

PUBLICATION No 495
BULLETIN DE MÉNAGE N° 5

PUBLIÉ EN MARS 1936
RÉIMPRESSION

DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

LE DÎNER À L'ÉCOLE

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, Canada

630.4
C212
P 495
1936
fr.
c.2

OTTAWA
J.-O. PATENAUDE, O.S.I.
IMPRIMEUR DE SA TRÈS EXCELLENTE MAJESTÉ LE ROI
1936

VERSION FRANÇAISE PAR C. E. MORTUREUX, B.S.A.

LE DÎNER À L'ÉCOLE

LONGTEMPS négligé, le repas que les enfants prennent à l'école à l'heure de midi — qu'on l'appelle "lunch", "collation" ou tout simplement "dîner" — reçoit maintenant beaucoup d'attention, car on comprend mieux aujourd'hui qu'autrefois les rapports intimes qui existent entre la bonne nourriture et la bonne santé; on sait que les enfants bien nourris et bien portants sont plus éveillés, plus attentifs à leurs leçons que les autres; aussi les autorités scolaires insistent pour que l'on fasse le nécessaire pour donner un repas plus substantiel, plus complet, plus semblable à celui qu'ils auraient chez eux, aux élèves qui ne peuvent rentrer à la maison à midi. Leur appel a été entendu, et partout l'on s'organise en conséquence. Les écoles des grands centres sont généralement pourvues d'un caféteria, faisant partie du Service d'Economie Domestique, où les menus sont élaborés avec le plus grand soin et les aliments préparés sous une stricte surveillance. L'élève peut ainsi se procurer, à prix raisonnable, un repas satisfaisant, composé d'aliments sains. Ces cafétérias ne servent pas tous un repas complet, mais les élèves peuvent tout au moins y trouver un mets chaud, pour compléter le lunch froid qu'ils apportent de chez eux. Le problème n'est peut-être pas aussi facile à résoudre dans les districts de la campagne, mais on y arrivera cependant si tous consentent à prêter main forte — maîtresses, parents, autorités scolaires et élèves.

Comment améliorer le dîner à l'école rurale

En général, à la campagne, c'est la maîtresse d'école qui prend l'initiative dans cette question. Ce n'est pas qu'elle ait beaucoup de loisirs pour cela, car son temps est déjà bien pris par ailleurs, mais elle juge que le travail en vaut la peine, car ses contacts quotidiens avec les élèves lui ont appris que les enfants qui apportent leur lunch à l'école sont à un gros désavantage. Elle sait que les dérangements d'estomac — malheureusement trop fréquents chez ces enfants — sont la cause principale de ces absences si nombreuses qui retardent tant leurs progrès scolaires. Il est donc bien naturel que la maîtresse d'école consciencieuse cherche à améliorer le dîner afin d'obtenir une fréquentation plus régulière. Elle ne tarde pas, du reste, à être récompensée de ses efforts, car dès que le repas est plus réconfortant, les enfants viennent plus régulièrement en classe et ils sont plus sages et plus attentifs à leurs leçons.

Cependant, la coopération des enfants et de leurs parents est indispensable, car on ne fera jamais rien de bon sans elle. Pour obtenir la première et faire comprendre aux élèves toute l'importance d'un bon repas, la maîtresse d'école ingénieuse parle du sujet dans ses causeries sur la santé et l'hygiène. Ainsi, en enseignant la valeur nutritive des aliments et leurs fonctions dans l'organisme, elle prend pour exemple les différents genres de nourriture que les élèves apportent dans leur cantine (boîte à lunch). Ces leçons pourraient être suivies d'un concours mensuel où l'élève qui apporte le plus grand nombre de repas substantiels recevrait une petite récompense. La classe de géographie aura beaucoup d'intérêt à connaître la provenance des différents aliments; un excellent problème d'arithmétique, si l'on sert un repas chaud, serait de déterminer, d'après une recette donnée, la quantité de chaque ingrédient qui est nécessaire pour faire un repas complet, pour tous les élèves, et d'en trouver le coût total.

L'heure du dîner devrait être une occasion de réjouissance pour tous les élèves. La salle de classe est transformée en salle à manger, les pupitres en tables et tous se réunissent en une grande famille. Elle fournit en même temps une leçon de choses excellente et très pratique; par exemple, on met en pratique

la propreté dont la maîtresse parle si souvent en se lavant les mains avant de s'asseoir à table, et en tenant la cantine et tout ce qui s'y rattache, scrupuleusement propre. On apprend aussi aux enfants à mastiquer parfaitement leur nourriture en leur accordant un certain temps pour manger.

Les parents reconnaissants, dont beaucoup se souviennent encore du lunch froid qu'ils prenaient autrefois à l'école, donneront de tout cœur leur appui à un système qui a pour but de faire en sorte que leurs enfants soient mieux nourris. Aujourd'hui, dans un grand nombre de districts, d'un bout à l'autre du pays, instituteurs et parents échangent des idées en vue de trouver le meilleur moyen d'améliorer le dîner à l'école. On voudrait arriver à donner un repas parfait. Ce n'est sans doute pas facile dans une école rurale où l'on ne peut organiser un caféteria, mais on sait que toute initiative tendant à améliorer l'état de choses actuel est un pas de plus dans la bonne voie.

Ce qu'il faut pour avoir un bon dîner à l'école

En quoi consiste un bon repas et par quoi le dîner à l'école pêche-t-il généralement? Voilà deux questions que l'on doit tout d'abord se poser et qu'il faut résoudre de toute nécessité, si l'on veut arriver à faire quelque chose de bien. Un point sur lequel on ne saurait trop insister, c'est que ce dîner est l'un des trois repas quotidiens et il mérite donc d'être tout aussi bien préparé que les deux autres repas que les enfants prennent à la maison.

Le dîner qui doit fournir à l'enfant environ un tiers de sa nourriture quotidienne et qui doit comprendre sa part des aliments nécessaires pour la santé et pour la croissance, doit certainement être "substantiel" et "bien équilibré", c'est-à-dire "complet". En ce qui concerne la quantité des aliments, l'appétit normal de l'enfant sert de guide. Généralement, le dîner que l'enfant apporte avec lui contient suffisamment de nourriture, mais trop souvent cependant les choses sucrées y prédominent, à l'exclusion de tout autre aliment utile. Si tous ces efforts pour l'amélioration du dîner scolaire n'avaient d'autre résultat que de généraliser l'emploi de bons aliments sains, ce serait déjà beaucoup, et l'on aurait fait énormément pour améliorer la santé des enfants.

Classification des aliments

La préparation d'un repas complet est indiquée au tableau suivant, qui montre la classification des aliments ordinaires d'après leurs fonctions dans le corps humain.

CLASSE	FONCTION	SOURCES PRINCIPALES
Protéines	Pour faire des muscles.	Lait, fromage, œufs, viande, poisson, légumes, amandes.
Hydrates de carbone (sucres et féculés)	Producteurs de chaleur et d'énergie.	Pain et céréales, sucre (y compris le miel et les sirops), lait, fruits, légumes.
Substances grasses	Productrices de chaleur et d'énergie.	Beurre, crème, fromage, lait, graisse de viande, huiles de légumes, amandes.
Sels minéraux	Pour faire les dents et les os. Pour faire le sang.	Calcium ou chaux — Lait, fromage, lait de beurre, fruits et légumes. Phosphore — Lait, œufs, grains entiers, viande maigre. Fer — Viande maigre, fruits, légumes verts, œufs, lait, grains entiers, foie, mélasse.
Vitamines	Essentielles pour la santé et la croissance.	Lait, beurre, crème, fruits, légumes, grains entiers.
Eau	Régulateur	Lait, fruits, légumes, breuvages.
Cellulose (substance non digestible).	Stimule le fonctionnement de l'appareil digestif.	Partie fibreuse des légumes et des fruits.

Ce tableau peut paraître compliqué à première vue, mais si on l'étudie attentivement, on s'aperçoit que l'on peut aisément faire un repas complet avec les aliments les plus ordinaires et qu'un simple lunch composé de lait, d'un fruit ou d'un légume, d'un mets substantiel riche en protéine, et d'un dessert, fournit toutes les choses essentielles. On voit également qu'il y a plusieurs aliments dans chaque catégorie, ce qui fournit l'occasion de varier le menu d'un jour à l'autre; on comprend à quel point la santé peut souffrir et combien la croissance peut être retardée quand certains aliments font défaut dans le lunch.

L'importance du lait

Le lait vient à juste titre au premier rang dans la liste des aliments nécessaires pour le dîner scolaire. Riche en protéine, producteur d'énergie, source abondante de calcium et de phosphore, riche en vitamines, le lait est sans rival parmi les aliments; c'est celui qui se rapproche le plus de la perfection. Tout le monde s'accorde à dire que le lait est un aliment indispensable pour les enfants parce qu'il fournit les matériaux nécessaires au développement du corps, et spécialement la chaux et le phosphore qui entrent dans la structure des os et des dents. Cependant, souvent, très souvent même, le repas que les enfants prennent à l'école ne contient pas de lait. C'est là réellement une omission très grave, car si le dîner que l'élève prend à l'école ne contient pas de lait, il est très douteux que la quantité de lait dont le corps de l'enfant a besoin — environ une pinte par jour — lui soit fournie dans les deux autres repas.

C'est surtout comme breuvage que le lait est employé à l'école. La majorité des enfants aiment à en boire tous les jours, mais pour varier on peut en servir de temps à autre sous forme de cacao ou d'autres breuvages à base de lait. Les enfants peuvent apporter du lait de chez eux dans un bocal à couvercle vissé ou dans une bouteille isolante (thermos), mais il peut être plus commode, dans certains endroits de le faire fournir directement à l'école par un cultivateur. Les desserts au lait sont les meilleurs, et il est facile, lorsqu'on prépare un pouding au lait, d'en mettre un peu de côté dans un bocal en verre, pour le dîner à l'école. Les mets au lait chaud sont très recommandés; ils se préparent aisément, rapidement, et ils sont très nourrissants à cause du lait qu'ils renferment.

La cantine

L'enfant apporte toujours chez lui une partie du repas, sinon tout le repas. Pour porter cette nourriture, un contenant est nécessaire; c'est la "cantine portative" que l'on appelle aussi "boîte à lunch" (lunch box). Beaucoup de cantines sont munies de bouteilles isolantes (bouteilles thermos) et de bocaux, mais tout récipient, comme une chaudière de fer-blanc qui se porte facilement et qui garde la nourriture en bon état, convient tout aussi bien. La cantine doit être lavée tous les jours, rincée à l'eau bouillante et bien aérée. Les bocaux employés pour porter les poudings au lait, etc., doivent être tenus propres et avoir des couvercles fermant bien, pour qu'il n'y ait pas à craindre que le contenu se répande sur les autres mets.

Il faut que la nourriture soit préparée soigneusement et pour que le lunch soit aussi appétissant que possible, les sandwiches, gâteaux et biscuits devraient être enveloppés séparément dans du papier ciré et bien emballés avec les autres denrées dans la cantine. Le papier ciré dans lequel le pain est enveloppé fait très bien pour cela et on pourra le garder pour cela.

1ÈRE SEMAINE	DEUXIÈME SEMAINE	TROISIÈME SEMAINE	QUATRIÈME SEMAINE
<p>LUNDI — Pois dans la gelée de tomates Fromage blanc et sandwich au bacon Tapioca aux fruits Pain d'épices Lait</p> <p>MARDI — Œuf cuit dur Laitue Pain brun et beurre Gelée aux fruits Biscuit sec Lait</p> <p>MERCREDI — Jus de tomate Sandwich au jambon haché Miel et biscuits Fruit Cacao</p> <p>JEUDI — Salade de betteraves, de céleri et de pommes, en gelée Sandwich au fromage Compote de fruits — Biscuits de son Lait</p> <p>VENDREDI — Salade de laitue, de radis et d'oignons verts Pain et beurre Sandwich aux amandes hachées Blanc-manger au chocolat Biscuits aux dattes — Lait</p>	<p>Sandwich aux carottes râpées et au céleri Sandwich à la langue Fruits Gâteau-pain Cacao</p> <p>Salade de fromage blanc et de tomates Pain et beurre Pouding au caramel Biscuit de farine d'avoine Lait</p> <p>Salade de choux, de carottes et de pois, en gelée Sandwich aux œufs et au jambon haché Fruit, Petit gâteau Lait au grapenut (céréale)</p> <p>Sandwich aux tomates en tranches Sandwich à la viande hachée Crème à la noix de coco Biscuit au gingembre Lait</p> <p>Œuf farci Sandwich aux carottes râpées et aux raisins Fruit Petit biscuit écossais (<i>scone</i>) Cacao</p>	<p>Tomate entière Sandwich aux amandes hachées Salade aux fruits Petit biscuit sec Lait</p> <p>Sandwich à la laitue hachée Sandwich aux œufs et au bacon Pain d'épices Lait</p> <p>Sandwich aux concombres en tranches Sandwich au jambon et fromage Crème aux ananas Biscuit sec Lait</p> <p>Salade de carottes, de pistaches et de choux râpés Sandwich au fromage blanc Petit pain de son Crème au riz — Lait</p> <p>Salade d'œufs, de tomates et de laitue Pain brun et beurre Gelée aux fruits Biscuit aux épices Cacao</p>	<p>Sandwich au fromage blanc et aux pistaches de terre (<i>peanuts</i>) Sandwich aux concombres et à la laitue Pouding Rebecca Lait</p> <p>Œuf farci Céleri Pain et beurre Fruit Gâteau Lait</p> <p>Salade de viande hachée, de céleri et de pois Sandwich à la laitue Sandwich de pain aux raisins avec confiture Lait épicé</p> <p>Salade de pommes de terre Tomate Sandwich de pain brun au fromage Gelée de fruits — Pain aux dattes Cacao</p> <p>Sandwich aux carottes râpées et au céleri Sandwich au saumon Lait caillé au caramel Gâteau-éponge Lait</p>

Menus

Lorsque l'écolier apporte avec lui tout son repas, à l'exception possible du lait, les menus suivants peuvent être adoptés. Chaque menu fournit un repas complet, contenant ce qui suit:—

1. Un breuvage—lait (cacao, lait épicié, lait au grapenut, etc., pour la variété);
2. Un mets principal, généralement des sandwiches avec un aliment riche en protéine (viande, poisson, œufs ou fromage);
3. Un fruit ou un légume, ou les deux (fruits et légumes frais, séchés ou en boîtes, comme les petits fruits, les pommes, les pêches, les prunes, les poires, les raisins, les tomates, la laitue, les concombres, etc., en leur saison);
4. Un dessert simple (fruit, pouding au lait, gâteau ordinaire ou petit biscuit sec (cookie).

Les repas indiqués à la page précédente conviennent pour la saison chaude, mais ils ne suffisent pas quand il fait froid; il faut alors y ajouter un mets chaud, car le repas froid en hiver remplace bien mal le dîner que les écoliers auraient chez eux. Un mets chaud très simple forme une bonne fondation, il aiguise l'appétit, stimule la formation des sucs digestifs et fait, en somme, un repas très agréable d'un lunch qui, sans ce mets chaud, ne serait guère réconfortant.

Sous quelle forme et de quelle manière ce mets chaud doit-il être servi à l'élève? Cela dépend beaucoup de l'argent que l'on a à sa disposition, car toute amélioration de ce genre, et surtout la distribution d'un mets chaud entraîne des frais supplémentaires. Il y a des provinces qui fournissent des subsides spéciaux pour améliorer le dîner à l'école; les écoles auxquelles ces subventions sont refusées pourraient peut-être organiser un concert spécial pour recueillir les fonds nécessaires, ce qui ne manquerait pas en même temps d'intéresser les parents et les élèves à cette initiative. La commission scolaire fournira peut-être l'argent si l'on sait faire valoir auprès d'elle la valeur d'un mets chaud pour les élèves.

Comment réchauffer les aliments apportés par les écoliers

Si l'école n'a que peu ou point d'argent et que la place manque pour l'installation du matériel nécessaire, le meilleur moyen de fournir aux enfants un mets chaud est de leur faire apporter de chez eux de la soupe, du cacao, etc., dans un petit bocal de verre, à couvercle fermant bien, emballé dans leur cantine. Il n'y a plus alors qu'à réchauffer ce liquide, et deux choses suffisent pour cela: le poêle de l'école et une bouilloire ou un autre gros contenant muni d'une claie (double fond) en fil de fer ou en bois pour empêcher les bocaux de toucher le fond ou de se toucher entre eux.

On place ce contenant sur le poêle lorsque la récréation du matin commence. On y dépose les bocaux, arrangés sur la claie et dont on desserre légèrement les couvercles, puis on met assez d'eau pour qu'elle atteigne presque ces couvercles. Au moment du dîner, lorsque la nourriture est bien réchauffée et prête à servir, on distribue les bocaux et chaque enfant mange dans le bocal même avec la cuiller qu'il porte dans sa cantine. Ce système est très pratique, surtout pour la petite école; il n'y a pas de nourriture à préparer, pas de vaisselle à laver et les travaux de la classe n'en souffrent nullement.

Préparation des mets chauds à l'école

Il y a cependant bien des avantages à préparer les mets chauds à l'école quand on a l'argent et la place nécessaires pour cela. Une petite antichambre, sans être indispensable, est cependant très utile, car elle peut tenir lieu d'une cuisine commode où l'on peut faire ces préparatifs sans déranger la classe.

Voici le matériel qui serait nécessaire:—

Un petit poêle à l'huile de charbon ou un gril, si l'on a l'électricité;

Une boîte (caisse d'emballage) munie de rayons, pour servir de buffet;

Des bocaux, avec couvercles, pour la farine, le sucre, etc.;

Ustensiles—deux grandes casseroles couvertes, bassine à vaisselle, grosse passoire, râpe, deux cuillers à soupe, un couteau à éplucher, une brosse à légumes, un ouvre-boîte, un pochon (cuiller à pot), une tasse à mesurer, etc.;

Plats—assiettes, petits bols, tasses, fourchettes, cuillers, etc.;

Linges à vaisselle et savon, nappes de table ou morceaux de toile cirée blanche pour recouvrir les pupitres.

Ces quelques objets suffisent pour préparer et servir un repas chaud; il n'est pas indispensable d'en avoir plus. Cependant, quelques articles supplémentaires facilitent le travail et permettent de donner une nourriture plus variée. Par exemple, si l'on a un petit four portatif et un ou deux plats qui vont au four, on peut ajouter au menu bien des aliments cuits au four et très nourrissants. Il est bien certain également qu'un vrai buffet avec des portes à charnières et des rayons à demeure vaudrait beaucoup mieux qu'une simple caisse. Enfin, un grand pot en émail, des bols, et une batteuse à œufs compléteraient utilement cette liste d'ustensiles.

Quant aux aliments nécessaires pour la préparation de ce mets chaud, le moyen le plus pratique peut-être, dans certaines écoles, est de demander aux enfants d'apporter ces aliments de chez eux, à tour de rôle, mais en général, il vaut mieux que la maîtresse achète elle-même les matériaux et fasse payer à chacun sa part. Parfois une organisation intéressée offre de fournir des fonds pour l'achat des aliments, mais, dans ce cas, on fera bien de s'entendre pour un trimestre ou pour une année, pour qu'il n'y ait pas à craindre que ce travail utile soit abandonné avant que l'on se soit rendu compte de sa valeur.

On pourrait s'arranger pour que deux ou trois des grands élèves—garçons et filles—qui seraient choisis pour cela chaque semaine, préparent et servent le mets chaud sous la surveillance de la maîtresse d'école. On aurait tout le temps de préparer ce mets pendant la récréation du matin et les quinze dernières minutes avant la sortie de la classe à midi, et la nourriture pourrait être servie par un système de cafétéria. Si c'est plus commode, on pourrait servir les plus petits à leurs pupitres. D'autres élèves seraient chargés de laver la vaisselle, de remettre tout en ordre et de nettoyer la cuisine. Sans doute les travaux réguliers de l'école y perdraient peut-être un peu, mais la leçon de cuisine que les élèves en retireraient dédommagerait amplement de cette légère perte de temps.

Menus pour les repas qui contiennent un mets chaud

Chaque lunch dans les menus qui suivent contient un mets chaud au lait que l'on peut préparer ou que l'on apporte de chez soi pour le faire réchauffer. Si le matériel de cuisine à l'école comprend un fourneau, on pourra servir de temps à autre de simples mets cuits au four à la place de ceux qui sont suggérés dans les menus. Lorsque les mets chauds sont préparés à l'école, c'est un bon système que de donner aux enfants une copie du menu de la semaine pour qu'ils l'emportent chez eux afin qu'ils rapportent dans leur cantine les aliments qu'il faut pour compléter ce menu. Nous donnons ici des recettes pour de grosses quantités, pour la commodité de la maîtresse d'école. Ceux qui désireraient avoir des recettes de plats au lait, de plats au fromage, de boissons au lait, de desserts au lait, etc., pour la famille ordinaire, peuvent s'adresser à la Division de l'industrie laitière et de la réfrigération, Ministère fédéral de l'Agriculture, qui les leur fera parvenir gratuitement.

1ÈRE SEMAINE	DEUXIÈME SEMAINE	3ÈME SEMAINE	4ÈME SEMAINE
LUNDI — * Soupe, crème de pois Sandwich au beurre de pistaches Orange Biscuits aux dattes Lait MARDI — Sandwich aux carottes crues râpées et aux raisins Sandwich aux œufs hachés et aux fèves Lait caillé * Cacao	Sandwiches à la viande hachée Sandwiches aux carottes et aux choux hachés Crème au riz — Pommes * Cacao * Soupe, crème de tomates Sandwiches au fromage blanc Crème au caramel Biscuits de son Lait * Blé d'Inde et spaghetti à la crème Pain brun et beurre Sandwich aux confitures Orange Lait Sandwich au jambon haché et aux œufs Sandwich aux raisins et au beurre de pistaches Crème de tapioca * Cacao	* Soupe, crème de pommes de terre Sandwich aux légumes hachés Sandwich aux dattes et aux ananas Crème de noix de coco Lait * Macaroni et fromage Pain brun et beurre Salade de choux et de pois Gelée de pruneaux Petit biscuit sec Lait Sandwich au fromage et à la laitue Sandwich aux carottes râpées et aux raisins Pouding au riz, cuit au four Biscuit Graham — * Cacao * Soupe, crème de carottes Sandwich aux œufs hachés Compote de pommes Petit pain de son Lait	* Riz avec sauce au fromage Sandwich au bacon et aux épinards Crème au chocolat Gâteau-éponge Lait * Chaudronnée de blé d'Inde Biscuits-soda Salade de légumes en gelée Sandwich au fromage blanc et aux confitures Orange — Lait * Œufs et pommes de terre à la crème Petit pain ou pain beurré Salade de choux crus Tapioca aux fruits Biscuit sec — Lait * Soupe au fromage Sandwich aux œufs Pomme cuite Pain de blé d'Inde Lait * Saumon et spaghetti à la crème Salade de choux et de carottes en gelée — Pain et beurre Riz à la crème avec raisins Lait
MERCREDI — * Crème de pommes de terre Salade de choux hachés Sandwich de pain brun au fromage Pomme cuite Lait JEUDI — * Chaudronnée de légumes Sandwich au jambon et au céleri Blanc-manger au chocolat Biscuit de farine d'avoine Lait VENDREDI — * Œufs à la crème Sandwiches à la laitue Gelée de fruits Pain d'épices lait	* Le mets chaud.		

Soupe Crème (Recette de base)

pour 24 personnes

4 ptes de sauce claire à la crème
1 pte de légumes cuits, coupés en dés ou passés au tamis

Ajoutez les légumes en purée ou coupés en dés, à la sauce à la crème. Faites réchauffer et servez.

Sauce claire à la crème (4 ptes)

1 t. de beurre	¼ c. t. de poivre
1 t. de farine	3 ptes de lait
1 c. s. de sel	1 pte d'eau de légumes

Faites fondre le beurre et incorporez-y la farine et les assaisonnements. Ajoutez graduellement le lait et le bouillon de légumes. Tournez jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.

NOTE:—Si l'eau égouttée des légumes ne mesure pas une pinte, on peut ajouter du lait pour faire les 4 ptes de liquide.

Soupe: Crème de pois

Faites bouillir trois boîtes de pois n° 2 avec 1 pte d'eau pendant 3 min. Egouttez et passez au tamis.

Soupe: Crème de carottes

Faites cuire 1½ pte de carottes coupées en dés dans 1½ pte d'eau bouillante. Egouttez et passez au tamis. Si on le désire, on peut ajouter des carottes coupées en dés directement à la soupe.

Soupe: Crème de blé d'Inde

Prenez trois boîtes de blé d'Inde n° 2. Faites bouillir le blé d'Inde dans 1 pte d'eau pendant 3 min. Egouttez et passez au tamis. On peut ajouter un peu de jus d'oignon pour donner du goût.

Soupe aux légumes mélangés

Prenez 2 t. de carottes cuites et une boîte de pois n° 2;

Ou, 2 t. de pommes de terre cuites et 2 t. de carottes cuites;

Ou, 2 t. de pommes de terre cuites et 2 t. de céleri cuit;

Ou, 2 t. de fèves cuites et 2 t. de céleri cuit;

Ou, 2 t. de navets cuits et 2 t. de carottes cuites.

Soupe: Crème de choux

Prenez 4 t. de choux cuits hachés.

Soupe: Crème de pommes de terre

Faites cuire 12 à 16 pommes de terre de grosseur moyenne avec un petit oignon dans 2 ptes d'eau bouillante. Egouttez et passez au tamis.

Soupe: Crème de tomates

Faites chauffer trois boîtes de tomates n° 3, avec une tranche d'oignon et 1 c. s. de sucre. Passez et ajoutez lentement à la sauce à la crème chaude, juste avant de servir.

NOTE:—En faisant la sauce à la crème, ne prenez que 3 ptes de lait comme liquide.

Soupe aux pois fendus

4 t. de pois secs fendus (2 liv.)

8 ptes d'eau froide

Petit morceau de lard salé

1 petit oignon haché

½ t. de beurre

½ t. de farine

1 c. s. de sel

½ c. t. de poivre

2 ptes de lait

Faites tremper les pois toute la nuit. Egouttez, ajoutez l'eau, le lard et l'oignon et faites mijoter pendant 3 à 4 heures. Passez au tamis, et ajoutez à la sauce à la crème faite avec les autres ingrédients. Faites réchauffer avant de servir.

Plats à la crème (Recette de base)

Pour 24 personnes

8 t. de sauce à la crème de consistance moyenne.

8 t. d'aliments cuits.

Ajoutez soigneusement ces aliments cuits à la sauce et faites réchauffer parfaitement avant de servir.

Sauce à la crème de consistance moyenne (8 tasses)

1 t. de beurre.
 1 t. de farine.
 8 t. de lait (ou lait et bouillon de légumes).
 2 c.t. de sel.
 ¼ c.t. de poivre.

Faites fondre le beurre et incorporez-y la farine et les assaisonnements. Ajoutez le lait lentement, en tournant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.

Pommes de terre à la crème

Prenez 8 t. de pommes de terre cuites, coupées en tranches ou en dés.

Blé d'Inde et pommes de terre à la crème

Prenez 2 boîtes de blé d'Inde n° 2 et 3 t. de pommes de terre cuites.

Œufs à la crème

Prenez 24 œufs cuits durs, coupés en huit.

Œufs et pois à la crème

Prenez 12 œufs cuits durs et 2 boîtes de pois n° 2.

Œufs et pommes de terre à la crème

Prenez 12 œufs cuits durs, coupés en huit, et 4 t. de pommes de terre cuites en cubes.

Saumon et spaghetti à la crème

Faites cuire 2 t. de spaghetti avec 1 c.s. de sel dans 4 ptes d'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egouttez. Prenez deux boîtes de saumon d'une livre; égouttez pour enlever l'huile; ôtez les arêtes, émiettez et combinez avec le spaghetti.

Plats au fromage (Recette de base)

Pour 24 personnes

8 t. de sauce au fromage, de consistance moyenne.
 8 t. d'aliments cuits.

Ajoutez soigneusement les aliments cuits à la sauce et faites réchauffer parfaitement avant de servir.

NOTE: — Tous les aliments, à l'exception du saumon, proposés pour les plats à la crème, peuvent entrer dans la composition des plats au fromage.

Sauce au fromage (8 tasses)

1 t. de beurre.
 1 t. de farine.
 8 t. de lait (ou lait et eau de légumes).
 2 c.t. de sel.
 ¼ c.t. de poivre.
 2 t. de fromage Cheddar canadien, râpé.

Faites fondre le beurre et incorporez-y la farine et les assaisonnements. Ajoutez le lait graduellement et tournez jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ajoutez en dernier lieu le fromage râpé et laissez fondre avant de servir.

Blé d'Inde à la crème

Prenez quatre boîtes de blé d'Inde n° 2. Egouttez et prenez le liquide pour faire la sauce à la crème de consistance moyenne.

Blé d'Inde et spaghetti à la crème

Faites cuire 2 t. de spaghetti avec 1 c.s. de sel dans 4 ptes d'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egouttez et mettez ce spaghetti avec deux boîtes de blé d'Inde n° 2.

Choux à la crème

Prenez 2 ptes de choux cuits hachés.

Carottes et pois à la crème

Prenez deux boîtes de pois n° 2 et 3 t. de carottes cuites coupées en dés.

Légumes à la crème

Prenez une combinaison de légumes, comme 2 boîtes de pois n° 2 avec 2 t. de carottes en dés et 2 t. de pommes de terre.

Hachis de saumon

Prenez deux boîtes de saumon d'une livre et 2 boîtes de pois n° 2. Egouttez le saumon pour enlever l'huile, ôtez les arêtes, émiettez et mêlez aux pois.

**Riz avec sauce au fromage**

Faites cuire 2 t. de riz avec 2 c.s. de sel dans 4 ptes d'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egouttez et rincez avec de l'eau froide. Combinez avec la sauce au fromage.

Macaroni au fromage

Faites cuire 4 t. de macaroni cassé en morceaux d'un pouce de longueur, avec 2 c.s. de sel dans 8 ptes d'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egouttez et mêlez à la sauce au fromage.

Cacao (Pour 24 personnes)

1 t. de cacao.
1 t. de sucre.
 $\frac{1}{2}$ c.t. de sel.
1 pte d'eau bouillante.
4 ptes de lait chaud.

Mélangez ensemble le cacao, le sucre et le sel. Ajoutez l'eau bouillante lentement et faites bouillir pendant 5 min. Juste avant de servir, ajoutez le lait chaud.

ABRÉVIATIONS ET MESURES

c.t.	cuiller à thé	3 c.t.	équivalent à 1 cuillerée à soupe.
c.s.	cuiller à soupe	16 c.s.	" 1 tasse.
t.	tasse.	2 tasses	" 1 chopine.
pte.	pinte	4 tasses	" 1 pinte
min.	minutes	2 $\frac{1}{2}$ tasses	" 1 boîte n° 2.
		4 tasses	" 1 boîte n° 3.

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

Consommons du lait écrémé.
Consommons de la crème.
Consommons du fromage Cottage.
Consommons du lait de beurre.
Boissons au lait.
Consommons du fromage.
Consommons du lait.
Desserts gelés faits à la maison.
Le soin du lait à la maison.
Pourquoi on pasteurise le lait.
Un plaidoyer dans la cuisine (saynète).
Une fête chez les souris.
La maison de la bonne santé.
Affiche N° 1 — Le lait, soutien des nations.
Affiche N° 2 — Anticipation.