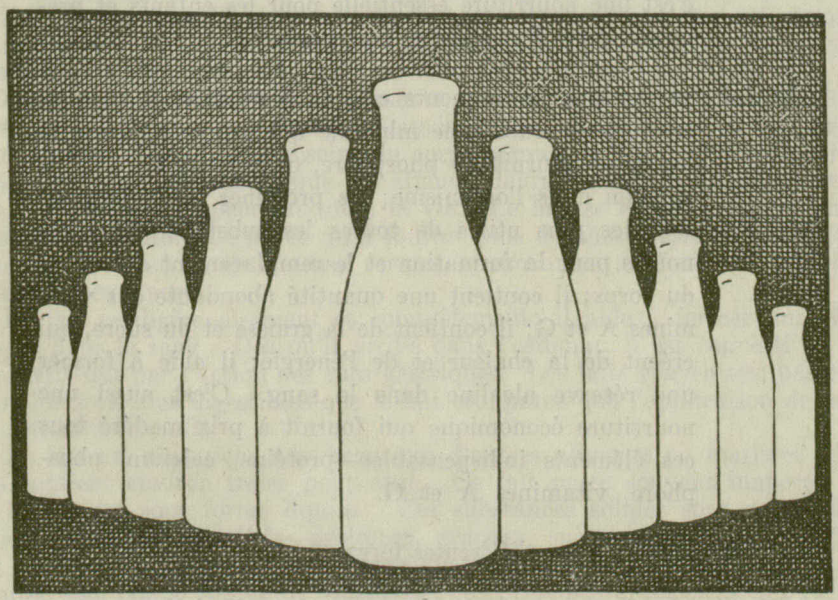
PUBLICATION 635
BULLETIN DE LA MÉNAGÈRE 19

PUBLIÉ EN NOVEMBRE 1939
RÉIMPRESSION

DOMINION DU CANADA—MINISTERE DE L'AGRICULTURE

# LE LAIT
# L'ALIMENT PAR EXCELLENCE

Par
LAURA C. PEPPER



SERVICES DES MARCHÉS
DIVISION DES PRODUITS LAITIERS

Publié par ordre de l'Hon. JAMES G. GARDINER, Ministre de l'Agriculture,
Ottawa, Canada

630.4
C212
P 635
1939
fr.
c.2

Cop. 1939

# LE LAIT

**Le lait** est l'aliment qui se rapproche le plus de la perfection; c'est une nourriture essentielle pour les enfants et précieuse pour les grandes personnes.

**Le lait** est de tous les aliments celui qui contient le plus de calcium—la substance minérale qui forme les dents et les os; il fournit du phosphore, qui est utilisé avec le calcium dans l'organisme; les protéines qu'il renferme sont les plus utiles de toutes les substances albuminoïdes pour la formation et le remplacement des tissus du corps; il contient une quantité abondante des vitamines A et G; il contient de la graisse et du sucre, qui créent de la chaleur et de l'énergie; il aide à former une réserve alcaline dans le sang. C'est aussi une nourriture économique qui fournit à prix modéré tous ces éléments indispensables—protéine, calcium, phosphore, vitamines A et G.

**Le lait** est offert sous différentes formes.

**Le lait** exige les plus grands soins à partir du moment où il sort du pis de la vache jusqu'à celui où il est consommé.

**Le lait** doit être tenu propre, frais et recouvert à la maison.

# LA VALEUR DU LAIT DANS L'ALIMENTATION

On prend beaucoup plus d'intérêt à la question de la nutrition depuis que l'on connaît mieux le rôle des repas bien équilibrés dans le maintien de la bonne santé. L'ancien adage "Il faut manger pour vivre" a dû être modifié à la lumière des connaissances modernes. On dit plutôt aujourd'hui "Il faut manger suffisamment de bonne nourriture pour vivre en bonne santé". Ce bon équilibre de la nutrition, nécessaire pour tous, enfants ou adultes, demande à être surveillé tout spécialement chez les premiers, car le développement normal de l'enfant, et son état de santé plus tard dépendent dans une grande mesure de la façon dont il est nourri.

Tout un volume serait nécessaire pour couvrir complètement la question du lait au point de vue nutrition, et nous n'avons pu donner dans le cadre restreint de ce bulletin que les renseignements les plus importants et seulement de façon concise. Tout sommaire qu'il est cependant, nous espérons que cet exposé du rôle important que joue le lait dans l'alimentation du corps humain portera les Canadiens à consommer plus qu'ils ne font de cet aliment sans égal.

Le lait est du nombre de ces aliments appelés "protecteurs", et spécialement utiles par leur teneur en substances minérales, en vitamines et en protéines de haute qualité. L'étude des besoins du corps humain et des propriétés nutritives du lait démontre clairement que cet aliment devrait entrer pour une large part dans la nourriture et pendant toute la vie. Le lait se classe aisément premier parmi tous les aliments, parce qu'il fournit plus de choses essentielles à l'organisme que tout autre; en d'autres termes, aucun autre aliment pris séparément ne peut le remplacer.

Le lait se digère aisément et complètement; il aide à former une réserve alcaline dans le sang. Dès qu'il arrive dans l'estomac, il est converti en caillé et en petit-lait par l'action des sucs gastriques. Les laits concentrés, pasteurisés et bouillis sont plus digestibles que le lait cru, parce que l'application de la chaleur attendrit le caillé.

Le lait est plus riche que beaucoup d'autres aliments en matières solides; il en contient environ treize pour cent. Ce fait passe souvent inaperçu parce que le lait est sous forme liquide. Ces substances solides sont composées de plusieurs éléments nutritifs—protéines, graisses, sucre, substances minérales—dont chacun remplit une fonction spéciale dans la nourriture du corps. Le lait est aussi une bonne source de vitamines, ces principes accessoires qui facilitent l'utilisation des différents éléments de la nourriture.

La composition du lait varie quelque peu parce que certaines races de vaches, les races Jersey et Guernsey par exemple, produisent du lait plus riche en gras que d'autres. Sa composition moyenne est approximativement la suivante:

| | Pour cent |
|---|---|
| Eau | 87.5 |
| Protéines | 3.2 |
| Matière minérale | 0.7 |
| Gras de beurre | 3.6 |
| Sucre | 5.0 |

## LES PROTÉINES DU LAIT

Les protéines ou matières azotées sont indispensables pour la formation des muscles et des tissus du corps chez l'enfant, et pour la réparation des muscles et des tissus usés chez l'adulte. Les protéines du lait, qui comprennent la caséine et de petites quantités de lactalbumine et de lactoglobuline, sont composées

d'amino-acides, semblables à ceux que l'on trouve dans le corps humain, et par conséquent, bien adaptés pour la transformation en tissus du corps. On recommande qu'une moitié des protéines absorbées soit d'origine animale, spécialement celles du lait, des œufs et des tissus animaux glandulaires. Le lait est excellent en combinaison avec le pain et les céréales, car il fournit les éléments qui font défaut dans les grains, notamment les amino-acides essentiels. Lorsque le lait et les céréales sont employés ensemble dans l'alimentation, la valeur nutritive des protéines est plus grande que lorsqu'ils sont employés séparément.

## LES SUBSTANCES MINÉRALES DU LAIT

Le calcium et le phosphore combinés entrent pour une proportion de quelque quatre-vingt-cinq pour cent dans la structure des os et des dents. Ces minéraux doivent être fournis par les aliments. Le lait vient au premier rang comme source de calcium—une chopine et demie de lait fournit environ un gramme de calcium; c'est là la quantité nécessaire par jour pendant les premières années de l'enfance. Une pinte de lait fournit suffisamment de calcium aux bébés et aux enfants plus âgés pendant les années où la croissance est la plus rapide, ainsi qu'aux femmes enceintes et aux mères qui allaitent. Avec ce calcium il y a du phosphore, et la proportion de ces deux éléments, calcium et phosphore, dans le lait est la même que celle que l'on trouve dans les dents et les os.

Le calcium et le phosphore sont nécessaires pour le développement du squelette de l'enfant, dans le corps de la mère. Il est donc essentiel que la nourriture de la femme enceinte comprenne suffisamment de lait, non seulement pour subvenir aux besoins de la mère mais aussi pour assurer le développement du corps de l'enfant. Très souvent les dents d'une femme enceinte se gâtent parce que sa nourriture ne contient pas suffisamment de calcium. Lorsque l'enfant vient au monde, il a encore besoin de calcium et de phosphore, et le lait, qui est la source la plus pratique de ces deux substances minérales, devrait former la base de la nourriture pour que les os et les dents puissent se développer normalement. Lorsque la nourriture est pauvre en calcium, les os se forment mal et les dents sont molles et malsaines. La nourriture exerce une influence sur les dents même après qu'elles sont entièrement développées et l'emploi généreux de lait, complété par d'autres aliments riches en vitamines, est recommandé pour prévenir la carie dentaire. Le Dr Frederick F. Tisdall, Directeur des laboratoires de recherches en nutrition à l'Hôpital des enfants malades et du Service de pédiatrie à l'Université de Toronto insiste sur l'importance du lait comme source de calcium pour le corps dans les termes suivants: "Nos meilleures sources de calcium sont le lait et les produits du lait. Pour se procurer des quantités suffisantes de cet élément, les adultes devraient consommer une demi-chopine à une chopine de lait pasteurisé par jour, et les enfants qui grandissent et qui forment de nouveaux os, une chopine et demie".[1]

## LES VITAMINES DU LAIT

Prises collectivement, les vitamines peuvent être appelées des "substances protectrices" parce qu'elles aident à promouvoir la croissance et à maintenir la santé. Elles se rencontrent dans un grand nombre d'aliments, mais il est rare qu'un aliment en contienne plus d'une en quantité. On peut dire toutefois que la nourriture qui comprend des quantités abondantes de produits laitiers, de fruits et de légumes fournit une quantité suffisante de toutes les vitamines, à l'exception de la vitamine D, qui est pourvue en grande partie par les rayons du soleil. Comme chaque vitamine remplit une fonction spéciale dans le corps, nous les passerons ici spécialement en revue, en indiquant la quantité de chacune d'elles que le lait fournit.

[1] "What to Eat to be Healthy", par le Dr Frederick F. Tisdall, deuxième édition, 1938.

**La vitamine A** protège les voies respiratoires contre les infections; elle a part également à la formation de l'émail des dents. L'héméralopie, c'est-à-dire l'impuissance où l'on est de voir clairement dans l'obscurité ou de rajuster promptement la vision en sortant d'une vive lumière, peut être causée par l'absence de la vitamine A dans l'alimentation. Le lait et les produits du lait qui ont conservé leur matière grasse sont les sources les plus sûres de cette vitamine. Elle se rencontre en effet dans le gras du lait; elle est surtout abondante dans le lait des vaches paissant sur un pâturage vert. Les spécialistes en nutrition insistent sur la nécessité de consommer une bonne quantité de lait, de crème, de beurre et de fromage, ainsi que d'œufs et de légumes verts et jaunes, pour se procurer une quantité suffisante de la vitamine A.

**La vitamine G (B2)** est essentielle pour le maintien d'une santé et d'une vigueur normales. Lorsque cette vitamine fait défaut dans la nourriture, la croissance est lente, la santé en souffre et souvent des troubles nerveux et digestifs se produisent. Dans l'alimentation ordinaire, bien équilibrée, le lait fournit le plus gros de la vitamine G, mais les œufs, les viandes, les fruits et les légumes en fournissent aussi.

**Les vitamines B (B1), C et D** jouent un rôle dans la bonne nutrition. La vitamine B est nécessaire pour assurer l'action musculaire normale et maintenir les tissus des nerfs en état sain. La levure et les grains entiers de céréales avec le germe sont la source la plus riche de cette vitamine. Le Dr Henry C. Sherman, professeur de chimie à l'Université Columbia, un spécialiste éminent en nutrition, dit cependant que si une moitié des calories alimentaires était formée de fruits, de légumes, de lait et d'œufs, et que si une moitié du pain et des céréales était consommée sous forme de grains entiers, l'apport de vitamine B serait bien suffisant. La **vitamine C** qui s'associe au calcium dans la formation des dents et des os, se rencontre en abondance dans les agrumes (oranges, citrons, etc.), les tomates et les autres fruits et légumes, crus et frais. La **vitamine D** est spécialement utile pour les enfants qui grandissent. De même que le calcium et le phosphore, elle aide à la formation d'os robustes. Pour être sûr que les enfants reçoivent suffisamment de vitamine D, on recommande d'employer des huiles de foie de morue, du lait irradié et des céréales irradiées pendant les mois de l'année où le corps ne peut être exposé directement à la lumière du soleil.

On voit par ce qui précède que si le lait ne contient pas toutes les vitamines connues, il fournit néanmoins une proportion abondante de vitamines A et G ainsi que des quantités moins fortes et variables des vitamines B et D; le lait est donc un aliment riche en vitamines.

## LA MATIÈRE GRASSE DU LAIT

La matière grasse du lait est productrice de chaleur, de même que toutes les autres substances grasses; elle engendre deux fois et un quart autant de chaleur pour la production d'énergie qu'une quantité égale de sucre ou de fécule. Cette matière grasse du lait, que l'on appelle généralement "gras de beurre", est l'une des graisses qui se digèrent le plus aisément; comme elle est déjà émulsifiée elle s'assimile plus rapidement dans l'organisme que les graisses des autres aliments ordinaires; elle contient aussi des vitamines solubles dans la graisse qui relèvent encore sa valeur nutritive.

## LE SUCRE DU LAIT

Les hydrates de carbone, les sucres et les fécules sont brûlés dans le corps comme combustible et engendrent de l'énergie et de la chaleur, pour tenir le corps chaudement. Les hydrates de carbone sont présents sous forme soluble dans le lait, comme sucre de lait ou lactose.

# LES DIFFÉRENTES FORMES DE LAIT

Le Dr Henry Sherman écrit ce qui suit: "Toutes les formes de lait sont plus semblables l'une à l'autre en valeur nutritive que ne sont les autres aliments".[1] Il est bon que le consommateur connaisse tous les types et formes sous lesquels ce précieux aliment est offert et qu'il sache le rôle de chacune de ces formes dans la nutrition.

## LAITS FRAIS

Il se vend du lait frais au Canada sous le nom de la race de vache dont il provient, et il s'en offre également sous plusieurs marques descriptives indiquant, dans la plupart des cas, la façon dont le lait a été préparé pour le marché. La production et la vente du lait pour la consommation sont assujetties à des règlements, établis par les différentes provinces et les municipalités, et qui règlent l'état sanitaire et prescrivent des types-modèles de qualité. En ce qui concerne le gras de beurre, la plupart des provinces exigent une teneur minimum de 3.25 pour cent; ailleurs le minimum est un peu plus élevé. D'autre part, les municipalités peuvent établir une teneur minimum en gras de beurre plus élevée que celle qui est prescrite par les provinces.

Le **lait brut** est, comme son nom l'indique, du lait à l'état naturel. Il se vend encore beaucoup de lait brut au Canada, mais il cède rapidement la place au lait pasteurisé dans les villes et les villages. Le grand défaut du lait brut, c'est qu'il peut aisément être contaminé par des bactéries nuisibles, même lorsqu'il provient de vaches saines. Il peut ainsi nuire à la santé du consommateur.

Le **lait pasteurisé** est du lait qui est soumis à la pasteurisation. Le procédé habituel de pasteurisation consiste à faire chauffer le lait à une température de 142° à 145° F. et à le tenir à cette température pendant 30 minutes, puis à le refroidir rapidement à 50° F. Un autre genre de pasteurisation est le procédé rapide, à haute température, dans lequel le lait est chauffé à une température de 160° à 163° F. pendant 15 à 20 secondes, puis refroidi immédiatement à 50° F. ou moins. Par ces procédés de chauffage les germes de maladies qui peuvent se trouver dans le lait sont détruits et le lait est sans danger pour la consommation.

On a prétendu que la pasteurisation change le lait et réduit sa valeur alimentaire, mais les nombreuses recherches qui ont été faites sur le sujet démontrent positivement que la perte totale de valeur nutritive est insignifiante par comparaison aux avantages que ce procédé confère dans la protection de la santé. Il n'y a qu'une légère perte de calcium par précipitation et le chauffage ne détruit qu'une partie de la teneur en vitamine C. Le lait est exceptionnellement riche en calcium et il contient encore une quantité abondante de cette substance minérale après la pasteurisation; il est à noter également que même le lait brut n'est pas considéré comme une bonne source de vitamine C.

Le lait brut, en bouteilles ou en bidons, peut très bien être pasteurisé à la maison. On trouvera une description détaillée du procédé et des avantages du lait pasteurisé dans la publication 580, "Pourquoi on pasteurise le lait", Ministère fédéral de l'Agriculture.

Le **lait homogénéisé** est celui qui est passé par un homogénéisateur après avoir été pasteurisé. Cet appareil a des orifices étroits par lesquel le lait est forcé à haute pression. Les globules de gras sont rompus par cette opération en particules si minimes qu'ils ne peuvent plus monter à la surface sous forme de crème. L'homogénéisation augmente la viscosité ou le corps du lait sans ajouter au pourcentage de matière grasse.

---

[1] "Food and Health", Dr Henry C. Sherman, The MacMillan Company, N.Y., 1934.

Le **lait irradié** est du lait pasteurisé exposé en une mince couche aux rayons ultra-violets. Le procédé d'irradiation ajoute une quantité suffisante de vitamine D au lait pour les besoins du corps humain, en ce qui concerne cette vitamine "du soleil", à condition que l'on emploie tous les jours la quantité recommandée. Le commerce du lait irradié n'est pas très répandu au Canada, mais on peut s'en procurer dans les laiteries de quelques-unes des plus grandes villes.

Le **lait certifié** est celui qui est produit par des vaches tuberculinées et tenues sous une stricte inspection sanitaire. Le lait certifié est produit conformément aux méthodes et aux types-modèles adoptés par l'Association américaine des commissions médicales de lait, incorporée. Il est sous la surveillance directe du service local dans la municipalité où il est vendu. La pasteurisation du lait certifié est facultative. La vente de lait certifié est limitée parce que le prix de ce produit est nécessairement élevé.

Le **lait classé** par catégories ne fait l'objet que d'un commerce insignifiant au Canada. On trouve le lait en catégories dans quelques centres, et ces catégories indiquent généralement une différence dans la teneur en gras de beurre et en bactéries. Le lait offert par catégories doit se conformer aux règlements de la municipalité où il est vendu.

Le **lait chocolaté** est une boisson lactée introduite récemment au Canada et que l'on trouve aujourd'hui un peu partout. D'après les règlements établis sous la loi des aliments et des drogues, cette boisson peut être faite de lait entier, de lait écrémé, de poudre de lait entier ou de poudre de lait écrémé, auquel on ajoute du sucre, du chocolat préparé ou du cacao préparé, du sel et de l'essence aromatisante. Il doit être étiqueté "Boisson lactée chocolatée" (*Chocolate Flavoured Dairy Drink*), et le pourcentage de gras de lait contenu doit être indiqué sur la capsule de la bouteille.

Le **lait écrémé,** qui est très souvent offert à bas prix, est un aliment utile, quoique sa valeur calorifique soit inférieure à celle du lait entier. Le lait écrémé manque de gras, ainsi que des vitamines A et D solubles dans la graisse, mais il contient la protéine, le calcium, le phosphore, le sucre et les vitamines B et G solubles dans l'eau. Il n'a pas le goût savoureux et la texture crémeuse du lait entier, mais il peut être aromatisé pour faire de délicieuses boissons et il est excellent pour la cuisine. Si on l'emploie au lieu du lait entier, on peut y ajouter du beurre pour remplacer la matière grasse. Une pinte de lait écrémé, plus une once et trois quarts (3½ cuillerées à soupe) de beurre, constitue à peu près l'équivalent d'une pinte de lait entier en valeur nutritive.

La valeur du lait écrémé a été démontrée dans l'alimentation des animaux et des volailles; son emploi dans la ration quotidienne est hautement recommandé aujourd'hui. Le lait écrémé joue un rôle tout aussi important dans la nutrition humaine que dans la nutrition animale, et lorsqu'il est essentiel d'économiser sur la nourriture, il peut être employé avantageusement dans la préparation des repas de la famille. L'emploi de lait écrémé est recommandé aux gens obèses, car sa faible valeur en calories et ses nombreux éléments nutritifs en font un aliment idéal pour un régime amaigrissant. La Commission technique du comité de la santé de la Société des Nations appelle l'attention sur la haute valeur nutritive du lait écrémé et séparé qui, quoique dépourvu de sa vitamine A par l'enlèvement du gras, conserve encore la protéine, les vitamines B et C, le calcium et d'autres éléments minéraux.[1]

---

[1]Rapport de la Société des Nations, Vol. 2, par la Commission technique du comité sur la santé.

## LAITS FERMENTÉS

Le **lait de beurre,** qu'il soit produit sur la ferme ou fabriqué industriellement, a à peu près la même valeur alimentaire. Celui que l'on tire du beurre lorsque l'on baratte de la crème non pasteurisée a un goût acide et contient de petites particules de gras. Le lait de beurre commercial s'obtient par l'addition d'une culture de bactéries d'acide lactique au lait pasteurisé, écrémé complètement ou en partie. Le lait additionné de culture est tenu à une température d'environ 70° F. jusqu'à ce qu'il soit mûri ou suffisamment coagulé. On brasse le lait coagulé dans le bassin ou on le baratte pour rompre le caillé jusqu'à ce qu'il soit de consistance homogène, puis il est refroidi, embouteillé et conservé à une température de 50° F. ou au-dessous.

Le lait de beurre est aussi nutritif que le lait écrémé; il l'est plus si le lait dont il provient contient une quantité appréciable de gras. Tous deux, lait de beurre et lait écrémé, fournissent de la protéine, des sels minéraux, du sucre et des vitamines B et G, mais le lait de beurre fournit aussi du gras et de la vitamine A en quantités plus ou moins fortes, suivant sa teneur en gras. Le lait de beurre est de digestion facile, car il forme un caillé tendre dans l'estomac, et c'est pour cela qu'on le prescrit souvent pour les bébés et les adultes qui souffrent de la digestion. De même que le lait écrémé il est utile dans un régime d'amaigrissement, car il est pauvre en calories, tout en fournissant la plupart des éléments essentiels au corps. Le lait de beurre est un breuvage rafraîchissant, mais on peut aussi l'employer dans la cuisine tout comme le lait sur.

Le **lait sur** est une bonne nourriture qu'on ne doit pas laisser perdre, car le surissage ne réduit en rien la valeur alimentaire du lait. L'acide lactique est produit par l'action de bactéries inoffensives sur le sucre de lait, et cet acide agit à son tour sur la protéine, provoquant la coagulation. Le lait doit être employé aussitôt que possible après le surissage, car si on le laissait s'accumuler quelque temps il prendrait un goût indésirable. L'un des meilleurs moyens d'utiliser une pinte ou plus de lait fraîchement suri est de faire du fromage blanc (fromage cottage). Des quantités plus petites peuvent être utilisées avantageusement pour faire des crêpes, des "scones", des biscuits à thé, ainsi que du pain d'épices et des gâteaux au chocolat. Lorsqu'on emploie du lait écrémé au lieu du lait doux dans une recette qui prescrit ce dernier, employer la même quantité de lait, mais pour chaque tasse de lait sur, ajouter ½ cuillerée à thé de soda et soustraire 2 cuillerées à thé de poudre à pâte.

Le **lait acidophilus** est un lait fermenté, fait avec une culture pure du lacto bacillus acidophilus. Après la stérilisation, le lait est refroidi à 98° F., puis inoculé avec la culture. Cette température est maintenue jusqu'à ce qu'un caillé ferme se soit formé, ce qui exige généralement de 18 à 24 heures. Le caillé est ensuite rompu, refroidi à la température de la chambre et embouteillé. Le lait acidophilus a une consistance crémeuse et un goût légèrement acide et agréable. Comme il est de digestion facile et qu'il améliore l'hygiène intestinale, il est souvent prescrit par les médecins. Le lacto bacillus acidophilus se développe mieux en la présence de lactose (sucre de lait) et dans les régimes où l'on se sert de lait acidophilus, on emploie aussi souvent la lactose comme aliment supplémentaire. Le lait acidophilus ne se trouve pas partout au Canada, mais il est généralement vendu par un ou plusieurs laitiers dans les grands centres.

Le **Yoghourt** est un lait fermenté, généralement vendu sous forme de caillé. Il est fabriqué de la façon suivante: le lait est évaporé à environ trois quarts de son poids original, puis inoculé avec une culture de Yoghourt qui est une combinaison de trois types de bactéries d'acide lactique, versé dans des bouteilles stérilisées et bouchées. Il est tenu à une température de 112° F. pendant trois heures environ jusqu'à ce que la coagulation se produise, refroidi à 50 ° F. et

tenu à cette température jusqu'à ce qu'il soit utilisé. En raison de sa concentration, le Yoghourt a une valeur nutritive plus élevée que le lait entier, frais. Il est facile à digérer et tend à combattre les infections et les putréfactions intestinales.

## LAITS CONCENTRÉS

On trouve aujourd'hui dans le commerce différentes formes de laits concentrés; cette concentration réduit le volume du lait qui se conserve ainsi plus facilement. Il y a trois types de laits concentrés: le lait évaporé, le lait condensé et le lait desséché ou "poudre de lait" entier et écrémé. Les établissements qui fabriquent ces produits sont soumis à l'inspection du gouvernement et les étiquettes que les fabricants se proposent d'employer doivent être soumises pour l'approbation au Ministère fédéral de l'Agriculture. Le gouvernement fédéral a établi par règlements des types-modèles précis, qui doivent être suivis dans la fabrication des laits concentrés.

Le **lait évaporé** (lait concentré non sucré) est du lait de vache frais dont on a enlevé quelque 60 pour cent de l'eau en faisant chauffer le lait à une température de 130° F. dans le vide. Après ce procédé d'évaporation, le lait est homogénéisé, c'est-à-dire que les globules de gras sont rompus en particules infiniment petites. Il est ensuite versé par une petite ouverture dans des boîtes de fer-blanc qui sont immédiatement bouchées et stérilisées à environ 240° F. pendant 15 minutes. Le lait évaporé se conserve longtemps dans la boîte ferée, mais dès que celle-ci est ouverte, il exige le même soin que le lait frais. Les instructions qui paraissent sur les contenants du lait évaporé recommandent l'addition d'une quantité égale d'eau pour remplacer celle qui a été enlevée au cours de la fabrication, pour reconstituer le lait évaporé en lait entier. Comme il faut environ deux livres et demie de lait entier pour faire une livre de lait évaporé, dix-neuf onces et demie de lait évaporé ont une valeur alimentaire à peu près égale à une pinte de lait entier. Les dimensions régulières des boîtes de lait évaporé vendues au Canada pour l'emploi à la maison sont de seize et de six onces.

Par l'irradiation au moyen de rayons ultra-violets, on ajoute la vitamine D—la vitamine anti-rachitique—au lait évaporé fabriqué au Canada. De même que le lait frais, le lait évaporé est une bonne source des vitamines A et G. Ces vitamines résistent à la chaleur et ne sont pas détruites au cours de la fabrication du lait évaporé.

L'homogénéisation du lait évaporé et l'exposition des boîtes remplies à une haute température pour stériliser le produit exercent un effet bienfaisant en formant un caillé plus tendre, de digestion très facile; c'est là un détail que font valoir les commerçants qui recommandent le lait évaporé pour l'alimentation des bébés.

Le lait évaporé se prête à divers emplois. Après dilution, on peut s'en servir au lieu du lait frais dans la préparation des mets; non dilué, ou après addition d'une petite quantité d'eau seulement, il peut être employé à la place de la crème.

Le **lait condensé** (lait concentré sucré) diffère du lait évaporé par le fait qu'il est sucré. Après l'enlèvement de quelque 60 pour cent de l'eau, on ajoute du sucre de canne dans la proportion d'environ 17 livres pour 100 livres du lait original. Cette addition de sucre fait qu'il est impossible de reconstituer le lait condensé en lait entier et en limite ainsi les emplois. La composition du lait condensé est standardisée, conformément aux règlements du gouvernement fédéral.

La **poudre de lait** est généralement faite de lait écrémé, mais on trouve aussi de la poudre de lait entier dans le commerce. Dans la fabrication de la poudre de lait au Canada, on se sert des procédés de pulvérisation et de rouleaux. Tous deux enlèvent presque toute l'eau du lait et laissent une fine poudre blanche qui conserve la protéine, le sucre, les substances minérales et une partie de la teneur en vitamine du lait original. La poudre de lait entier contient également du gras et des vitamines solubles dans la graisse.

La poudre de lait doit se conformer aux règlements du gouvernement fédéral. Il est exigé que le mot "écrémé" paraisse sur l'étiquette des boîtes qui contiennent la poudre de lait écrémé, en lettres de la même dimension que celles que l'on emploie pour le mot "lait". Ceux qui se servent de cette poudre feront bien de suivre exactement les instructions données sur le contenant pour reconstituer la poudre en lait liquide. Pour la poudre de lait entier, on emploie un quart de tasse de poudre pour une tasse d'eau pour reconstituer le lait entier; avec la poudre de lait écrémé, 3 cuillerées à soupe par tasse sont les proportions. La poudre de lait entier fait un lait très semblable au lait frais quand on y ajoute la quantité nécessaire d'eau. Le lait fait avec la poudre de lait écrémé manque de gras, mais il est aussi utile que le lait écrémé dans le régime et peut être employé avantageusement dans la cuisine. Cette poudre a beaucoup d'emplois commerciaux dans la fabrication de la crème glacée ou des produits de la boulangerie. Cinq onces et demie de poudre de lait entier équivalent approximativement à une pinte de lait entier; trois onces et trois quarts de lait écrémé équivalent à une pinte de lait écrémé, et lorsqu'on ajoute une once et trois quarts (3½ cuillerées à soupe) de beurre, la valeur nutritive est à peu près la même que celle d'une pinte de lait entier.

Le **lait malté** se fabrique en mélangeant du lait entier avec les extraits nutritifs d'une composition d'orge maltée moulue et de farine d'orge, scientifiquement mélangée, puis réduite en poudre. La composition du lait malté est standardisée en ce qui concerne le gras du lait et la teneur en eau, conformément aux règlements du gouvernement fédéral, en application de la loi des aliments et des drogues. Le lait malté est de digestion facile et la combinaison d'extraits de grain malté et de lait en fait une bonne source de vitamines.

# LE SOIN DU LAIT PAR LE PRODUCTEUR ET LE CONSOMMATEUR

La qualité est importante dans tous les produits alimentaires, mais elle est essentielle dans le lait. Par le fait même qu'il est sous forme liquide, le lait est fort exposé à la contamination, et les éléments chimiques qu'il renferme et qui en font une nourriture de premier ordre en font aussi un excellent milieu pour le développement des bactéries, aussi bien celles qui provoquent la détérioration du lait que celles qui produisent les maladies. C'est à la température de 70° à 100° F. que les bactéries se multiplient le plus rapidement. Leur croissance est retardée par une température inférieure à 50° F. Les hautes températures employées dans la pasteurisation et la stérilisation du lait détruisent les bactéries. Comme il est essentiel que le lait destiné à l'alimentation ne laisse rien à désirer au point de vue sanitaire, il faut apporter les plus grandes précautions à sa production et à son traitement, à partir de la ferme jusqu'au consommateur.

## SUR LA FERME

La première chose essentielle à la production de bon lait sans danger est d'avoir des vaches saines, et notamment sans tuberculose ni avortement infectieux. Il existe trois systèmes au Canada, administrés par le Ministère fédéral de l'Agriculture, pour extirper la tuberculose des troupeaux de bêtes à cornes: le système d'accréditation, le système de surveillance et le système de zones réservées. Le système de zones réservées est le plus employé des trois. Il se fait de grands progrès par l'emploi de ce moyen dans l'extirpation de la tuberculose bovine.[1]

Les différentes provinces font aussi des travaux utiles pour extirper l'avortement infectieux du troupeau. Cette maladie se développe aussi chez l'homme où elle est connue sous le nom de fièvre ondulante ou brucellose; elle se contracte en buvant du lait cru infecté du germe de bacillus abortus.

La propreté dans toutes les opérations de production est également une chose essentielle. Des précautions constantes sont nécessaires dans toutes les phases par lesquelles passe le lait, car il est constamment sujet à la contamination. Les sources les plus graves et les plus communes de contamination sur la ferme sont les ustensiles non stérilisés et les vaches malpropres. On a constaté que les ustensiles sales et la saleté tombant de la vache dans la chaudière à lait apportent plus de germes ou de bactéries au lait que toutes les autres chose réunies.[2]

Les phases essentielles de la production, qui comprennent le lavage, la stérilisation et le séchage, pour prévenir la contamination par les ustensiles sont décrites dans "Le soin des ustensiles de laiterie sur la ferme", publication 627, Ministère fédéral de l'Agriculture.

Les précautions que l'on doit prendre pour éviter la contamination venant du corps de la vache sont exposées dans le bulletin intitulé "La production du lait propre".

La précaution qui vient ensuite dans la production du lait est le refroidissement au point voulu pour arrêter la multiplication des bactéries qui affectent sa qualité de garde. Le moyen le plus satisfaisant de refroidir le lait est décrit dans le bulletin "Le refroidissement du lait sur la ferme", bulletin 165, nouvelle série, Ministère fédéral de l'Agriculture. Le lait devrait être tenu à une température ne

[1] "Tuberculose bovine", Ministère fédéral de l'Agriculture.
[2] "La production du lait propre", feuillet 79, nouvelle série, Ministère fédéral de l'Agriculture.

dépassant pas 50° F. jusqu'à ce qu'il parvienne à la laiterie de distribution ou qu'il soit livré au consommateur. Le lait employé sur la ferme par la famille doit être tenu froid, propre et couvert. Même s'il provient de vaches éprouvées, il est utile de pasteuriser le lait pour détruire les bactéries nuisibles qu'il peut contenir.

### DANS LA LAITERIE

La sanitation est la pierre d'angle de la laiterie moderne. Il est admis que la stérilisation de tout le matériel est essentiel si l'on veut obtenir du lait de haute qualité. A l'arrivée à la laiterie le lait est pesé et l'on prélève des échantillons pour faire l'épreuve du gras de beurre, du sédiment, de l'acidité et de la teneur en bactéries. Le lait est ensuite pasteurisé, s'il doit l'être, et rapidement refroidi sur des serpentins à une température de 50° F. Les bouteilles qui ont été stérilisées sont remplies de lait par un remplisseur automatique et bouchées par une machine spéciale. Le lait embouteillé est immédiatement déposé dans une chambre fraîche et maintenu à une température de 50° F. Le réglage de la température pendant la livraison est généralement tout un problème pour les distributeurs de lait. Pour résoudre ce problème, le lait est généralement tenu sur de la glace dans les voitures qui l'apportent aux premières heures du matin pendant l'été, tandis que les précautions nécessaires sont prises en hiver pour éviter qu'il gèle en route.

Les laiteries de distribution, qui mettent un lait sain et sans danger sur le marché, encouragent leurs clients à visiter leurs établissements pour qu'ils puissent voir par eux-mêmes les précautions prises pour obtenir un produit de haute qualité.

### À LA MAISON

Le lait a une telle valeur que sa conservation mérite de grands soins et la ménagère a, sous ce rapport, une part de responsabilité avec le cultivateur et le laitier. Dans cette conservation à la maison, la propreté et le froid sont encore les choses les plus importantes. Le lait négligé à la maison se détériore rapidement, quel que soit le soin que le producteur et le laitier ont pris dans sa préparation. Le consommateur qui achète, disons, du lait en bouteilles, bien bouchées, et autant que possible pasteurisé, doit d'abord fournir un récipient dans lequel les bouteilles de lait puissent être placées lorsqu'elles sont livrées. Dans les maisons les plus modernes, le récipient est construit dans le mur. S'il n'existe pas, on peut acheter ou faire soi-même à bon marché une caisse isolée, recouverte, construite sur le même principe qu'une marmite norvégienne. Le contenant dans lequel on met les bouteilles à lait doit être tenu parfaitement propre. Le but de ce récipient construit dans le mur ou de cette caisse est de tenir le lait froid en été et de l'empêcher de geler en hiver. Le lait qu'on laisse séjourner sur le seuil de la porte pendant les chaleurs développe un goût de suif et surit par suite de l'action bactérienne. Celui qu'on laisse exposé au froid de l'hiver gèle très souvent; la crème est expulsée en dehors de la bouteille et exposée à la contamination. La congélation affecte la saveur du lait et l'émulsion du gras; le lait qui a gelé se digère plus difficilement que le lait frais.

Le lait doit être apporté dans la maison aussitôt que possible après sa livraison. Avant de le mettre dans le réfrigérateur, on lavera la capsule et la bouteille pour enlever toute matière étrangère, saleté ou poussière, qui aurait pu y adhérer pendant la livraison. On met ensuite le lait immédiatement dans le réfrigérateur, de préférence dans la partie la plus froide où la température sera probablement autour de 45° F. sans jamais dépasser 50° F. Dans les réfrigérateurs à glace, la partie la plus froide est directement au-dessous de la chambre à glace. Les fabricants de réfrigérateurs automatiques y construisent généralement un com-

partiment spécial, ouvert, pour le lait. Ceux qui n'ont pas de réfrigérateurs peuvent réussir à maintenir la température assez basse en enveloppant la bouteille de lait dans un linge humide et en la mettant dans un plat d'eau froide ou dans un soubassement froid.

Le lait doit toujours être tenu dans l'endroit où il est conservé, sauf lorsque l'on s'en sert. La bouteille qui contient du lait pour la cuisine ne doit rester dans la cuisine chaude que juste le temps nécessaire pour que l'on en tire la quantité requise. Quand on sert du lait, la quantité que l'on met sur la table doit, autant que possible, être celle qui sera consommée; après le repas, le lait, la crème et le beurre sont les premiers aliments que l'on doit enlever. Il ne faut jamais remettre dans la bouteille des restes de lait, car le lait dans la bouteille est de plusieurs degrés plus froid que celui qui est enlevé de la table, et le mélange peut affecter la conservation et la saveur. Les pots à lait doivent être lavés parfaitement et souvent ébouillantés.

On doit toujours couvrir la bouteille de lait pour la protéger contre la saleté, les bactéries et les particules d'autres aliments qui pourraient y tomber. Beaucoup de ménagères enlèvent la capsule de carton de la bouteille et la remplacent par des couvercles sanitaires, de métal ou de verre, que l'on peut se procurer pour quelques sous. Tous ces couvercles, de même que les autres ustensiles, doivent être tenus parfaitement propres. Le lait absorbe promptement les goûts et les odeurs d'autres aliments. Pour prévenir cette cause de détérioration, il faut tenir le lait couvert et aussi loin que possible de certains aliments, comme les oignons, les choux et le poisson.

Dès que la bouteille est vide de lait, il faut la rincer dans de l'eau froide, la laver dans de l'eau savonneuse et chaude, puis l'ébouillanter avec de l'eau bouillante. Les bouteilles de lait appartiennent à la laiterie et la laiterie désire que la ménagère place les bouteilles vides et propres dans un endroit où elles seront recueillies régulièrement. Quand la ménagère garde les bouteilles de lait dans la maison pour les faire servir à d'autres usages ou qu'elle néglige de renvoyer les bouteilles vides, la laiterie est obligée d'en employer d'autres, ce qui augmente ses frais de fonctionnement et tend aussi à augmenter le coût du lait.

Le soin du lait à la maison a une telle importance que nous croyons ici utile de résumer les mesures que la ménagère doit prendre pour bien conserver cet aliment si salubre.

Fournir un récipient dans lequel le laitier déposera les bouteilles de lait.

Apporter les bouteilles dans la maison aussitôt que possible après qu'elles sont livrées.

Laver l'extérieur des bouteilles et des capsules.

Serrer le lait dans un lieu froid—de préférence dans un réfrigérateur.

Tenir les bouteilles de lait recouvertes.

Ne verser que juste assez de lait pour chaque repas.

Tenir les pots à lait et les ustensiles strictement propres.

Quand les bouteilles sont vides, les rincer, les laver et les ébouillanter.

Renvoyer les bouteilles vides tous les jours.

# COMSOMMATION ET EMPLOIS DU LAIT

Le lait est produit en abondance dans les grands districts agricoles du Canada et on peut se le procurer aisément partout, sauf dans quelques districts isolés. On estime qu'il y avait au Canada en 1937, 3,929,800 vaches laitières qui produisaient 17,188,617,700 livres ou 1,665,563,731 gallons de lait.[1]

Devant ces chiffres énormes il est singulier que la consommation du lait au Canada ne soit que d'environ deux tiers d'une chopine par tête de population et par jour, un peu plus dans les districts ruraux que dans les centres urbains.[2] Cette faible consommation s'explique en partie par le fait que beaucoup de gens ne se rendent pas compte du rôle important que cet aliment indispensable joue dans la nourriture du corps. Elle est beaucoup plus faible que celle recommandée par les spécialistes, qui ont fait une étude de la nutrition. La Commission technique du Comité de santé de la Société des Nations recommande l'emploi quotidien de 750 grammes de lait (environ $1\frac{1}{3}$ chopine) pour les enfants âgés de 1 à 2 ans, et de 1,000 grammes (environ $1\frac{4}{5}$ chopine) pour les enfants jusqu'à l'âge de 14 ans et pour les femmes enceintes, ou qui allaitent leur bébé. La Commission insiste sur le fait que le lait devrait entrer pour une large part dans la nourriture à tous les âges.[3]

Le lait est la meilleure base pour la préparation des repas des enfants et des grandes personnes. Une quantité quotidienne d'une chopine et demie à une pinte pour chaque enfant, spécialement pendant les années où la croissance est la plus rapide, fournit le calcium nécessaire ainsi que des quantités appréciables de protéine, de vitamines et d'autres éléments qui stimulent la croissance. Il serait grandement à désirer que les adultes en consomment une chopine par jour non seulement pour les calories qu'il fournit, mais pour les propriétés essentielles au maintien de la santé. Un moyen pratique de fournir une quantité suffisante de lait dans les repas quotidiens est de préparer un budget de l'argent dépensé en nourriture. Le Dr Sherman propose comme guide général pour tous les budgets alimentaires, quelle que soit la différence dans le total de l'argent dépensé, d'affecter au moins autant pour l'achat de lait, (y compris la crème et le fromage si l'on s'en sert) que pour les viandes, les volailles et le poisson et au moins autant pour les fruits et les légumes que pour la viande, les volailles et le poisson. Les recherches suivantes ont confirmé et appuyé à maintes reprises le principe qui veut que la base de la nourriture soit formée de pain et de lait.[4] Lorsque le budget est réduit à un minimum pour des raisons d'économie, le pain et les autres produits du grain, qui sont des aliments bon marché, devraient former une partie importante de la nourriture. Ces aliments riches en calories doivent être complétés par le lait, qui fournit le calcium et les vitamines, et il peut être nécessaire d'affecter à l'achat du lait jusqu'à un quart ou plus du montant total dépensé sur la nourriture.

Dans la préparation des repas pour la famille, on devrait penser aux enfants tout d'abord et, sur cette base, faire les modifications et les additions nécessaires au menu pour satisfaire les adultes. Un fait dont on peut se féliciter c'est qu'il est toujours possible de former un régime bien équilibré au moyen de simples

[1]Statistique laitière du Canada, 1937. Bureau fédéral de la Statistique.
[2]Publication 608. "Enquête économique sur la consommation du lait et de la crème dans certains districts urbains et ruraux du Canada", Ministère fédéral de l'Agriculture.
[3]Rapport de la Société des Nations, Vol. 2, par la Commission technique du Comité de santé.
[4]"Food and Health", par le Dr Henry C. Sherman, The MacMillan Company, New-York, 1934.

aliments. La ménagère qui veille à ce que les mets bien cuits et satisfaisants qu'elle prépare pour sa famille contiennent une quantité généreuse d'aliments protecteurs—lait, fruits, légumes, œufs et viande—peut être sûre que les besoins nutritifs de la famille seront bien satisfaits. Le lait est le premier aliment à considérer, et il est facile d'incorporer suffisamment de lait dans les repas tous les jours. Une habitude très bonne pour la santé est de servir au moins deux plats au lait comme les soupes à la crème, les mets au gratin ou timbales, et les desserts au lait tous les jours.

Généralement, les adultes boivent un peu de lait pendant la journée. Ce peut être une boisson lactée, aromatisée, prise avec le repas ou une boisson chaude avant de se coucher. Cette quantité, ajoutée à celle qui se trouve dans les plats cuits, sera bien suffisante pour les adultes. Dans la majorité des cas, on pourra fournir aux enfants le surplus de lait dont ils ont besoin en leur en faisant boire aux repas ou entre les repas.

Le plupart des enfants aiment à boire du lait; il y en a cependant qui le prennent en dégoût. Dans ce cas la mère doit s'ingénier à préparer le lait de façon appétissante. Pour les enfants plus jeunes on peut y réussir en leur faisant boire le lait au moyen d'une paille ou en changeant l'apparence et le goût en faisant des boissons lactées spéciales. Les histoires au sujet des athlètes et des gens qui boivent du lait pour devenir forts, intéressent les enfants et peuvent avoir de bons résultats. Les enfants aiment l'indépendance et on peut obtenir le résultat désiré en les laissant se servir de leur propre pot ou de leur propre verre.

Pour les enfants qui refusent de boire du lait sous quelque forme que ce soit, on peut en incorporer une quantité considérable dans la nourriture en servant régulièrement des céréales cuites au lait, des légumes, du poisson, du poulet et des viandes avec de la sauce blanche, des œufs pochés dans du lait, des desserts au lait et des soupes-crème.

Les recettes qui suivent indiquent la façon de faire quelques-uns des mets et des boissons innombrables que l'on peut préparer avec du lait. On peut aussi faire entrer une quantité appréciable de lait dans les repas en s'en servant pour faire cuire le poisson et les viandes, pour faire des sauces et dans la fabrication du pain, des biscuits et des gâteaux. Dans beaucoup des recettes on peut se servir de lait écrémé au lieu de lait entier, en y ajoutant du beurre si on le désire. On peut aussi se servir de lait évaporé ou de poudre de lait en reconstituant ces produits manufacturés en lait liquide—les proportions employées sont de 1 tasse de lait évaporé, $\frac{1}{4}$ de tasse de poudre de lait entier ou 3 cuillerées à soupe de poudre de lait écrémé avec une tasse d'eau.

Les recettes des desserts au lait sont données dans "Desserts au lait" publication 486, Ministère fédéral de l'Agriculture.

Dans ces recettes l'expression "cuiller à soupe" désigne la mesure appelée en anglais "Tablespoon" (cuiller à table). Elle équivaut à $\frac{1}{16}$ de tasse ou 3 cuillers à thé.

# SOUPES ET MARMITES OU CHAUDRONNÉES (Chowders)

## CRÈMES DE LÉGUMES (SOUPES)

(Recette de base)

4 cuillerées à soupe de beurre
4 cuillerées à soupe de farine
2 tasses de lait
2 tasses de l'eau de cuisson des légumes
2 tasses de légumes cuits, finement hachés ou passés
Oignon, au goût
Sel et poivre, au goût

Faites fondre le beurre et incorporez-y la farine. Ajoutez le lait et l'eau des légumes; si cela est nécessaire, employez plus de deux tasses de lait, afin d'obtenir 4 tasses de liquide. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange s'épaississe, en remuant constamment. Ajoutez la pulpe de légumes passés, ou les légumes hachés. Assaisonnez au goût. Une tranche d'oignon cuite avec les légumes relève le goût de la soupe. On peut employer des carottes, du céleri, des pois, des fèves en gousse, des épinards, des oignons, des asperges, des choux-fleurs, des tomates, ou une combinaison de légumes.

## CRÈME DE TOMATES (SOUPE)

2 tasses de tomates en conserve
2 tranches d'oignon
2 cuil. à thé de sucre
4 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine
4 tasses de lait
Sel et poivre

*Première méthode.*—Faites cuire ensemble pendant 15 minutes les tomates, les tranches d'oignon et le sucre. Passez. Faites une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait. Ajoutez le sel et le poivre. Ajoutez lentement le jus coulé de tomates. Servez immédiatement. Si la soupe se prend en grumeaux, battez-la avec une batteuse à œufs 'dover'.

*Deuxième méthode.*—Faites fondre le beurre. Incorporez-y la farine. Ajoutez les tomates, coulées, si vous le désirez, les oignons, le sucre et le lait. Mettez le tout au feu, et remuez jusqu'à ce que la soupe s'épaississe. Salez et poivrez. Otez l'oignon et servez immédiatement.

## SOUPE-CRÈME ÉCLAIR

4 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine
1 pinte de lait
1 tranche d'oignon
1 cuil. à thé de sel
2 tasses de carottes ou de navets crus râpés

Faites fondre le beurre. Incorporez-y la farine et ajoutez le lait graduellement. Mettez au feu et remuez constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ajoutez l'oignon, le sel et les légumes râpés et faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que les légumes soient tendres—environ 10 minutes. Enlevez l'oignon. Jetez du persil haché sur la soupe juste avant de servir.

## SOUPE AUX POMMES DE TERRE

3 pommes de terre
2 tasses d'eau bouillante
2 à 3 tasses de lait
3 tranches d'oignon
3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine
1½ cuil. à thé de sel
¼ cuil. à thé de sel de céleri
⅛ cuil. à thé de poivre
Quelques grains de cayenne
1 cuil. à soupe de persil haché

Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont molles, égouttez-les et passez-les. Gardez l'eau et ajoutez-y assez de lait pour faire 4 tasses. Mettez-y l'oignon et chauffez jusqu'à ébullition. Enlevez l'oignon et versez le liquide lentement sur la purée de pommes de terre. Faites fondre le beurre. Ajoutez-y la farine et les assaisonnements. Ajoutez graduellement le mélange de pommes de terre. Faites cuire pendant quelques minutes, en remuant sans cesse. Saupoudrez de persil avant de servir.

## CRÈME DE CHAMPIGNONS (SOUPE)

½ liv. de champignons
1 tranche d'oignon, ½ pouce d'épaisseur
2 tasses d'eau
4 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine
2½ tasses de lait
Sel et poivre

Lavez les champignons, épluchez-les et coupez les chapeaux en morceaux Mettez les peaux et les tiges, coupés en morceaux, avec l'oignon dans une casserole. Recouvrez d'eau. Faites mijoter 20 minutes. Coulez. Faites fondre le beurre. Ajoutez les chapeaux de champignons. Cuisez à feu lent jusqu'à brunissement, puis incorporez la farine jusqu'à ce que le tout soit homogène. Ajoutez le lait et le liquide coulé provenant des tiges (environ 1½ tasse), et les assaisonnements. Remuez et faites cuire jusqu'à ce que ce soit lisse et épais.

## MARMITE DE BLÉ-D'INDE (CHOWDER)

1 petit oignon tranché
3 cuil. à soupe de beurre ou 3 tranches de bacon haché
2 cuil. à soupe de farine
3 tasses de pommes de terre cuites, coupées en cubes
2 tasses de blé d'Inde en conserve
4 tasses de lait et l'eau égouttée des pommes de terre
Sel et poivre
Persil haché

Faites cuire l'oignon avec le beurre et le bacon jusqu'à ce que l'oignon soit légèrement bruni. Incorporez la farine. Ajoutez les pommes de terre, le blé d'Inde, le lait et l'eau des pommes de terre. Assaisonnez au goût. Mettez au feu de 3 à 5 minutes. Saupoudrez de persil haché avant de servir.

## CRÈME DE POIS (SOUPE)

1 tasse de pois secs fendus
2 pintes d'eau froide
1 tranche d'oignon
1 cube de 2 pouces de lard salé ou 2 tranches de bacon
3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine
2 tasses de lait (ou plus)
Sel et poivre

Triez les pois et faites-les tremper plusieurs heures. Egouttez. Ajoutez l'eau froide, l'oignon et le lard. Faites mijoter jusqu'à attendrissement—3 à 4 heures. Passez. Faites fondre le beurre. Incorporez-y la farine. Ajoutez le lait. Remuez jusqu'à épaississement. Ajoutez le mélange de pois et assaisonnez au goût.

NOTE.—On peut faire cuire les pois dans l'eau où a cuit le bacon.

On peut se servir de fèves au lieu de pois.

Si l'on se sert de bacon, le couper en morceaux et faire cuire l'oignon avec le bacon jusqu'à ce qu'il commence à brunir.

## MARMITE DE LÉGUMES (CHOWDER)

4 tranches de bacon haché
1 oignon moyen haché
1 tasse de carottes coupées en dés
1 tasse de pommes de terre coupées en dés
1 tasse de céleri haché, de navets coupés en dés ou de pois verts
2 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine
4 tasses de lait et l'eau des légumes
Sel et poivre
1 cuil. à soupe de persil haché (on peut l'omettre)

Faites cuire le bacon et l'oignon ensemble. Faites cuire les légumes dans assez d'eau pour les recouvrir. Faites fondre le beurre et incorporez-y la farine. Ajoutez le lait et l'eau dans laquelle les légumes ont cuit (4 tasses en tout). Mettez au feu jusqu'à ce que le mélange s'épaississe, en remuant constamment. Ajoutez le bacon, l'oignon et les légumes. Assaisonnez. Faites bien chauffer et saupoudrez de persil avant de servir.

# PLATS POUR LE LUNCH ET LE SOUPER

## PLATS EN TIMBALE, AU GRATIN OU EN ESCALOPE

*Recette de base*

4 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine
2 tasses de lait
3 tasses d'aliments cuits, coupés en morceaux
Sel et poivre

Faites fondre le beurre. Incorporez-y la farine et les assaisonnements. Ajoutez graduellement le lait et remuez jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Faites cuire 3 minutes. Mettez dans une tourtière beurrée des couches alternatives d'aliments cuits et de sauce. Recouvrez d'une chapelure beurrée et faites cuire à four chaud (400° F.) jusqu'à ce que la chapelure soit d'un beau brun.

NOTE.—On peut ajouter ½ à ¾ de tasse de fromage râpé et une pincée de moutarde juste avant de sortir du four. On peut se servir de sauce au fromage au lieu de la sauce à la crème ordinaire quand on prépare des plats comme une timbale de macaroni ou de légumes.

## VIANDE OU POISSON EN ESCALOPE

Prenez 3 tasses de viande ou de poisson cuit—poulet, filet de bœuf, veau, jambon, ris de veau, bœuf haché ou séché, homard, crevettes, huîtes, ou darne (tranche) de poisson frit.

Prenez 1½ tasse de viande ou de poisson et 1½ tasse de pois verts.
Prenez 2½ tasses de viande ou de poisson et ½ tasse de piment vert ou rouge.
Prenez 2 tasses de viande ou de poisson et 1 tasse de champignons cuits.
Prenez 2 tasses de viande ou de poisson et 1 tasse de céleri cuit.

## TIMBALES D'ŒUFS

Prenez 6 œufs cuits dur, tranchés ou coupés en morceaux.
Prenez 4 œufs cuits dur et 2 tasses de pommes de terre, céleri, blé d'Inde ou pois cuits.
Prenez 4 œufs cuits dur et 2 tasses de spaghetti cuit.
Prenez 3 œufs cuits dur, 1 tasse de saumon et 1 tasse de pois.

## TIMBALES DE LÉGUMES

Prenez 3 tasses de légumes cuits—chou-fleur, chou, pommes de terre, blé d'Inde, épinards, asperges, carottes, pois, fèves en gousses.
Prenez l'une des combinaisons de légumes qui suivent:

1½ tasse de carottes et 1½ tasse de pois
1½ tasse de blé d'Inde et 1½ tasse de pommes de terre
1 tasse de pois, 1 tasse de carottes, 1 tasse de pommes de terre

## TIMBALES DE MACARONI, SPAGHETTI, NOUILLES, RIZ

Prenez 2 tasses de macaroni ou spaghetti cuit et 1 tasse de blé d'Inde.
Prenez 1½ tasse de spaghetti, de maraconi ou de nouilles cuits, et 1½ tasse de viande ou de poisson.
Prenez 3 tasses de riz cuit.
Prenez 1½ tasse de spaghetti ou de macaroni cuit, ½ tasse de champignons et 1 tasse de viande ou de poisson.

## PLATS À LA SAUCE BLANCHE

Tous les aliments proposés pour les timbales peuvent être servis à la sauce blanche, en employant la sauce et l'aliment solide en parties égales. Pour préparer un plat crémeux, la viande hachée, les œufs, ou tout aliment employé doit être ajouté soigneusement à la sauce crémeuse et bien chauffé. Les mélanges à la crème peuvent se servir sur des rôties, dans des croustades, entre deux biscuits à thé, dans une coquille à pâté ou au centre de rondelles de pommes de terre en purée. Le persil haché, le fromage râpé ou le paprika fait une garniture simple mais attrayante.

## SOUFFLÉ AU BLÉ D'INDE

2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine
1 tasse de lait
2 tasses de blé d'Inde en conserve
1½ cuil. à thé de sel
Quelques grains de poivre
3 œufs

Faites fondre le beurre. Incorporez-y la farine et remuez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez le lait graduellement et mettez sur le feu jusqu'à ce que le mélange s'épaississe, en remuant sans cesse. Ajoutez le blé d'Inde, le sel, le poivre et les jaunes d'œufs bien battus. Incorporez les blancs d'œufs battus en neige ferme. Versez dans une tourtière beurrée et mettez dans un four modéré (350° F.) environ 40 minutes. Servez immédiatement avec des tranches de bacon croustillant.

## SOUFFLÉ AU JAMBON

3 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de farine
2 tasses de lait
½ cuil. à thé de sel
½ tasse de miettes de pain
2 tasses de jambon cuit haché
3 œufs
Poivre et paprika

Faites une sauce en faisant fondre le beurre, en y incorporant la farine et en y ajoutant lentement le lait. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ajoutez le sel et les miettes. Laissez refroidir un peu la sauce et ajoutez le jambon puis les jaunes d'œufs légèrement battus. Incorporez avec soin les blancs d'œufs bien battus, et versez dans une tourtière bien beurrée. Faites cuire environ 45 minutes dans un four modéré (350° F.). Servez immédiatement.

## SOUFFLÉ AU POULET

Pour faire un soufflé au poulet, suivez la recette précédente, en prenant 2 tasses de poulet cuit haché au lieu de jambon. Quand vous faites la sauce, servez-vous d'une tasse de bouillon de poulet et d'une tasse de lait comme liquide.

## POULET À LA KING

3 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de farine
½ tasse de bouillon de poulet
1½ tasse de lait riche
2 tasses de poulet cuit coupé en dés
1 tasse de champignons cuits
2 c. à soupe de piment doux haché
2 jaunes d'œufs
Sel et poivre

Faites fondre le beurre. Incorporez-y la farine. Ajoutez le bouillon de poulet et le lait. Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ajoutez le poulet, les champignons, le piment haché et les assaisonnements. Chauffez parfaitement. Versez une partie du mélange sur les jaunes d'œufs battus. Ajoutez au mélange et faites cuire 2 minutes. Servez sur une rôtie chaude ou sur des gaufres.

## ŒUFS À LA KING

3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe d'oignon haché
½ tasse de champignons tranchés
1 cuil. à soupe de piment vert haché
3 cuil. à soupe de farine
1½ tasse de lait
2 cuil. à soupe de piment rouge haché
6 œufs cuits dur
1 jaune d'œuf
Sel et poivre

Faites cuire l'oignon dans le beurre pendant 5 minutes. Ajoutez les champignons et le piment vert et faites cuire jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Incorporez la farine. Ajoutez le lait et mettez au feu, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Faites cuire dix minutes. Ajoutez le piment rouge et les œufs cuits dur coupés en quartiers. Versez une partie de la sauce sur le jaune d'œuf battu en remuant. Mettez au feu 1 minute. Servez sur une rôtie. On peut prendre une demi-tasse de pois verts au lieu du piment vert et du piment rouge doux.

## POUDING AU BLÉ D'INDE

2 tasses de blé d'Inde frais ou en conserve
1 cuil. à thé de sucre
1 tasse de mies de pain tendres
2 cuil. à soupe de piment rouge ou vert haché
Sel et poivre
2 tasses de lait chaud
2 œufs
2 cuil. à soupe de beurre fondu

Mélangez le blé d'Inde, le sucre, la chapelure de pain, le piment rouge et les assaisonnements avec le lait chaud. Ajoutez les œufs bien battus et le beurre fondu. Versez dans des moules séparés ou dans une grande tourtière. Mettez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire au four à feu lent (325° F.) une heure environ ou jusqu'à ce que le mélange soit pris.

## CROQUETTES AUX ŒUFS ET AUX CHAMPIGNONS

3 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine
1 cuil. à thé de sel
Poivre
1 tasse de lait
1 tasse de morceaux d'œufs cuits dur
1 tasse de champignons sautés hachés
1 cuil. à thé de persil haché
Miettes de biscuits secs
1 œuf

Faites fondre le beurre. Ajoutez la farine, le sel et le poivre et mélangez parfaitement. Ajoutez le lait graduellement et cuisez sur un feu lent, en remuant jusqu'à épaississement. Ajoutez les œufs, les champignons et le persil et mélangez parfaitement. Ajoutez plus d'assaisonnements si vous le désirez. Versez dans une assiette et laissez refroidir. Roulez en boules ou en cônes, et roulez ceux-ci sur les miettes de biscuits, puis dans l'œuf battu dilué avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Roulez de nouveau sur les miettes. Faites frire en pleine friture chaude (395° F.) jusqu'à ce que les croquettes deviennent dorées. Egouttez sur du papier non lustré. Servez chaud. Garnissez de persil.

## CREVETTES SAVOUREUSES

4 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine
2 tasses de lait
2 cuil. à soupe de jus de citron
½ tasse de mayonnaise
Sel et poivre
2 tasses de crevettes en conserve ou 1 tasse de crevettes et 1 tasse de pois verts

Faites une sauce crémeuse avec le beurre, la farine et le lait. Ajoutez le jus de citron, la mayonnaise et les assaisonnements. Ajoutez les crevettes et les pois. Faites bien chauffer. Servez sur des rôties.

## CRÈME CUITE AU JAMBON ET AU CÉLERI

4 œufs
2 tasses de lait
1 tasse de céleri haché
1 tasse de jambon cuit finement haché
1 cuil. à thé de sauce Worcestershire
Sel et poivre

Battez les œufs. Ajoutez le lait chaud, le céleri, le jambon et les assaisonnements. Versez dans des moules ou dans une tourtière beurrée. Mettez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire dans un four à feu modéré (350° F.) jusqu'à ce que la crème cuite soit ferme.

## POMMES DE TERRE ET JAMBON EN ESCALOPE

Coupez les pommes de terre en tranches fines et disposez-les en couches dans une tourtière beurrée. Saupoudrez chaque couche avec de la farine. Parsemez de morceaux de beurre, salez et poivrez. Ajoutez assez de lait chaud pour presque recouvrir les pommes de terre. Etalez sur le dessus de minces morceaux de jambon ou de tranches de bacon. Faites cuire au four à feu modéré (350° F.) une heure environ ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

# SAUCES BLANCHES DITES "SAUCES À LA CRÈME"

### SAUCE BLANCHE MOYENNE

(Recette de base)

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
1 tasse de lait
Sel et poivre

Faites fondre le beurre. Incorporez-y la farine. Ajoutez le lait graduellement et faites cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Salez et poivrez. Un peu de paprika ajouté à la sauce lui donne une couleur plus riche.

### VARIATIONS POUR LA SAUCE BLANCHE

**Sauce au fromage:** Ajoutez ½ tasse de fromage râpé à la sauce. Battez bien. Servez avec des légumes, comme les choux-fleurs et les asperges.

**Sauce aux œufs:** Ajoutez un œuf cuit dur, haché, à une tasse de sauce à la crème. Servez avec du poisson.

**Sauce au persil:** Ajoutez 1c. à soupe de persil finement haché à 1 tasse de sauce à la crème. Servez avec du poisson.

**Sauce au céleri:** Ajoutez ½ tasse de céleri cuit haché à 1 tasse de sauce à la crème. Servez avec des huîtres ou de la volaille.

**Sauce au curry:** Ajoutez ½ c. à thé de poudre de curry à 1 tasse de sauce à la crème. Servez avec des œufs, de l'agneau, du riz, du bœuf haché ou du poulet.

**Sauce aux câpres:** Ajoutez ¼ tasse de câpres à 1 tasse de sauce à la crème. Servez avec du poisson.

**Sauce à l'oignon:** Faites cuire une tasse d'oignon émincé pendant 5 minutes. Egouttez et passez. Ajoutez à 1 tasse de sauce à la crème. Servez avec des côtelettes de porc, du mouton ou des œufs cuits dur.

**Sauce aux légumes:** Prenez ½ tasse de bouillon de légumes et ½ tasse de lait comme liquide pour faire la sauce à la crème. Ajoutez ¼ tasse de légumes coupés en dés. Servez avec des légumes cuits.

**Sauce à la Hollandaise:** Faites 1 tasse de sauce à la crème. Versez un peu du mélange chaud sur le jaune d'œuf battu. Ajoutez à la sauce. Faites cuire 2 minutes. Otez du feu. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de jus de citron et 1 cuillerée à soupe de beurre. Servez avec des légumes ou du poisson.

**Sauce aux huîtres:** Prenez ¾ tasse de lait et ¼ tasse de liqueur d'huîtres pour faire la sauce. Ajoutez ½ tasse d'huîtres hachées. Servez avec du dindon, du poulet ou du poisson.

**Sauce aux crevettes:** Ajoutez ¼ tasse de crevettes à 1 tasse de sauce à la crème. Servez avec du poisson.

**Sauce aux champignons:** Ajoutez ½ tasse de chapeaux de champignons hachés, cuits dans du beurre, à 1 tasse de sauce à la crème.

# BOISSONS AU LAIT

## CACAO

4 c. à soupe de cacao
3 c. à soupe de sucre (ou plus)
Pincée de sel
½ tasse d'eau bouillante
4 tasses de lait

Mélangez le cacao, le sucre et le sel. Ajoutez l'eau bouillante et faites cuire 5 minutes. Combinez avec le lait chaud et battez avec une batteuse à œufs jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Pour faire une boisson plus riche, ajoutez 1 cuillerée à soupe de beurre.

## CHOCOLAT CHAUD

**Première méthode**

Prenez 2 cuillerées à soupe de sirop de chocolat (*voir* page 23) pour chaque tasse de lait.

**Deuxième méthode**

1 tablette (1 once) de chocolat non sucré
3 c. à soupe de sucre (ou plus)
Pincée de sel
½ tasse d'eau bouillante
4 tasses de lait

Faites fondre le chocolat. Ajoutez le sucre, le sel et l'eau bouillante. Faites cuire 5 minutes. Ajoutez le lait chaud. Battez jusqu'à ce que ce soit mousseux. On peut recouvrir avec de la crème fouettée ou de la guimauve si on le désire.

## CAFÉ AU LAIT

½ tasse de lait ébouillanté
½ tasse de café fort

Combinez le lait et le café. Sucrez au goût. Servez chaud ou froid.

## LAIT AU RAISIN

⅓ tasse de jus de raisin
½ c. à thé de jus de citron
¾ tasse de lait
Sucrez au goût

Combinez les ingrédients et battez avec une batteuse à œufs. Servez très froid.

## LAIT À LA MENTHE

Quelques gouttes de menthe
1 tasse de lait
Sucre si on le désire

Ajoutez la menthe au lait et sucrez au goût. On peut teindre avec de la matière colorante végétale verte. On peut aussi ajouter de l'eau de soda, juste avant de servir.

## LAIT AUX ÉPICES

¼ c. à thé de cannelle
⅛ c. à thé de muscade
Pincée de sel
1 tasse de lait

Ajoutez la cannelle, la muscade et le sel au lait. Secouez ou battez énergiquement. Servez froid.

## LAIT AU GINGEMBRE

¼ tasse de bière de gingembre
¾ tasse de lait
Sucre si on le désire

Ajoutez la bière de gingembre au lait. Sucrez au goût. Servez immédiatement bien refroidi.

## LAITS AU SIROP

2 à 3 c. à soupe de sirop (chocolat, fruit, caramel ou érable)
1 tasse de lait ou ¾ tasse de lait et ¼ tasse d'eau de soda.

Combinez le sirop avec le lait. Battez ou secouez bien. Servez bien refroidi. On peut ajouter l'eau de soda juste avant de servir.

## SIROPS POUR LAITS AU SIROP

**Sirop de chocolat**

1 tasse de cacao ou
4 tablettes de chocolat non sucré (fondu)
Pincé de sel
1 tasse de sucre
2 tasses d'eau
1 c. à thé de vanille

Mélangez le cacao, le sel et le sucre. Ajoutez l'eau et faites bouillir 5 minutes. Refroidissez et ajoutez la vanille. Pour avoir un sirop plus riche, on peut ajouter 2 œufs bien battus et faire cuire le sirop 2 minutes de plus. Gardez le sirop dans un bocal fermé, dans un réfrigérateur.

**Sirop de fruit**

Combinez le jus de conserves de cerises, d'ananas, de fraises, de framboises ou d'oranges fraîches ou le jus de citron avec suffisamment de sucre ou de miel pour faire un sirop du goût désiré. Faites cuire jusqu'à ce que vous ayez un sirop moyennement épais. Refroidissez. Tenez dans un bocal fermé, dans un réfrigérateur. Si vous vous servez de fraises ou de framboises fraîches, écrasez-les avec une fourchette et faites bouillir 5 minutes dans une quantité suffisante d'eau pour couvrir. Coulez. Ajoutez le sucre et réduisez par la cuisson en un sirop d'épaisseur moyenne.

**Sirop caramel**

1 tasse de sucre
1 tasse d'eau
Pincée de sel

Faites fondre le sucre dans une casserole épaisse ou une poêle à frire. Lorsqu'il est doré, ajoutez l'eau et le sel. Faites mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le sirop soit légèrement épaissi.

## LAIT AUX BANANES

1 banane mûre
1 tasse de lait

Ecrasez la banane et passez dans une passoire. Ajoutez le lait et battez ou secouez bien. On peut ajouter le jus de la moitié d'une orange si on le désire. Sucrez au goût.

## JULEPS AU LAIT

1 tasse de lait ou ¾ tasse de lait et ¼ tasse d'eau de soda
2 à 3 c. à soupe de sirop (chocolat, fruit, caramel ou érable)
1 œuf

Ajoutez le sirop au lait. Cassez l'œuf dans le lait et secouez ou battez énergiquement. Si vous vous servez de l'eau de soda, ajoutez-la juste avant de servir.

## LAIT FLOTTANT

1 tasse de lait ou ¾ tasse de lait et ¼ tasse d'eau de soda
2 à 3 c. à soupe de sirop (chocolat, fruit, caramel ou érable)
1 petite écope de crème à la glace

Mettez la crème à la glace dans le verre. Ajoutez le lait et le sirop. Battez ou secouez énergiquement. Si vous vous servez de l'eau de soda, ajoutez-la juste avant de servir.

CAL/BCA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00200435 8

# METS AU LAIT POUR LE CONVALESCENT

Les aliments suivants, à base de lait, sont recommandés pour le régime du convalescent, en plus des desserts au lait, boissons au lait, soupes etc.

### RÔTIES AU LAIT

Versez du lait très chaud, assaisonné de quelques grains de sel, sur des rôties beurrées. Coupez en morceaux. Arrangez dans un plat à céréales. Garnissez de gelée. Servez immédiatement.

### ŒUFS POCHÉS AU LAIT

Faites chauffer le lait jusqu'au point d'ébullition. Ajoutez quelques grains de sel. Cassez l'œuf dans le lait. Réduisez la chaleur et faites cuire jusqu'à ce que le blanc de l'œuf soit coagulé. Mettez l'œuf poché sur une rôtie mince beurrée, sur une assiette chaude. Faites une sauce en ajoutant la farine et le beurre au lait dans la proportion de 2 cuillerées à soupe de farine et 2 cuillerées à soupe de beurre à 1 tasse de lait. Servez avec l'œuf poché. Garnissez de persil ou de paprika. Si vous ne désirez pas faire une sauce, ajoutez 1 cuillerée à thé de beurre à ½ tasse de lait dans lequel l'œuf a été poché et versez sur la rôtie. Mettez ensuite l'œuf poché sur la rôtie et servez immédiatement.

### BOISSONS AU LAIT ALBUMINÉ

A une tasse de lait ou aux boissons de lait battu ajoutez 1 blanc d'œuf légèrement battu. Coulez. Servez bien refroidi.

### EXTRAIT DE VIANDE AU LAIT

Faites chauffer 1 tasse de lait. Ajoutez l'extrait en prenant la quantité recommandée par le fabricant. Remuez jusqu'à ce que ce soit bien dissout. Servez chaud. Si l'on préfère, on peut faire dissoudre l'extrait dans un peu d'eau chaude, puis l'ajouter au lait chaud.

### SORBET AU LAIT

1½ tasse de sucre
Jus de 3 citrons
Pincée de sel
1 pinte de lait

Mélangez le sucre, le jus de citron et le sel. Mettez dans la sorbetière. Ajoutez le lait lentement. Remplissez la sorbetière de glace et de sel à raison de 3 parties de glace pour 1 partie de sel. Tournez la manivelle jusqu'à ce que le mélange soit congelé.

### LAIT DE POULE

1 œuf
1 tasse de lait
Pincée de sel
Sucre
Essence

Battez l'œuf légèrement. Ajoutez le lait et le sel, le sucre et l'essence au goût. Passez et refroidissez. L'œuf peut être séparé et le blanc battu jusqu'à ce qu'il soit en neige ferme. On peut incorporer une partie du blanc dans le mélange d'œuf et de lait et mettre le reste légèrement sur le dessus. Pour aromatiser se servir de muscade, de vanille, ou d'un des jus indiqués page 23.

### GRUAU D'AVOINE

1 tasse de lait
¼ tasse d'avoine fine
¼ c. à thé de sel

Ajoutez le lait au gruau d'avoine. Laissez reposer 1 heure. Passer par une passoire. Faites cuire dans un bain-marie pendant 45 minutes. Assaisonnez, coulez et servez.

Version française par C. E. Mortureux, B.S.A.

OTTAWA: J.-O. PATENAUDE, O.S.I., Imprimeur de Sa Très Excellente Majesté le Roi, 1939.