PUBLICATION 536
BULLETIN DE LA MÉNAGÈRE N° 10

IMPRIMÉ EN JUILLET 1937
DEUXIÈME IMPRESSION

DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

COMMENT APPRÊTER LES CONSERVES DE FRUITS ET DE LÉGUMES

PAR

EDITH L. ELLIOT

DIVISION DES FRUITS

630.4
C212
P 536
1937
fr.
c.3

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

Comment apprêter les conserves de fruits et de légumes

pour apporter de la variété aux repas

"Mangez deux légumes tous les jours, en plus des pommes de terre, et deux fruits, l'un frais et l'autre cuit", nous disent les experts en diététique. Pour suivre ce conseil, il faut avoir sur les rayons de la desserte une provision abondante de conserves qui peuvent être préparées à la maison même, dans des bocaux de verre, ou achetées dans le commerce.

Cette conservation des substances alimentaires dans des contenants stérilisés et imperméables à l'air a supprimé les différences des saisons. Grâce aux procédés modernes de préparation, les fruits et les légumes sortant du bocal ou de la boîte sont souvent plus frais et plus sains que ceux que l'on appelle "produits frais".

Au point de vue nutritif, les meilleurs produits sont ceux qui sont arrivés à maturité complète sur la plante même. Les fruits et les légumes récoltés avant maturité laissent toujours à désirer. Certains produits comme les épinards, les asperges, les pois verts, les petits fruits, etc., qui ne peuvent être bien conservés que par le froid, l'embouteillage ou la dessiccation, demandent également à être préparés dès qu'ils sont récoltés, car il suffit parfois d'une exposition de quelques heures à l'air pour leur faire perdre une partie de leur goût et de leur valeur nutritive. Les conserves du commerce se composent toujours de produits bien mûrs, emboîtés très peu de temps après la cueillette.

Toutes les conserves de fruits et de légumes se faisaient autrefois à la maison, mais aujourd'hui des produits industriels très variés et dont la fabrication est soumise à un contrôle très strict, s'offrent à la ménagère. C'est à la ménagère à décider, après avoir pesé les considérations sociales et économiques, s'il vaut mieux pour elle acheter les produits industriels ou continuer à faire elle-même ses propres conserves.

On peut objecter que, quand on fait ses conserves soi-même, on sait exactement ce qu'il y a dans chaque bocal. A ceci nous pouvons répondre que ceux qui connaissent les règlements auxquels les produits industriels sont assujettis, et qui gouvernent leurs achats en conséquence, peuvent savoir tout aussi bien ce qu'il y a dans chaque boîte.

RÈGLEMENTS TOUCHANT LES CONSERVES DE FRUITS ET DE LÉGUMES AU CANADA

En vertu de la Loi des viandes et des conserves alimentaires de 1907 et des règlements édictés sous son empire, le Canada veille au maintien de la qualité de toutes les conserves de fruits et de légumes fabriquées au Canada. Cette loi, dans la mesure où elle se rapporte aux fruits et aux légumes et à leurs produits, est appliquée par la Division des fruits du Ministère fédéral de l'Agriculture.

Toutes les conserveries qui font un commerce interprovincial ou d'exportation sont inspectées au point de vue sanitaire par des inspecteurs nommés par le Gouvernement, et leurs produits sont examinés pour la qualité.

Les Lois des produits alimentaires purs portent ce qui suit: "Les conserves de fruits et de légumes sont des produits sains, que l'on obtient en stérilisant, au moyen de la chaleur, des fruits et des légumes frais, propres, sains, bien mûris et bien préparés, et en les gardant dans des contenants propres, imperméables, bouchés hermétiquement, et ces produits doivent être identiques par le nom aux fruits et aux légumes employés dans leur préparation."

Il est interdit d'employer dans les conserves commerciales des substances adultérantes, préservatives ou des matières colorantes artificielles. Ces conserves ne contiennent donc que de l'eau pure, du sucre et du sel.

Vérification du poids au laboratoire à Ottawa.

Les tomates ne doivent pas contenir d'eau ajoutée, et le jus doit être le jus du lot même de tomates qui a été employé.

Il y a quatre degrés de qualité, et le degré de la qualité du contenu doit être déclaré sur l'étiquette:

Qualité de luxe (Fancy).—C'est là la meilleure catégorie—celle qui se rapproche le plus de la perfection. Elle se compose de conserves de fruits et de légumes sains, propres, parfaitement mûrs et sans tares, de bonne couleur et de grosseur uniforme. La préparation doit être bien faite et le liquide clair.

Qualité de choix (Choice).—On tolère une légère variation dans la couleur, la grosseur et la maturité, mais les fruits et légumes employés doivent être sains, propres et sans tares—liquide assez clair.

Qualité régulière (Standard).—Tous les fruits et légumes doivent être de bonne qualité et bien mûrs, mais il n'est pas indispensable qu'ils soient uniformes en couleur et en grosseur. Le liquide doit être assez clair.

Deuxième qualité.—Conserves faites de produits sains et propres, mais pas nécessairement uniformes au point de vue de la maturité, de la couleur et de la grosseur.

Achetez toujours d'après la marque de la qualité.

Dans les conserves de pois, la grosseur du pois est indiquée sur l'étiquette. Le n° 1 est un très petit pois, le n° 2 est plus gros, et la grosseur augmente avec le numéro. La grosseur des pois n'a rien à voir à la qualité, ni la qualité à la grosseur.

LES CONSERVES DE FRUITS SONT AUSSI CLASSÉES EN CATÉGORIES QUANT AU SIROP

I. Sirop épais.
II. Sirop clair.
III. Non sucrées ou sans sucre.
IV. Contenant—% de sucre.

Il y a actuellement dans le commerce plus de 35 dimensions de boîtes. Onze seulement de ces dimensions sont standardisés. Tous les contenants qui ne sont pas de dimension régulière doivent porter, clairement indiqués sur l'étiquette, le poids net et le poids égoutté des matières solides.

VOICI LES DIMENSIONS RÉGULIÈRES (STANDARDISÉES)

No	Diamètre en pouces	Hauteur en pouces	Poids net approximatif	Mesure approximative
Ce sont là les mesures extérieures.				Une tasse régulière à mesurer contient ½ chopine.
1 spécial	3	2¼	7·1 onces	¾ tasse.
8 onces	2 11/16	3¼	8 onces	1 tasse.
1	2 11/16	4	10·9 onces	1¼ tasse.
2½ plat	4 1/16	2 6/16	14 onces	1⅔ tasse.
20 onces	3 1/16	4 11/16	16·5 onces	2 tasses.
2 trapus (sq uat)	3 7/16	3 15/16	17·7 onces	2¼ tasses.
2	3 7/16	4 9/16	20·5 onces	2½ tasses.
2½	4 1/16	4 11/16	30 onces	3⅔ tasses.
3	4¼	4⅞	35 onces	4 tasses.
3b	4¼	5 3/16	37·5 onces	4 ou 5 épis de blé d'Inde.
10	6 3/16	7	107·7 onces	14 tasses.

Achetez la boîte la plus grosse possible si vous pouvez l'utiliser.

La grosseur doit être clairement indiquée sur les extrémités de la boîte de conserves.

Inspection pour la qualité. Laboratoire à Ottawa.

Tous les contenants qui ne sont pas de dimension régulière doivent porter, clairement indiqué sur l'étiquette, le poids des matières solides égouttées.

Lisez soigneusement l'étiquette avant d'acheter. Apprenez à connaître la qualité, et exigez qu'on vous fournisse des produits canadiens. Achetez la qualité qui vous convient le mieux. On peut parfois employer plus avantageusement une qualité inférieure, car la valeur alimentaire ne varie pas avec la catégorie.

Il n'est pas nécessaire d'aérer les produits avant de les servir, lorsqu'on ouvre la boîte.

On peut sans danger laisser les conserves de fruits et de légumes dans la boîte ouverte pendant quelques heures. Il vaut mieux cependant, si on les conserve dans la glacière, verser le contenu dans un plat couvert.

Les conserves ne peuvent pas causer d'empoisonnement par les ptomaines, sauf peut-être les fèves mûres, mais là encore il n'y a jamais eu de cas prouvé.

Les conserves gâtées se révèlent toujours par le gonflement de la boîte, la décoloration ou l'odeur repoussante du contenu, et les boîtes de ce genre doivent toujours être rejetées.

La ménagère qui se sert de conserves pour ses repas a découvert le secret de la variété en toute saison. Cependant, on se fatigue des conserves, de même que des aliments frais, lorsque celles-ci sont servies tous les jours dans l'état même où elles se trouvent dans la boîte. Fournissez de la variété soit en les combinant avec d'autres légumes ou d'autres fruits ou avec d'autres aliments pour en relever le goût. Les moyens sont nombreux.

Intérieur d'une conserverie moderne.

COMMENT SERVIR LES CONSERVES DE LÉGUMES

Versées tout simplement avec leur eau dans une casserole, bouillies rapidement jusqu'à ce que presque toute l'eau se soit évaporée, assaisonnées ensuite avec du beurre, du sel et du poivre et servies immédiatement, les conserves de légumes font un mets réellement excellent. Ne les lavez jamais avant de vous en servir, car elles perdraient leur goût, et du reste le liquide contient des sels minéraux précieux. Employez le jus ou l'eau que renferme la boîte pour faire des sauces ou des soupes si vous ne désirez pas le servir avec les légumes mêmes.

RECETTES POUR LA PRÉPARATION DES CONSERVES DE LÉGUMES

Asperges à la sauce au fromage—

Faites chauffer, dans la boîte même, une boîte d'asperges n° 2; égouttez, mais conservez le jus; mettez les asperges sur du pain grillé beurré. Versez par-dessus la sauce suivante:—

2 c. à s. de beurre	2 c. à s. de farine
½ tasse de jus d'asperge	½ tasse de lait
⅓ tasse de fromage râpé	¼ c. à t. de sel

Faites fondre le beurre; ajoutez la farine et mélangez jusqu'à ce que la sauce soit bien liée, ajoutez graduellement le liquide et remuez jusqu'à ce qu'elle soit épaissie; faites cuire à feu doux pendant quelques minutes, puis ajoutez le fromage et le sel. Versez la sauce par-dessus et saupoudrez de paprika. Servez immédiatement.

Timbale d'asperges—

1 boîte d'asperge n° 2	¼ tasse de lait
1 tasse de pain émietté	2 c. à s. de beurre

Poivre et sel

Egouttez les asperges. Ajoutez au jus du lait, du beurre, du poivre et du sel. Arrangez des couches alternatives d'asperges et de pain émietté. Versez le jus sur le tout. Faites cuire au four à 500° F. pendant 15 minutes—il y en a suffisamment pour six.

Fèves en gousses au beurre de citron—

1 boîte de fèves n° 2	3 c. à s. de beurre
Jus de ½ citron	Sel et poivre

Faites chauffer les fèves suivant les directions générales qui ont déjà été données; faites fondre le beurre; ajoutez du sel et du poivre et remuez très lentement en ajoutant le jus de citron; versez par-dessus les fèves juste avant de servir.

Fèves en gousses à la sauce aux tomates—

Versez le jus d'une boîte de fèves n° 2; ajoutez à ce jus une tasse de jus de tomate et faites bouillir jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une tasse. Faites fondre 2 c. à s. de beurre. Ajoutez 2 c. à s. de farine. Ajoutez lentement le liquide chaud en remuant jusqu'à ce que la sauce soit bien liée. Assaisonnez de sel et de poivre. Arrangez une couche de fèves dans une casserole. Ajoutez une couche de sauce. Répétez. Recouvrez de pain émietté beurré. Faites bien chauffer et servez immédiatement. Suffisamment pour quatre.

Pain de fèves—

1 boîte de fèves n° 3 cuites au four	1 œuf (légèrement battu)
1 tasse de pain émietté	¼ tasse de noix de Grenoble roulées
2 c. à s. de catsup de tomates	1 c. à t. de sel, un peu de poivre

Ecrasez les fèves, ajoutez les autres ingrédients dans l'ordre indiqué. Moulez en un pain et faites cuire dans une tôle beurrée 30 minutes. Servez chaud avec de la sauce aux tomates ou tranchez après refroidissement.

Salade de fèves—

1 boîte de fèves n° 2 cuites au four	1 tasse de céleri haché
	1 c. à t. d'oignon haché

Servez sur la laitue avec la sauce des Mille Iles (Thousand Island dressing).

Abréviations.—c. à s.—cuiller à soupe.
c. à t.—cuiller à thé.

Salade de gelée de betteraves—

1 tasse de betteraves en boîte, finement hachées
1 tasse de pommes finement hachées
1 tasse de céleri finement haché
1 tasse de gelée de citron préparée

Mélangez le tout ensemble, et versez dans des moules. Lorsque c'est pris, servez sur la laitue.

Betteraves avec sauce piquante—

1 boîte de betteraves n° 2 égouttées et hachées
1 c. à t. de sucre
½ c. à t. de sel
1 c. à s. de vinaigre
1 c. à t. de raifort râpé
2 c. à s. de beurre
1 c. à t. d'oignon haché

Faites chauffer ¼ de tasse de jus de betterave—ajoutez les autres ingrédients; faites jeter un bouillon; ajoutez les betteraves et servez lorsque c'est chaud.

Carottes—

On peut faire chauffer les conserves de carottes et de pois et les servir ensemble, assaisonnées de beurre, de poivre et de sel.

Salade de carottes—

Les petites carottes arrangées sur de la laitue, saupoudrée de piment vert haché et servies avec de la mayonnaise, font une salade appétissante.

Carottes concordia—

Une boîte de carottes n° 2 chauffées dans leur jus, puis égouttées et mises sur un plat peuvent être servies avec la sauce suivante:—

2 c. à s. de beurre
1 c. à t. d'oignons finement haché
1 c. à t. de sucre
1 tasse de jus de carotte
2 c. à s. de farine
2 c. à t. de jus de citron
¼ c. à t. de moutarde

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, mélangez bien, ajoutez le jus de carottes, remuez jusqu'à épaississement, ajoutez les autres ingrédients, versez sur les carottes chaudes et servez immédiatement.

Choux-fleurs au fromage—

Arrangez les choux-fleurs dans un plat qui va au four, saupoudrez généreusement de fromage râpé, de sel et de paprika. Faites bien réchauffer.

Crème de choux-fleurs—

Mettez une boîte de choux-fleurs n° 2 dans un plat qui va au four; versez autour une crème faite d'un œuf, 1 tasse de lait, ¼ c. à t. de sel. Saupoudrez pardessus du pain émietté beurré et garnissez de pimento finement haché. Faites cuire ½ heure au four à 325° F.—Suffisamment pour six.

Timbale de maïs et de fèves—

1 tasse de fèves
2 tasses de maïs (blé d'Inde)
1 petit oignon
1 c. à s. de piment vert haché
1 c. à t. de pimento haché

Remplissez un plat qui va au four de couches alternatives de fèves et de maïs, saupoudrez chaque couche de sel, de piments, d'oignons et de pimento. Recouvrez d'une chapelure de pain beurré. Faites cuire ½ heure à 325° F.—Suffisamment pour six.

Maïs et tomates—

2 tasses de maïs	1 tasse de tomates
1 tasse de pain émietté	3 c. à s. de beurre
1 c. à t. de sucre	½ c. à t. de sel; poivre

Mélangez le tout ensemble et mettez dans un plat qui va au four. Mettez par-dessus des tranches de bacon. Faites cuire à 325° F. jusqu'à ce que le bacon soit cuit.

Crème de maïs—

1 tasse de maïs en boîte	½ tasse de lait
1 œuf	Sel et poivre

Battez bien l'œuf. Ajoutez le maïs, le lait et assaisonnez. Mettez dans un plat beurré qui va au four et faites cuire jusqu'à ce que le tout soit bien lié.—Suffisamment pour quatre.

Pois—

Une petite branche de menthe chauffée avec une boîte de pois donne un goût particulier et agréable.

Pain de pois—

¾ de tasse de biscuits ou de pain émietté	1 œuf
1 tasse de pois	2 c. à s. d'amande hachées
1 c. à s. de beurre	1 c. à s. de sucre
	2 c. à s. de lait

Pressez les pois à travers une passoire ou un gros tamis, battez légèrement l'œuf, ajoutez le lait, puis mélangez avec les autres ingrédients. Pressez dans un moule beurré. Faites cuire ½ heure. Servez chaud avec la sauce suivante:—

Sauce aux carottes—

2 c. à s. de beurre	½ tasse de carottes finement hachées
1 tasse de jus de carotte	Sel et poivre
2 c. à s. de farine	

Faites fondre le beurre; ajoutez la farine; remuez pour bien mélanger; ajoutez graduellement le jus; remuez jusqu'à ce que la sauce soit bien liée et lisse; ajoutez les carottes; faites chauffer. Garnissez avec des pois entiers.

Gelée de tomates aux pois—

2 tasses de tomates	¼ c. à t. de poivre
1 pied de céleri ou un peu de sel de céleri	½ c. à t. de sucre
	1 c. à t. d'oignons haché

½ c. à t. de sel

Faites cuire le tout ensemble 10 minutes et égouttez. Faites tremper 2 c. à s. de gélatine dans ¼ de tasse d'eau froide 10 minutes, puis versez dessus le mélange de tomates chaud. Lorsque la gélatine est dissoute, ajoutez deux tasses de pois. Versez dans des moules humides et lorsque la gelée est prise et très froide, servez sur la laitue.—Suffisamment pour six.

Epinards en moules—

2 tasses d'épinards en boîte	1 c. à s. de beurre fondu
2 œufs bien battus	Sel et poivre

Mélangez tous les ingrédients ensemble, mettez dans un plat beurré qui va au four, ou dans plusieurs moules. Faites cuire 20 minutes à 325° F. Démoulez avant de servir. Ce mets peut être servi chaud ou froid, comme salade.—Suffisamment pour quatre.

Epinards au fromage—

2 tasses d'épinards en boîte
1 tasse de fromage râpé
1 tasse de pain émietté
2 c. à s. de beurre
Sel et poivre

Arrangez des couches alternatives d'épinards, de fromage et de pain émietté dans un plat qui va au four; assaisonnez et parsemez de beurre la couche de pain supérieure. Faites cuire au four 15 minutes à 500° F.—Suffisamment pour quatre.

Tomates au fromage—

1 tasse de tomates
2 œufs
½ tasse de fromage râpé
Sel et poivre

Faites chauffer les tomates au bain-marie. Ajoutez les œufs après les avoir bien battus, puis ajoutez le fromage et les assaisonnements. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit bien lié. Servez sur du pain grillé ou des biscuits.—Suffisamment pour quatre.

Tomates au riz—

2 tasses de jus de tomate
1 c. à t. d'oignon haché
½ tasse de céleri haché
½ tasse de riz
2 c. à s. de beurre
¼ c. à t. de sel

Faites chauffer le jus de tomates au bain-marie. Ajoutez le céleri, les oignons, le riz et le sel et faites cuire en remuant légèrement jusqu'à ce que le riz ait absorbé les tomates. Servez comme légume. Suffisamment pour quatre. Si c'est pour le souper, ajoutez ½ tasse de fromage râpé lorsque le riz est cuit, et faites chauffer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Sauce aux tomates—

2 tasses de tomates en boîte
1 feuille de laurier
1 petit oignon
2 clous de girofle
1 c. à s. de sucre
1 c. à t. de sel
1 c. à s. de pimento

Faites cuire le tout ensemble 10 minutes, puis égouttez; faites fondre 3 c. à s. de beurre ou faites chauffer 3 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez 3 c. à s. de farine, puis égouttez le jus. Faites cuire jusqu'à ce que le tout soit lisse et bien lié.

MÉLANGES DE LÉGUMES

Chaudronnée de légumes—

1 tasse de maïs en boîte
1 tasse de fèves en boîte
1 petit oignon haché
¼ de c. à t. de sel
¼ de c. à t. de sel de céleri
1 tasse de pois en boîte
2 tasses de tomates en boîte
2 patates, coupées en cubes
¼ de c. à t. de poivre

Faites cuire le tout ensemble jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajoutez ½ tasse de crème ou de lait riche et servez immédiatement.—Suffisamment pour six.

Légumes en casserole—

1 tasse de pois en boîte
2 tasses de tomates en boîte
1 tasse de maïs en boîte
1 tasse de pain émietté

Arrangez les légumes en couches, saupoudrant chaque couche avec du sel et du poivre et du pain émietté. Mettez sur le dessus un peu de beurre ou des tranches de bacon. Faites cuire au four à 350° F. pendant 20 minutes.—Suffisamment pour six.

Restes de légumes aux œufs brouillés—

On peut se servir pour cela de tout reste de légumes, en ajoutant un œuf pour chaque tasse de légumes. Battez l'œuf légèrement, ajoutez les légumes et mettez dans la casserole beurrée. Remuez jusqu'à ce que l'œuf soit cuit et le mélange légèrement bruni.—Suffisamment pour deux.

DESSERTS AUX FRUITS

Un dessert de fruits est toujours apprécié, tous les jours de l'année et l'on peut presque toujours se servir de conserves de fruits pour remplacer les fruits frais.

Pommes—

On peut conserver des pommes toute l'année, mais il arrive parfois qu'une provision de conserves de pommes, en bocaux ou en boîtes, remplit un besoin d'urgence. La plupart des recettes pour l'emploi des pommes peuvent être faites avec des pommes de conserves.

Crème aux pommes—

2 tasses de pommes bien cuites pressées à travers un tamis
4 c. à s. de sucre — 2 œufs bien battus

Mettez dans un plat beurré qui va au four; faites cuire jusqu'à ce que ce soit pris; refroidissez et servez avec de la crème fouettée. Ornez de gelée de gadelle rouge.—Suffisamment pour quatre.

Pouding aux pommes—

$\frac{3}{4}$ tasse de sucre brun — $\frac{3}{4}$ tasse de farine
$\frac{1}{2}$ tasse de beurre — 3 tasses de pommes cuites

Mettez les morceaux de pommes ou la compote de pommes au fond d'un plat qui va au four. Frottez les autres ingrédients ensemble jusqu'à ce qu'ils soient en miettes. Répandez par-dessus les pommes et faites cuire dans un four chaud à 400° F. pendant 25 minutes.—Suffisamment pour six.

Soufflé aux abricots—

2 tasses d'abricots en boîte — 3 c. à s. de sucre
$\frac{1}{2}$ tasse de jus d'abricot — 2 œufs
$\frac{1}{2}$ tasse de lait

Faites passer les abricots à travers une presse à fruits ou une grosse passoire. Incorporez les deux blancs d'œufs battus en neige ferme. Laissez bien refroidir.

Faites une crème renversée (*custard sauce*) en employant du jus de fruits, du lait, du sucre et deux jaunes d'œufs. Laissez refroidir et servez avec le mélange d'abricots.

Crème aux abricots—

2 tasses d'abricots en boîte — 1 tasse de crème à fouetter
$\frac{1}{2}$ tasse de jus

Faites passer les abricots et le jus à travers une grosse passoire. Fouettez la crème et incorporez-la à la pulpe d'abricots. Mettez dans un moule, entourez de glace et faites geler. Ce dessert se fait aisément dans la glacière électrique.

Gâteau roulé de bluets ou bûche de bluets—

Faites une pâte à biscuits avec une tasse de farine, 2 c. à t. de poudre à pâte, $\frac{1}{4}$ de c. à t. de sel, $\frac{1}{4}$ de tasse de beurre ou d'autre graisse, $\frac{1}{2}$ tasse de lait. Roulez pour réduire à $\frac{1}{4}$ de pouce d'épaisseur. Recouvrez de bluets égouttés

et roulez comme une pâte feuilletée. Mettez dans une tôle à four et faites cuire 20 minutes à 450° F. Faites chauffer le jus de bluets et servez-le en sauce.

Cerises en moule—

Coupez du pain rassis en tranches minces et enlevez la croûte. Préparez une gelée en employant:—

1 tasse d'eau bouillante — 1 tasse de jus de cerise en boîte
1 paquet de gelée de cerise en poudre

Plongez les tranches de pain dans le mélange de gelée et servez-vous-en pour revêtir l'intérieur d'un moule ou d'un bol froid et humide. Remplissez le centre avec des cerises égouttées. Remettez du pain par-dessus. Versez-y tout le mélange de gelée et placez dans un endroit froid jusqu'à ce que ce soit ferme. Versez et servez avec de la crème fouettée ou de la crème renversée (*custard sauce*).

Fantaisie de pêches—

Prenez une boîte de pêches de luxe n° 2. Placez les moitiés de pêches sur leur côté rond, dans un plat qui va au four. Mettez une guimauve dans chaque creux de pêche. Faites cuire au four jusqu'à ce que les guimauves soient tendres et d'un brun doré. Enlevez et refroidissez. Faites une sauce en employant 3 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de beurre, 1 c. à s. de fécule de maïs et le jus des pêches. Faites fondre le beurre, ajoutez du sucre. Remuez jusqu'à ce que ce soit légèrement bruni. Ajoutez du sirop de pêche qui a été chauffé. Faites bouillir ensemble jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Mélangez la fécule de maïs avec un peu d'eau froide, ajoutez du sirop bouillant, et faites cuire jusqu'à ce que ce soit clair; laisser refroidir. Arrangez les pêches dans des verres à sorbet. Versez la sauce par-dessus et servez très froid.

Pêche au lait caillé (junket)—

Au fond d'un verre à sorbet mettez une demi-pêche. Versez par-dessus du lait caillé (*junket*). Lorsque c'est pris, refroidissez et servez.

Pêches au tapioca—

1 tasse de tapioca — 3 tasses d'eau
1 tasse de jus de pêche en boîte — ¼ c. à t. de sel
1 tasse de pêches en boîte, tranchées

Faites tremper le tapioca dans de l'eau toute la nuit. Ajoutez le jus de pêche et faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que ce soit clair—environ une heure. Ajoutez les pêches et versez dans un moule froid et humide. Laissez refroidir, démoulez, et servez avec de la crème ou de la crème renversée (*custard*). —Suffisamment pour six.

Porc-épic aux poires—

Colorez en rouge le sirop d'une boîte de poires. Portez les poires au point d'ébullition dans le sirop et laissez-les se refroidir; elles devraient alors avoir une couleur rose tendre. Dans des plats individuels mettez 4 c. à s. de crème renversée (*custard*). Piquez dans le côté rond de chaque tranche de poires des amandes brunies blanchies, et placez les poires dans la crème. Laissez refroidir et servez.

Riz aux ananas—

Faites cuire au bain-marie ½ tasse de riz avec deux tasses de lait. Après cuisson, ajoutez une tasse d'ananas coupé en tranches ou en cubes, et laissez refroidir. Juste avant de servir, incorporez une tasse de crème fouettée.—Suffisamment pour six.

CAL/BCA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00200356 6

GÂTEAU AUX ANANAS—

4 c. à s. de beurre
4 c. à s. de sucre
2 œufs
½ tasse de jus d'ananas
1½ tasse de farine tamisée avec 2½ c. à t. de poudre à pâte, ½ tasse d'ananas égoutté, tranché ou coupé en cubes.

Tournez le beurre en crème avec le sucre; ajoutez des jaunes d'œufs bien battus, puis le jus d'ananas et la farine tamisée avec la poudre à pâte. On obtient un gâteau à meilleure texture en ajoutant ces ingrédients alternativement, petit à petit. Insérez les blancs d'œufs bien battus et ajoutez l'ananas qui a été saupoudré de farine. Faites cuire au four.

SOUFFLÉ AUX PRUNES—

Mettez au fond de moules séparés 3 prunes de conserve. Recouvrez de jus et versez dessus la sauce suivante:—

2 tasses de farine à pâte tamisée avec 3 c. à t. de poudre à pâte, 1 œuf, ½ tasse de sucre, ¾ de tasse de lait, 3 c. à s. de beurre.

Tournez le beurre en crème avec le sucre. Ajoutez l'œuf, puis le lait et la farine tamisée alternativement. Faites cuire par la vapeur ou au four à 350° F. pendant 25 minutes. Servez avec de la sauce dure.

CRÈME DE FRAISES—

1 tasse de jus de fraise
1 tasse de lait
3 œufs

Placez des fraises égouttées dans le fond d'un plat qui va au four. Versez le mélange crémeux sur les fruits et faites cuire au four, au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit pris. Après refroidissement, démoulez pour servir.

BAGATELLES DE FRAMBOISES—

2 tasses de miettes de gâteau rassis
2 tasses de jus de framboise
2 c. à s. d'eau froide
1 tasse de framboises
1 c. à s. de gélatine

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide. Faites chauffer le jus de framboise et versez dessus. Arrangez les miettes de gâteau et les framboises dans un plat de service. Versez par-dessus un mélange de gelée chaude. Mettez de côté pour laisser durcir. Laissez refroidir et servez avec de la sauce crémeuse ou "crème renversée" (*custard*).—Suffisamment pour six.

Dans la plupart des recettes que nous donnons, on peut remplacer les fruits mentionnés par d'autres.

Abréviations.—c. à s., cuiller à soupe.
c. à t., cuiller à thé.

Pour tous renseignements au sujet des règlements qui gouvernent le commerce des conserves de fruits et de légumes, consulter la Loi des viandes et des conserves alimentaires, dont on peut se procurer des exemplaires en s'adressant à la Division des Fruits, Ministère de l'Agriculture, Ottawa.

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

OTTAWA: J.-O. PATENAUDE, O.S.I., Imprimeur de Sa Très Excellente Majesté le Roi, 1937.