ⅓ tasse de sirop au caramel au mélange de crème cuite (voir page 7).

CRÈME CUITE AUX FRUITS

Même recette que pour la crème prise; mettez des moitiés de pêches ou d'autres fruits au fond des tasses à crème.

CRÈME CUITE À L'ÉRABLE

Même recette que pour la crème prise, en mettant ⅓ à ½ tasse de sirop d'érable au lieu du sucre.

CRÈME CUITE AUX DATTES

Même recette que pour la crème prise, en ajoutant ¾ tasse de dattes hachées.

CRÈME CUITE AU GINGEMBRE

Même recette que pour la crème prise, en ajoutant ¼ tasse de gingembre conservé haché ou en mettant de minces bandes de gingembre au fond des tasses à crème cuite.

CRÈME CUITE AUX POMMES

Pelez et videz quatre pommes de grosseur moyenne. Faites mijoter les pommes jusqu'à ce qu'elles soient tendres dans un sirop composé de ½ tasse de sucre et de 1½ tasse d'eau bouillante. Faites égoutter les pommes et mettez-les au fond des tasses à crème. Versez le mélange de crème cuite par-dessus les pommes.

CRÈME CUITE MOLLE (SAUCE À LA CRÈME CUITE)

2 œufs *ou* 4 jaunes d'œufs
¼ tasse de sucre
⅛ c. à thé de sel
2 tasses de lait chaud
½ c. à thé de vanille ou
1 c. à thé de jus de citron

Battez légèrement les œufs. Ajoutez le sucre et le sel. Ajoutez le lait chaud graduellement. Faites cuire au bain-marie en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et qu'il adhère à la cuiller.

CRÈME CUITE AUX FRUITS

Placez les fruits saupoudrés de sucre si vous le désirez au fond d'un plat. Versez la crème cuite molle et froide par-dessus les fruits. On peut se servir d'oranges en quartiers, de bananes en tranches, de pommes cuites, de conserves d'ananas ou de pêches ou d'un mélange de fruits. Garnissez avec de la crème fouettée.

CRÈME CUITE AU GÂTEAU ET AUX FRUITS (TRIFLE)

2 tasses de gâteau rassis (coupé en dés)
⅓ tasse de jus de fruit
1 tasse de fruits (frais ou en conserves)

Mettez le gâteau dans un plat et versez le jus de fruit par-dessus. Recouvrez de fruits et versez par-dessus de la crème cuite refroidie et garnissez de crème fouettée ou de meringue.

ÎLE FLOTTANTE

Versez de la crème cuite dans des tasses à crème cuite ou dans une grande tourtière. Faites une meringue avec 2 blancs d'œufs et 4 c. à soupe de sucre à fruits et versez par cuillerées sur la crème cuite. Mettez les tasses ou le plat dans une casserole d'eau chaude et faites cuire dans un four lent (325° F.) jusqu'à ce que la meringue ait pris une teinte brune.

ÎLE FLOTTANTE AUX FRUITS

Mettez des tranches de fruits frais ou conservés ou des petits fruits dans des tasses à crème cuite. Versez de la crème cuite molle par-dessus les fruits. Finissez comme l'Ile Flottante.

ÎLE FLOTTANTE AU CAFÉ

Même recette que pour la crème cuite molle; faites chauffer 3 c. à soupe de café avec le lait. Passez. Finissez comme l'Ile Flottante.

ÎLE FLOTTANTE À LA NOIX DE COCO

Même recette que pour la crème cuite molle, en ajoutant ½ tasse de noix de coco en lanières. Finissez comme l'Ile Flottante, en saupoudrant la meringue de noix de coco.

ÎLE FLOTTANTE AU CHOCOLAT

Même recette que pour la crème cuite molle. Ajoutez 1 once de chocolat non sucré au lait et faites chauffer ensemble. Lorsque le chocolat est fondu, battez avec la batteuse à œufs rotatoire. Finissez comme l'Ile Flottante.

NOTE.—On peut employer 4 c. à soupe de cacao au lieu du chocolat; on le mélange avec le sucre et avec les jaunes d'œufs.

POUDINGS AUX MIETTES

IL existe aujourd'hui toute une variété de délicieux poudings aux miettes qui prennent la place du pouding au pain d'autrefois. Ces desserts qui ressemblent beaucoup aux crèmes cuites exigent les mêmes soins, en ce qui concerne la température et la durée de la cuisson.

POUDING AUX MIETTES

3 tasses de lait
1½ tasse de miettes de pain *ou* de petits dés de pain ou de gâteau
⅓ à ½ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
2 œufs
3 c. à soupe de beurre fondu
½ c. à thé de vanille *ou*
⅛ c. à thé de muscade

Faites chauffer le lait. Ajoutez les miettes et laissez reposer jusqu'à ce qu'elles soient amollies. Ajoutez le sucre, le sel et les œufs battus, puis l'essence et le beurre. Versez dans une tourtière beurrée, mettez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire dans un four modéré (325°-350° F.) jusqu'à ce qu'il soit pris—environ une heure.

POUDING CHOCOLATÉ AUX MIETTES

Même recette que pour le pouding aux miettes. Ajoutez 1½ once de chocolat non sucré râpé au lait et faites chauffer jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Ne mettez que 1 c. à soupe de beurre et servez-vous de ½ tasse de sucre. On peut ajouter ½ tasse de noix hachées.

POUDING AUX MIETTES ET AU CARAMEL

Même recette que pour le pouding aux miettes; faites fondre ⅓ tasse de sucre dans une poêle. Faites cuire jusqu'à ce qu'il ait une riche couleur de caramel, puis faites dissoudre dans le lait chaud et versez par-dessus les miettes. On peut ajouter ½ tasse de noix hachées.

POUDING À LA REINE

Même recette que pour le pouding aux miettes, en se servant de 2 jaunes d'œufs et de 1 œuf entier. Lorsque le pouding est cuit, recouvrez de confiture ou de gelée, puis d'une meringue faite de 2 blancs d'œufs et 3 c. à soupe de sucre en poudre. Mettez dans un four lent (300-325° F.) jusqu'à ce que la meringue ait bruni.

POUDING AUX MIETTES ET À LA NOIX DE COCO

Même recette que pour le pouding aux miettes, en ajoutant ¾ tasse de noix de coco, ordinaire ou grillée. On peut ajouter 2 c. à thé de jus de citron pour aromatiser.

POUDING AUX MIETTES ET AUX FRUITS

Même recette que pour le pouding aux miettes, en ajoutant ¾ tasse de raisins ou de dattes au mélange avant de le faire cuire.

POUDING AUX MIETTES ET AU BUTTERSCOTCH

Même recette que pour le pouding aux miettes, en faisant fondre 4 c. à soupe de beurre et en ajoutant ¾ tasse de sucre brun. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange ait une couleur brun riche et faites dissoudre dans le lait chaud.

POUDING AU PAIN ET AU BEURRE

4 à 6 tranches de pain rassis beurré
½ tasse de raisins
2 œufs
¼ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
3 tasses de lait
½ c. à thé de vanille

Coupez le pain en tranches d'environ ⅓ de pouce d'épaisseur. Beurrez et coupez en bandes. Mettez une couche de pain dans une tourtière beurrée et saupoudrez de raisins. Mettez des tranches de pain par-dessus dans le sens opposé et saupoudrez de raisins. Répétez jusqu'à ce que le plat soit presque plein. Mélangez ensemble les œufs légèrement battus, le sucre, le sel, le lait et la vanille. Versez par-dessus le pain. Mettez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire dans un four modéré (350° F.) jusqu'à ce qu'il soit pris (environ 50 minutes).

DESSERT ROYAL

½ tasse de sirop d'ananas
⅓ tasse de sucre
½ citron, zeste et jus
1 tasse d'ananas en dés
1½ tasse de pain en dés
2 jaunes d'œufs
1½ tasse de lait
¼ c. à thé de sel
¼ tasse de noix de coco
2 blancs d'œufs
3 c. à soupe de sucre à fruits

Faites bouillir le sirop avec le sucre pendant 3 minutes. Ajoutez le zeste et le jus de citron et l'ananas. Faites refroidir et versez par-dessus les dés de pain. Battez les jaunes d'œufs, ajoutez le lait, le sel et la noix de coco et versez par-dessus le premier mélange. Mettez dans une tourtière beurrée et placez dans une casserole d'eau chaude. Faites cuire à 350° F. jusqu'à ce que ce soit ferme (environ 40 minutes). Battez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes et ajoutez le sucre en poudre. Meringuez le pouding et faites brunir dans un four lent (300-325° F.).

POUDING À L'ÉRABLE

2 tasses de sirop d'érable
4 à 6 tranches de pain rassis beurré
2 œufs
¼ c. à thé de sel
1 tasse de lait

Faites bouillir le sirop 10 minutes. Beurrez des tranches de pain de ⅓ de pouce d'épaisseur et coupez en bandes. Plongez le pain dans le sirop et mettez-en une couche dans une tourtière beurrée. Mettez une deuxième couche de bandes de pain dans le sens opposé et répétez jusqu'à ce que le plat soit presque plein. Recouvrez du mélange de crème cuite composé des œufs, du sirop qui reste, du sel et du lait. Mettez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire à four modéré (350° F.) jusqu'à ce qu'il soit pris—environ 40 minutes.

POUDING À L'ORANGE

1 tasse de fines miettes de pain
1 tasse de lait
½ orange, jus et zeste
1 c. à soupe de jus de citron
2 jaunes d'œufs
4 blancs d'œufs
⅛ c. à thé de sel
⅓ tasse de sucre

Recouvrez les miettes de pain avec du lait. Ajoutez le jus et le zeste d'orange et le jus de citron combiné avec les jaunes d'œufs battus. Ajoutez le sel aux blancs d'œufs et battez jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Ajoutez le sucre en battant. Incorporez au premier mélange et mettez dans une casserole d'eau chaude. Faites cuire à four modéré (350° F.) jusqu'à ce qu'il soit ferme. Servez avec de la sauce dorée.

SAUCE DORÉE

⅓ tasse de beurre
1 tasse de sucre
⅓ tasse de lait
Pincée de sel
2 jaunes d'œufs
Zeste râpé de ½ orange
1 c. à soupe de jus d'orange
1 c. à thé de jus de citron

Mettez le beurre, le sucre, le sel et le lait au bain-marie. Lorsqu'ils sont fondus, ajoutez les jaunes d'œufs et le zeste râpé. Faites cuire en agitant constamment jusqu'à ce que le mélange se soit épaissi. Ajoutez le jus d'orange et de citron.

DESSERTS AU LAIT EN MOULE

LE lait et la gélatine forment la base d'un grand nombre de desserts sains et alléchants. Les détails suivants sont importants dans la préparation de ces desserts.

1. Mesurez exactement tous les ingrédients;
2. Faites d'abord tremper la gélatine dans du lait froid ou de l'eau froide, en employant au moins deux fois autant de liquide que de gélatine;
3. Ajoutez la gélatine trempée au lait chaud, et remuez jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute;
4. Laissez le mélange se prendre partiellement avant d'y incorporer les amandes, fruits, blancs d'œufs, etc.;
5. Rincez le moule avec de l'eau froide avant d'y verser le dessert et passez un couteau autour du bord avant de démouler.

CRÈME ESPAGNOLE

1½ c. à soupe de gélatine granulée
¼ tasse d'eau froide
3 jaunes d'œufs
¼ c. à thé de sel
2¾ tasses de lait
1 c. à thé de vanille
3 blancs d'œufs
⅓ tasse de sucre

Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Faites une crème cuite avec les jaunes d'œufs, le sel et le lait. Faites cuire, en remuant jusqu'à ce que le mélange adhère à la cuiller. Faites dissoudre la gélatine dans le mélange chaud, refroidissez et ajoutez l'essence. Lorsque le mélange commence à s'épaissir, incorez-y la meringue faite en ajoutant le sucre aux blancs d'œufs battus en neige ferme. Versez dans des moules et laissez refroidir.

CRÈME ESPAGNOLE À LA NOIX DE COCO

Même recette que pour la crème espagnole, incorporez-y 1 tasse de noix de coco hachée avec la meringue.

CRÈME ESPAGNOLE AU CARAMEL

Même recette que pour la crème espagnole. Employez ⅓ tasse de sirop de caramel (voir page 7) au lieu de sucre, mélangez-le avec le lait en faisant le mélange de crème cuite. Incorporez-y les blancs d'œufs battus en neige ferme.

CRÈME ESPAGNOLE AU CAFÉ

Même recette que pour la crème espagnole, employant 1½ tasse de café et 1½ tasse de lait comme liquide.

CRÈME ESPAGNOLE AU CHOCOLAT

Même recette que pour la crème espagnole. Faites fondre 1½ once de chocolat non sucré dans le lait en faisant le mélange de crème cuite. Battez avec une batteuse rotatoire à œufs. Puis, ajoutez les jaunes d'œufs et le sel.

CRÈME ESPAGNOLE AUX FRUITS ET AUX AMANDES

Même recette que pour la crème espagnole. Incorporez-y avec la meringue, ¼ tasse d'amandes hachées et ¼ tasse de dattes, cerises confites, ou gingembre.

CRÈME ESPAGNOLE AU CARAMEL BEURRÉ (BUTTERSCOTCH)

Même recette que pour la crème espagnole, employant ½ tasse de sucre brun au lieu de sucre blanc et ajoutant 2 cuillerées à soupe de beurre. Faites fondre le beurre et le sucre ensemble et faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit d'un brun riche. Ajoutez au lait chaud. Finissez comme la Crème Espagnole, en y incorporant des blancs d'œufs battus en neige ferme au lieu de la meringue.

CRÈME ESPAGNOLE AUX MIETTES

Même recette que pour la crème espagnole, incorporez-y avec la meringue, le zeste râpé de 1 citron et ½ tasse de miettes de gâteau éponge ou de macarons.

CRÈME ESPAGNOLE À L'ORANGE

Même recette que pour la crème espagnole, remplaçant 1 tasse de lait par 1 tasse de jus d'orange et 1 cuillerée à soupe de jus de citron. Ajoutez au mélange de crème cuite après qu'il a été enlevé du feu. Servez avec des tranches d'orange.

ÉPONGE AUX BANANES

1½ c. à soupe de gélatine granulée
½ tasse d'eau froide
2 tasses de lait
½ tasse de sucre
3 c. à soupe de jus de citron
3 bananes mûres, en purée
1 blanc d'œuf

Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide et faites dissoudre le sucre et la gélatine dans du lait chaud. Faites refroidir. Lorsque le mélange est partiellement pris, incorporez-y les bananes, le jus de citron et les blancs d'œufs battus en neige ferme. Faites refroidir parfaitement.

RIZ AU CARAMEL BEURRÉ (BUTTERSCOTCH)

⅓ tasse de riz
¼ c. à thé de sel
3 tasses de lait
2 c. à soupe de beurre
¾ tasse de sucre brun
1 c. à soupe de gélatine granulée
¼ tasse d'eau froide
½ tasse d'amandes hachées
1 c. à thé de vanille

Faites cuire le riz et le sel avec le lait au bain-marie jusqu'à ce que le riz soit presque tendre. Ajoutez le beurre et le sucre, cuits ensemble jusqu'à ce qu'ils soient brun foncé, et faites cuire jusqu'à ce que le caramel soit fondu et que le riz soit mou. Faites tremper la gélatine dans de l'eau et versez en remuant dans le mélange chaud. Ajoutez les amandes et la vanille. Versez dans des moules humectés et laissez refroidir.

CRÈME AU CAFÉ

2 c. à soupe de gélatine granulée
¼ tasse d'eau froide
¾ tasse de café
⅓ tasse de sucre
1½ tasse de lait riche *ou* de crème claire

Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide et faites dissoudre dans du café chaud. Ajoutez le sucre et le lait. Coulez dans un moule. Laissez refroidir.

GÉLATINE AU LAIT ET AUX FRUITS

2 c. à soupe de gélatine granulée
½ tasse de lait froid
2½ tasses de lait chaud
½ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de vanille
1 tasse de fruits coupés en dés

Faites tremper la gélatine dans du lait froid. Faites chauffer le lait dans la partie supérieure du bain-marie et incorporez-y le sel et le sucre. Ajoutez la gélatine trempée et faites dissoudre tout en remuant. Laissez refroidir et ajoutez l'essence. Quand le mélange est partiellement pris ajoutez-y 1 tasse des fruits suivants coupés en dés: orange, ananas, dattes, pruneaux cuits, poires, pêches ou abricots.

RIZ EN MOULE AVEC SAUCE À LA GELÉE FOUETTÉE

⅓ tasse de riz
3 tasses de lait chaud
½ c. à thé de sel
⅓ tasse de sucre
1 c. à soupe de gélatine granulée
¼ tasse d'eau froide
½ c. à thé de vanille
Quelques gouttes d'essence d'amandes

Lavez le riz et faites cuire dans beaucoup d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Laissez égoutter. Ajoutez au lait chaud et faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que le riz soit tendre (environ 1 heure). Ajoutez le sel et le sucre au riz. Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide et versez dans le riz chaud tout en remuant. Ajoutez l'essence. Mettez dans le moule, rincez dans de l'eau froide. Laissez refroidir. Lorsque le mélange est pris, ôtez du moule et servez avec de la sauce à la gelée fouettée.

SAUCE À LA GELÉE FOUETTÉE

½ tasse de gelée pure—raisins, pommettes *ou* gadelles rouges
1 blanc d'œuf non battu
Une pincée de sel

Faites fondre la gelée dans un bol par-dessus de l'eau chaude. Ajoutez le blanc d'œuf et le sel, puis battez avec une batteuse à œufs rotatoire jusqu'à ce qu'il soit en neige épaisse. Laissez refroidir.

DESSERT AUX AMANDES ET À L'ÉRABLE

1 c. à soupe de gélatine granulée
¼ tasse d'eau froide
1½ tasse de lait chaud
2 jaunes d'œufs
¼ c. à thé de sel
¾ tasse de sirop d'érable
2 blancs d'œufs
½ c. à thé de vanille
¼ tasse d'amandes hachées

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide. Ajoutez le lait chaud aux jaunes d'œufs battus et faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Enlevez du feu, ajouter la gélatine, puis le sirop d'érable et le sel. Refroidissez et lorsque le mélange a commencé à prendre, incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme, la vanille et les amandes. Refroidissez avant de servir.

POUDING CHIFFON AU CARAMEL

1 c. à soupe de gélatine granulée
¼ tasse d'eau froide
1 tasse de sucre
½ tasse d'eau bouillante
1 tasse de lait
1 c. à thé de vanille
4 blancs d'œufs

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide. Faites fondre le sucre dans une casserole épaisse, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'il prenne une riche teinte de caramel. Ajoutez l'eau bouillante et faites cuire jusqu'à ce que le sucre soit parfaitement dissous. Faites dissoudre la gélatine dans le sirop chaud. Ajoutez le lait et l'essence. Lorsque c'est un peu pris, battez jusqu'à ce que ce soit mousseux et incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme. Moulez et refroidissez. Servez avec de la crème cuite (voir page 13).

ÉPONGE AU CITRON

1 c. à soupe de gélatine granulée
¼ tasse de lait froid
1 tasse de lait chaud
3 jaunes d'œufs
1 tasse de sucre
½ c. à thé de sel
½ tasse de jus de citron
3 blancs d'œufs

Faites tremper la gélatine dans le lait froid. Ajoutez le sel et le sucre au lait chaud et versez sur les jaunes d'œufs battus, puis battez le tout parfaitement. Faites cuire au bain-marie en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange adhère à la cuiller. Faites dissoudre la gélatine dans la crème cuite chaude (custard). Refroidissez. Ajoutez le jus de citron. Lorsque le mélange est un peu pris, battez jusqu'à ce que ce soit mousseux et incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme. Mettez dans des verres à sorbet ou versez dans un moule rincé à l'eau froide. Servez garni de crème fouettée.

PLUM PUDDING AU CHOCOLAT

1 c. à soupe de gélatine granulée
¼ tasse d'eau froide
1½ tasse de lait
1 once de chocolat non sucré
½ tasse de raisins égrenés
½ tasse de dattes
½ tasse de raisins de Corinthe
½ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
¼ tasse de noix de Grenoble *ou* d'amandes (hachées)
¼ c. à thé de vanille
2 blancs d'œufs

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide. Faites fondre le chocolat dans le lait. Ajoutez les raisins, les dattes et les raisins de Corinthe au lait et laissez-les-y tremper jusqu'à ce qu'ils se soient amollis. Ajoutez le sucre et le sel et faites dissoudre la gélatine dans le mélange chaud. Otez du feu. Refroidissez et lorsque c'est un peu pris, incorporez les noix, la vanille et les blancs d'œufs battus en neige ferme. Mettez dans des moules humides et refroidissez. Démoulez et servez avec de la crème fouettée.

SOUFFLÉS

UNE sauce épaisse à la crème forme la base de ce type délicat de dessert au lait. Pour faire un soufflé léger, floconneux, il faut combiner les ingrédients avec soin et faire cuire le mélange à la bonne température.

Le soufflé se sert aussitôt que possible après sa sortie du four; accompagné d'une sauce aromatisée, il fait un mets délicieux.

SOUFFLÉ À LA VANILLE

3 c. à soupe de beurre
4 c. à soupe de farine
1 tasse de lait
¼ tasse de sucre
⅛ c. à thé de sel
3 jaunes d'œufs
3 blancs d'œufs
1 c. à thé de vanille

Faites fondre le beurre au bain-marie. Incorporez-y la farine. Versez en remuant du lait et faites cuire jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ajoutez le sucre et le sel. Faites légèrement refroidir et ajoutez les jaunes d'œufs bien battus. Laissez refroidir. Incorporez-y les blancs d'œufs, battus en neige ferme et l'essence. Versez dans une tourtière beurrée ou dans des petits moules à crème séparés (custard cups) et mettez dans une casserole d'eau chaude. Faites cuire à four modéré (325° à 350° F.) jusqu'à ce que le soufflé soit ferme—environ 40 minutes. Servez chaud avec de la sauce aux fruits (voir page 6) ou de la sauce mousseuse.

SAUCE MOUSSEUSE

1 œuf
½ tasse de lait chaud
1 tasse de sucre brun
½ c. à thé de vanille

Séparez le jaune et le blanc de l'œuf. Incorporez, en battant, ½ tasse de sucre dans le jaune d'œuf. Battez le blanc d'œuf, ajoutez ½ tasse de sucre et combinez les deux mélanges, en battant le tout complètement. Mettez au bain-marie, ajoutez le lait et faites cuire jusqu'à ce que le mélange s'épaississe; battez pendant que la cuisson se fait. Enlevez du feu et ajoutez l'essence.

SOUFFLÉ AUX FRUITS

Même recette que pour le soufflé à la vanille. Mettez des tranches de fruits en conserves ou frais au fond des tasses à crème. Versez le mélange du soufflé par-dessus les fruits et faites cuire au four. Servez avec de la sauce aux fruits (voir page 6).

SOUFFLÉ AUX DATTES ET AUX AMANDES

Même recette que pour le soufflé à la vanille, incorporez ½ tasse de dattes hachées et ⅓ tasse d'amandes hachées avec les blancs d'œufs.

SOUFFLÉ AU MOCHA

Même recette que pour le soufflé à la vanille; on emploie ½ tasse de café fort et ½ tasse de lait au lieu de 1 tasse de lait.

SOUFFLÉ À LA NOIX DE COCO

Même recette que pour le soufflé à la vanille. Incorporez dans le mélange 1 tasse de noix de coco et les blancs d'œufs.

SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

2 onces de chocolat non sucré
1 tasse de lait froid
2 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de farine
¼ tasse de sucre
⅛ c. à thé de sel
3 jaunes d'œufs
3 blancs d'œufs
1 c. à thé de vanille

Faites chauffer le chocolat avec le lait au bain-marie. Lorsque le chocolat est fondu, battez avec une batteuse aux œufs rotatoire. Faites fondre le beurre et

mélangez-le avec la farine. Ajoutez en remuant le mélange au chocolat et faites cuire jusqu'à ce que le tout s'épaississe. Ajoutez le sucre et le sle. Faites refroidir légèrement et ajoutez les jaunes d'œufs bien battus. Faites refroidir. Incorporez les blancs d'œufs bien battus et l'essence. Versez dans des moules séparés à crème cuite ou dans une grande tourtière. Mettez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire au four à chaleur modérée (350° F.) jusqu'à ce que le soufflé soit ferme—environ 40 minutes.

SOUFFLÉ AU RIZ ET AUX AMANDES

- ⅓ tasse de riz
- 2½ tasses de lait
- 4 c. à soupe de beurre
- 4 c. à soupe de farine
- ¼ c. à thé de sel
- ⅓ tasse de sucre
- 3 jaunes d'œufs
- Zeste râpé de ½ citron
- ½ tasse d'amandes, blanchies et hachées
- 3 blancs d'œufs

Faites cuire le riz dans 1½ tasse de lait, au bain-marie, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Faites une sauce avec le beurre, la farine, le sel et la tasse de lait qui reste. Ajoutez le sucre. Refroidissez et ajoutez les jaunes d'œufs bien battus, puis le riz cuit, le zeste de citron et les amandes. Incorporez les blancs d'œufs battus. Versez dans des moules à crème cuite (custard) ou dans une tourtière beurrée, et faites cuire légèrement dans un four modéré (350° F.) jusqu'à ce que ce soit ferme—environ 40 minutes. Servez immédiatement.

SOUFFLÉ AU CITRON

- 3 c. à soupe de beurre
- ¾ tasse de sucre
- 3 jaunes d'œufs
- 3 c. à soupe de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de sel
- 1 tasse de lait
- Jus et zeste de 1 citron
- 3 blancs d'œufs

Défaites le beurre en crème. Ajoutez graduellement le sucre. Ajoutez ensuite les jaunes d'œufs mélangés avec le jus et le zeste de citron, puis la farine, la poudre à pâte et le sel. Mêlez le lait et enfin incorporez-y les blancs d'œufs battus. Versez dans une tourtière beurrée ou dans des moules individuels (à custard) et faites cuire dans un four à feu lent (325° à 350° F.) jusqu'à ce que le pouding soit pris—environ 40 minutes.

SOUFFLÉ À L'ORANGE

Même recette que pour le soufflé au citron, mais employez le zeste râpé et le jus de ½ orange et 1 cuillerée à soupe de jus de citron au lieu du jus et du zeste de 1 citron.

SOUFFLÉ AUX POMMES

- ¼ tasse de tapioca fin
- ⅛ c. à thé de sel
- 1 tasse de lait bouilli
- 3 jaunes d'œufs
- ⅓ tasse de sucre
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 tasse de pommes crues, râpées
- 3 blancs d'œufs

Ajoutez le tapioca et le sel au lait. Faites cuire au bain-marie en remuant fréquemment jusqu'à ce que le tapioca soit clair—environ 15 minutes. Ajoutez le sucre. Refroidissez. Ajoutez les jaunes d'œufs bien battus, le jus de citron et les pommes. Enfin, incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme. Versez dans une tourtière beurrée ou dans des petits moules et faites cuire légèrement dans un four à feu lent (325°-350° F.) jusqu'à ce que ce soit ferme, environ 40 minutes. Servez avec de la crème fouettée.

TARTES À LA CRÈME ET À LA CRÈME CUITE

STRICTEMENT parlant, les tartes ne viennent pas sous l'en-tête "Desserts au lait", mais nous jugeons bon de faire entrer sous ce titre les tartes nourrissantes à la crème cuite (custard pies) et les soi-disant tartes à la crème. Beaucoup des garnitures suivantes peuvent être préparées et servies comme poudings aux enfants.

Lorsqu'on fait les garnitures à la crème, il faut suivre fidèlement les instructions données pour les "Desserts à la fécule" et pour faire une bonne tarte de crème cuite, il faut tenir le four à la bonne température.

TARTE À LA CRÈME

½ tasse de sucre
⅓ tasse de farine
⅛ c. à thé de sel
½ tasse de lait froid
1½ tasse de lait chaud
2 jaunes d'œufs
1 c. à soupe de beurre
1 c. à thé de vanille
2 blancs d'œufs
Pincée de sel
3 c. à soupe de sucre à fruits

Mélangez ensemble le sucre, la farine et le sel. Combinez avec le lait froid. Versez en remuant dans le lait chaud et faites cuire au bain-marie pendant 10 minutes, en remuant constamment. Battez les jaunes d'œufs, mélangez-les avec un peu du mélange chaud et ajoutez au mélange dans le bain-marie. Cuisez 3 minutes. Enlevez du feu et ajoutez l'essence. Versez dans l'abaisse à tarte. Battez les blancs d'œufs en neige ferme, ajoutez le sucre graduellement et étendez la meringue par-dessus la garniture. Faites cuire à four doux (325° F.) environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

PÂTE

(Assez pour faire deux abaisses à tarte)

1½ tasse de farine
½ c. à thé de sel
¼ tasse de beurre
¼ tasse de saindoux
Eau froide

Tamisez ensemble la farine et le sel. Incorporez le beurre et le saindoux. Ajoutez l'eau froide pour faire une pâte raide. Laissez refroidir la pâte avant de la rouler.

TARTE À LA CRÈME AU CHOCOLAT

Même recette que pour la tarte à la crème; augmentez la quantité de sucre à ¾ de tasse. Faites fondre 2 onces de chocolat non sucré, râpé dans le lait. Battez avec une batteuse à œufs rotatoire.

TARTE À LA CRÈME AU CAFÉ

Même recette que pour la tarte à la crème. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de café au lait et faites chauffer jusqu'au point d'ébullition. Laissez reposer 10 minutes. Coulez.

TARTE AU CARAMEL BEURRÉ (BUTTERSCOTCH)

Même recette que pour la tarte à la crème. Portez la quantité de beurre à 2 cuillerées à soupe et employez 1 tasse de sucre brun. Faites fondre le beurre et incorporez au sucre; ajoutez au lait chaud.

TARTE À LA CRÈME AUX FRUITS

Même recette que pour la tarte à la crème. Lorsque la garniture est cuite, ajoutez ½ tasse de dattes hachées ou 1 tasse de fruits frais ou cuits, hachés.

TARTE GRAHAM À LA CRÈME

12 biscuits Graham broyés
5 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de beurre fondu
Pincée de sel
1 c. à soupe de fécule de maïs
1 tasse de lait
2 jaunes d'œufs
2 blancs d'œufs
3 c. à soupe de sucre de fruits
¼ c. à thé de vanille

Mélangez ensemble les biscuits, 1 cuillerée à soupe de sucre et le beurre fondu. Mettez deux tiers du mélange dans une assiette à tarte. Combinez les quatre c. à soupe de sucre qui restent, le sel et la fécule de maïs avec le lait et faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange devienne épais, environ 10 minutes. Ajoutez les jaunes d'œufs battus et faites cuire 5 minutes. Versez sur le mélange qui est dans l'assiette à tarte et étendez par-dessus une merigue composée des blancs d'œufs battus en neige ferme, puis ajoutez le sucre de fruits et la vanille. Parsemez le dessus de la tarte de miettes et faites cuire à four doux (300-325° F.) jusqu'à ce que la meringue soit dorée (environ 15 minutes).

TARTE À LA CRÈME CUITE (CUSTARD PIE)

3 œufs
⅓ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
2¼ tasses de lait chaud
1 c. à thé de vanille *ou*
un peu de muscade râpée

Battez les œufs légèrement. Ajoutez le sucre, le sel et l'essence, puis le lait graduellement. Coulez et versez dans l'abaisse. Faites cuire dans un four chaud (450° F.) pendant 15 minutes, puis diminuez la chaleur à 325° F., et continuez la cuisson jusqu'à ce que la crème soit prise—environ 25 minutes.

TARTE À LA CRÈME CUITE AUX FRUITS

Même recette que pour la tarte à la crème cuite. Lorsque la tarte est refroidie, mettez par-dessus la garniture une couche de petits fruits sucrés ou des tranches de fruits et recouvrez de crème fouettée.

TARTE À LA CRÈME AU CARAMEL

Même recette que pour la tarte à la crème cuite; faites fondre le sucre dans une poêle à frire, puis ajoutez-le au lait chaud.

TARTE À LA CRÈME CUITE AUX POMMES

Mettez au fond de l'abaisse une couche de compote de pommes légèrement sucrée, assaisonnée de cannelle. Versez par-dessus le mélange de crème cuite.

TARTE À LA CRÈME CUITE À LA NOIX DE COCO

Même recette que pour la tarte à la crème cuite; ajoutez ½ tasse de noix de coco hachée au mélange de crème cuite.

TARTE À LA CRÈME CUITE À L'ÉRABLE

Même recette que pour la tarte à la crème cuite; employez ½ tasse de sirop d'érable ou de sucre d'érable râpé au lieu de sucre.

TARTE À LA CITROUILLE

3 œufs
1 tasse de sucre
3¾ tasses de citrouille (1 boîte n° 2½)
1 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de sel
2 tasses de lait

Battez les œufs en mousse. Ajoutez le sucre, puis la citrouille et les assaisonnements. Ajoutez le lait. Coulez et versez dans deux assiettes à tarte. Faites cuire comme pour la tarte à la crème cuite.

3 9073 00200307 9

TARTE GEORGIENNE

1¾ tasse de lait
½ tasse de sucre
1 tasse de miettes de gâteau rassis
½ tasse de raisins
½ tasse d'amandes
2 jaunes d'œufs
1 c. à thé de vanille

Faites chauffer une tasse de lait; ajoutez ¼ tasse de sucre, les miettes, les raisins et les amandes. Recouvrez le fond d'une assiette à tarte de l'abaisse et étendez le mélange par-dessus. Recouvrez d'un mélange de crème cuite fait avec le lait et le sucre qui restent, les jaunes d'œufs et la vanille. Faites cuire comme pour une tarte à la crème cuite.

Si vous le désirez, recouvrez avec une meringue faite de 2 blancs d'œufs et 3 c. à soupe de sucre à fruits battus ensemble.

TARTE À LA CRÈME AUX DATTES

¾ tasse de dattes hachées
2 tasses de lait
2 œufs
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de vanille *ou*
1 c. à thé de jus de citron

Faites cuire les dattes et le lait ensemble au bain-marie jusqu'à ce que les dattes soient molles. Passez à la passoire. Mélangez avec les œufs battus, le sel et la vanille. Versez dans l'abaisse et faites cuire comme pour une tarte à la crème cuite.

Il y a d'autres publications sur la valeur alimentaire et l'utilisation du lait et de ses produits, qui sont envoyées gratuitement sur demande.

AUTRES PUBLICATIONS TRAITANT DE LA VALEUR ALIMENTAIRE DES PRODUITS LAITIERS, PUBLIÉES PAR LA DIVISION DE L'INDUSTRIE LAITIÈRE ET DE LA RÉFRIGÉRATION

Circulaire 5. Consommons du lait écrémé

Circulaire 6. Consommons de la crème

Circulaire 7. Consommons du fromage blanc

Circulaire 8. Consommons du lait de beurre

Circulaire 43. Boissons au lait

Feuillet 7. Consommons du fromage

Feuillet 36. Consommons du lait

Feuillet 49. Desserts gelés faits à la maison

Feuillet 115. Le soin du lait à la maison

Feuillet 124. Pourquoi on pasteurise le lait

Feuillet 130. Repas sains à bas prix