

The 2020
Milk
Calendar

*Featuring original
recipes from celebrated
Canadian Chefs:*

Afrim Pristine

Vikram Vij

David Rocco

Abbey Sharp

Emily Richards

Brad Long

Anna Olson

Andrew Bullis



The best of Canadian local food recipes,
brought to you by Canada's dairy farmers.



The 2020

Milk

Calendar

The 2020 Milk Calendar brings together the thoughts, ideas and creativity of some of Canada's most revered culinary personalities. Their recipes and dishes provide a lens through which we can understand their unique and fully immersive view of who Canadians are, what we want and how we eat.

2020 Milk Calendar Contributors



December 2019

Afrim Pristine Maître Fromager (Cheese Master) & Ontario Cheese Ambassador

Afrim Pristine is Canada's premier cheese expert and owner of the Cheese Boutique in Toronto. With over 23 years of experience in the art of cheese making, Afrim started with hands-on training from his father and studied with some of the world's most renowned cheese makers and dairy farmers. Afrim was honoured as one of the world's youngest people—and the only Canadian—to be awarded the title of Maître Fromager in 2013, by the Guilde Internationale des Fromagers in France. Afrim was also the youngest Canadian recipient of the Chevalier distinction from the Confrérie des Chevaliers du Taste Fromage de France in 2007 and was also named to the Top 30 Under 30 food industry list by the Ontario Hostelry Institute.



January 2020

Vikram Vij Chef, Restauranteur, Sommelier, Author & Dragon

At 20, Vikram Vij left India for Austria, where he received his chef certificate from the Salzburg Hotel Management School. In 1989, Vikram moved to Canada to work at the Banff Springs Hotel in Alberta and the rest is culinary history. Now a certified sommelier and visionary restauranteur with three award-winning restaurants in the Vancouver area—*Vij's*, *Rangoli* and *My Shanti*—Vikram has earned praise for his cuisine and numerous distinctions ranging from multiple culinary excellence awards to roles as a Canada 150 ambassador, a judge on *Top Chef Canada* and *Chopped Canada*, and the first Indo-Canadian Dragon on CBC's *Dragons' Den*. Also a prolific writer, Vikram has published three cookbooks with Meera Dhalwala and his autobiography, *Vij: A Chef's One Way Ticket to Canada with Indian Spices in his Suitcase*.



February 2020

Andrew Bullis Milk Test Kitchen Chef & Food Stylist

Andrew Bullis originally set out to study photography, but couldn't leave his first love—food—behind in the kitchen. Pulled in two directions, Andrew found a way to explore both. Now, he's not only an amazing chef, but a sought-after artist and recipe developer who knows how to bring out the beauty in plates, platters and boards. Having worked with some of the most influential names in Toronto food styling, Andrew is always on the hunt for new ingredients and new challenges. The recipes he's developed span many countries and cuisines, and continue to delight foodies around the world.



March 2020

David Rocco Celebrity Chef, Television Host & Author

Trailblazing international celebrity chef David Rocco breaks down cultural barriers by uniting people through the love of sharing a great meal. David brings his passion for food, travel and adventure to millions of homes worldwide through his hit television programs *David Rocco's Dolce Vita*, *Dolce Italia*, *Dolce India*, *Dolce Africa* and his latest, *Dolce SE Asia*. Named one of "Canada's Top Ten Style Makers" by *Flare* magazine, David has also authored three internationally bestselling cookbooks: *David Rocco's Dolce Famiglia* and the award-winning *David Rocco's Dolce Vita* and *Made In Italy*. Each features many of David's favourite easy to follow, classic Italian recipes and showcases his philosophy: that elegant and impressive cooking can still be quick and simple.



May 2020

Abbey Sharp Registered Dietitian, Author & Entrepreneur

Abbey Sharp is a culinary Registered Dietitian (RD), TV and radio personality, cookbook author, brand spokesperson, writer and blogger, and the founder of *Abbey's Kitchen Inc.*, a multi-platform food and nutrition media outlet developed with the goal of celebrating the pleasurable experience that is eating. Abbey has built a strong brand based on her core philosophy that a positive relationship with food, your body and your self is the fundamental secret to good health and it's this philosophy that inspired Abbey to write her first book, *The Mindful Glow Cookbook*. Abbey makes frequent guest appearances on *The Marilyn Denis Show* and many favourite Canadian television and radio shows.



July 2020

Emily Richards Celebrity Chef, Professional Home Economist & Author

Emily Richards is known for creating incredible recipes that are easy for busy people and families to prepare and enjoy together around the kitchen table. Her career started in restaurant and hotel kitchens, then grew to include the Canadian Living Test Kitchen, Food Network cooking shows and the online cooking videos and shows that help her connect with home cooks who want to learn more and have fun in the kitchen. She is the author and co-author of seven cookbooks which include topics from Italian cuisine, glycemic index diets and, most recently, a part of the Canadian *Best of Bridge* series. Emily's varied skills and warm personality have allowed her to engage with consumers and colleagues across multiple platforms to share a common love of food, family and the culinary arts.



September 2020

Brad Long Chef, Author & Restauranteur

A renowned Canadian chef with a career spanning over 30 years including roles as executive chef at 360 Restaurant, MLSE and Veritas as well as appearances on the Food Network show *Restaurant Makeover*, Brad Long is a pioneer in advocating ethical, local, organic and sustainable practices from dirt to dish and a strong, vocal leader in the national food scene. Brad is currently chef and owner of Café Belong and Belong Catering, where his understanding of food is reflected in the fresh, delicious, local fare he procures and serves every day. Born and raised in Port Dover, Ontario, eating locally grown food as a simple fact of family life, Brad never strays from his deeply rooted belief that *"Food is fuel. Food is medicine. Food is love."* Brad's first cookbook, *Brad Long on Butter*, won Best in Canada at the Gourmand Cookbook Awards.



November 2020

Anna Olson Culinary Master & Television Host

Anna Olson is Canada's baking sweetheart and, with her positive and common-sense approach in the kitchen, she has become one of the country's most recognizable television chefs. Hosting Food Network's *Bake with Anna Olson*, *Fresh with Anna Olson*, and *Sugar*, she has earned a loyal following in over 190 countries worldwide, and her audience continues to expand through her YouTube channel, *Oh Yum with Anna Olson*. Recipe development is one of Anna's great accomplishments, with 10 successful cookbook publications to her name, including *Set for the Holidays*, *Bake With Anna Olson*, and more. Taste Canada Cookbook Awards, the Ontario Hostelry Institute, and the Canadian Food & Wine Institute have recognized Anna for her ongoing contributions to the development of Canadian food culture.



Ontario Local Cheese Board

Afrim Pristine

Cheese boards are more than the centrepiece of a gathering, they are a story of contrasting landscapes, creativity and craftsmanship. Each cheese should be selected with appreciation for the effort, time and care that went into every step of the cheesemaking process, because each batch represents a moment in an evolving tradition.

I chose these five Ontario cheeses because I feel they represent the Ontario terroir and cheese industry very well. Not only are they local, but these are all world class cheeses. The different flavours and textures showcase the vast landscape and

cheesemaking techniques of this great province.

Here are a few tips I always use when creating a cheese board:

- When selecting cheese for a custom cheese board, variety is key. There are so many different varieties of cheese—and that's the best part—make sure you showcase that.
- Instead of complementing each cheese with the next, you actually want to have contrasting cheeses so you can present a fuller, richer story through your selections.

• Remember that the cheese is the star of the show, always. Breads, crackers and fruit are great, but start off with great cheese and your cheese board will always come out on top.

- You don't have to overthink it. Don't get too technical about creating a cheese board. Trust your local cheese monger, try and taste before you buy anything and most of all, have fun with the whole process. Cheese is such a celebratory and social food; embrace the stink.
- Cheese is naturally beautiful, so try and keep it in its natural state. Whole wedges look great; try not to cut them into cubes. Firmer cheeses can be chipped off the block for that rough, rustic look. Investing in proper cheese knives is a great idea as well. The cheese on the board should look natural, raw with a good balance of organization.

To learn more about Ontario's exquisite cheeses and where to find them, visit savourontario.milk.org

DECEMBER

2019

Afrim on Canadian cheese...

"I'm a very proud Canadian with deep European roots. Growing up, cheese put food on my table, literally. My grandfather and father started a small, 500 square foot shop in the heart of Bloor West Village in Toronto, selling classic European cheeses. Fast-forward 49 years, and Canada dominates my cheese counter more than any other single country around the world. I love that."

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
				● First Quarter		
8	9	10 Human Rights Day	11	12	13	14
				● Full Moon		
15	16	17	18	19	20	21 First Day of Winter
				● Last Quarter		
22 Hanukkah begins	23	24 Eggnog Day	25 Christmas Day	26 Boxing Day Kwanzaa begins	27	28
29	30 Hanukkah ends	31 New Year's Eve	 <p>Rutabagas • Turnips Beets • Carrots • Cabbage Red Onions • Garlic • Leeks Potatoes • Squash • Sweet Potatoes</p>			
				● New Moon		



Vikram's Favourite Snack

Vikram Vij

This recipe really is my favourite snack. It's essentially naan pizza made with leftovers from your fridge. Don't worry—it's the sauce that makes the dish. It is very versatile, so if you do not like mushrooms, substitute with zucchini, eggplant or even boiled potatoes. Try it with previously cooked steak or ground beef—suit yourself. Waste not, want not.

Ingredients:

4 naan breads
4 portobello mushrooms, stemmed (or vegetables of your choice)
1 1/2 tsp (7 mL) of garam masala (or any Indian curry spice mixture)

Salt, to taste
1/3 pkg of paneer, grated
1/2 a small bunch of fresh cilantro, chopped

Curry Sauce:

2 cups (500 mL) 35% whipping cream
1 tbsp (15 mL) lemon juice
1 tbsp (15 mL) salt
1 tbsp (15 mL) dried green fenugreek leaves
1 tsp (5 mL) paprika
1/4 tsp (1 mL) ground cayenne pepper
2 tbsp (30 mL) canola oil
2 to 3 tbsp (30-45 mL) garlic, finely chopped
3/4 tsp (4 mL) ground turmeric

Curry Sauce Instructions:

In a large bowl, combine cream, lemon juice, salt, fenugreek leaves, paprika, and cayenne. In a medium sauté pan, heat oil over medium heat and sauté garlic until golden brown. Stir in turmeric and cook for 1 minute. Stir in the cream mixture and cook on medium-low heat for about 5 minutes or until the sauce is thickened to the consistency of gravy. (Do not over-boil as the lemon juice may separate the cream) Set aside. *Make-ahead:* Cover and refrigerate for up to 2 days. Reheat over low heat before using.

Naan Pizza Instructions:

Pre-heat oven to 350°F (180°C). Spread 4 naans on large baking sheet. Cut mushrooms into long strips and spread on the naan. Sprinkle with garam masala and salt to taste. Cook naans in oven for 2 to 3 minutes until the mushrooms shrink a bit. Remove from oven and spread curry sauce on the mushrooms, evenly and generously. Sprinkle grated paneer on top and return to the oven for 3 to 4 minutes or until paneer is light golden on top. (Paneer is not meant to melt, so watch until they turn a light golden brown on top.) Sprinkle with chopped cilantro to serve and Namaste...

Nutritional info per serving (1 naan pizza): 850 calories, 59 g fat, 32 g saturated fat, 0 g trans fat, 180 mg cholesterol, 2,200 mg sodium, 63 g carbohydrates, 5 g fibre, 4 g sugars, 21 g protein.

JANUARY 2020

Vikram on Canadian cuisine...

"There is a Canadian cuisine, but it is not one element on the plate. The Canadian plate is a little bit from Vietnam, from France, from Germany, from India. That plate is a combination of all of us. Think of it like a tapestry. When we look at it from away, it's a gorgeous piece of carpet. That's Canadian cuisine. A beautiful carpet, woven together, living in harmony. This is how we live and eat in Canada."

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 New Year's Day Kwanzaa ends	2	3	4
	Cabbage • Beets Scallions • Carrots • Leeks					
5	6	7	8	9	10	11
					● First Quarter	
12	13 Guru Gobind Singh Ji's Birthday	14 Maghi	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 Chinese New Year
26	27	28	29	30	31	



Artisan Mac n' Cheese Quartet

Andrew Bullis

Make this unreal mac and cheese with local cheese and beer for a truly indulgent Canadian dish that tastes even better than it looks.

Ingredients:

- 1 lb (454 g) pork belly with skin, patted dry
- 2 cups (500 mL) kosher salt
- 1 cup (250 mL) local craft beer
- 1 cup (250 mL) low-sodium soy sauce
- 2 tbsp (30 mL) butter, divided
- 2 cups (500 mL) sliced oyster mushrooms
- 1 1/4 cups (300 mL) 35% whipping cream
- 2 tsp (10 mL) chili powder

- 1 tsp (5 mL) Dijon mustard
- 1 tsp (5 mL) dried thyme leaves
- Pepper, to taste
- 1 1/2 cups (375 mL) old cheddar cheese, divided
- 1 cup (250 mL) shredded smoked gouda
- 1 cup (250 mL) shredded firm cheese
- 1 cup (250 mL) shredded Asiago cheese
- Half a 500 g pkg short, dry pasta (gemelli or similar), cooked

Instructions:

- Place pork belly, skin side up, in a baking dish. Refrigerate a minimum of 8 hours (or overnight).

Prep time: 30 min Chill time: 8 to 24 hrs

Cook time: 1 hr 20 min Serves: 6

Preheat the oven to 400°F (200°C). Spread salt on top of pork belly skin in a thick layer. Add beer and soy sauce to the pan, avoiding the salt layer. Roast pork for about 1 hour or until tender and skin has shrunk. Set aside. Meanwhile, melt 1 tsp (15 mL) of the butter in a large saucépan over medium heat and sauté mushrooms until golden and tender. Remove to plate and set aside. Return pan to medium-low heat and add remaining butter to melt. Add cream, Dijon, chili powder, thyme and pepper, whisking to combine. Increase heat to medium and bring the cream to a boil, stirring constantly. Reduce heat to low and simmer for 5-7 minutes or until cream starts to thicken. Stir in half of the cheddar, and all of the gouda, firm, and Asiago cheeses as well as the mushrooms, stirring until cheese is smooth. Add the cooked pasta and stir to coat. (If you haven't pre-cooked, add pasta to salted, boiling water and cook for about 4 minutes, stirring occasionally.)

Remove salt layer from pork and place under broiler for about 5 minutes or until the skin puffs up. (Careful not to burn the skin here, keep a close eye on the pork belly.) Remove pork belly from dish and slice thinly. Discard salt and liquid mixture. Scrape pasta and cheese mixture into a large baking dish and top with remaining cheddar cheese and pork slices. Broil for about 3 minutes or until cheese is golden brown and bubbly.

Nutritional info per serving (1/6th recipe): 1,155 calories, 93 g fat, 47 g saturated fat, 0 g trans fat, 230 mg cholesterol, 4,030 mg sodium, 40 g carbohydrates, 2 g fibre, 5 g sugars, 40 g protein.

FEBRUARY 2020

Black History Month
Heart Month

Andrew on local food...

"In Canada we have richness all around us. In a lot of ways having a smaller market translates to foods that can be produced with more care. Buying local helps local businesses—and maybe that's enough of a reason to do it—but my motivation is a little more selfish. I buy local because I love amazing foods. Supporting local business is just gravy."



Parsnips • Rutabaga
Beets • Carrots

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

1

● First Quarter

2

Groundhog Day

3

4

5

6

Frozen Yogurt Day

7

8

9

10

11

12

Canada's
Agriculture Day

13

14

Valentine's Day

15

Nirvana Day
National Flag
of Canada Day

● Last Quarter

16

17

Family Day
(BC, AB, SK, ON, NB)
Louis Riel Day (MB)
Heritage Day (NS)
Islander Day (PEI)

18

19

20

21

22

23

24

25

Shrove Tuesday
'Pancake Day'

26

Ash Wednesday

27

28

29

● New Moon



Cauliflower Puttanesca Pasta with Canadian Asiago

David Rocco

I generally find cauliflower to be a very bland vegetable, so I like to use it in dishes that contrast that blandness with sharp-flavoured ingredients like anchovies and capers. Put that over pasta and you have a really interesting mix of tastes and textures. This is a hearty one-pot, family-style meal that everyone seems to enjoy... and yes, even those who say they don't like anchovies. When cooked, the anchovies melt and just add incredible flavour to the dish!

Ingredients:

1/4 cup (60 mL) extra virgin olive oil, plus more for drizzling
1 medium white onion, diced

1 cup (250 mL) black olives, pitted
6-8 anchovy fillets, roughly chopped
3 tbsp (45 mL) drained capers
1/2 tsp (2 mL) hot pepper flakes
1 can (28 oz/796 mL) crushed tomatoes
1 head cauliflower, cut into small florets
1 lb (500 g) pasta
1 cup (250 mL) freshly grated Canadian Asiago
Salt and pepper, to taste

Instructions:

In a large, deep skillet or saucepan, heat 1/4 cup (60 mL) of the oil over medium-high heat. When the oil shimmers, add the onion, olives, anchovies and capers; sauté for a few minutes until the anchovies start to dissolve and the onions soften. Stir in the hot pepper flakes and tomatoes. Add the cauliflower and cook, stirring occasionally for 30 minutes or until the cauliflower is tender. Reduce heat to low.

Meanwhile, bring a large pot of water to a boil. Salt water liberally and stir in the pasta. Cook pasta for about 4 minutes or until about two-thirds of the way cooked. Drain pasta, reserving about 2 cups (500 mL) of the cooking water.

Stir pasta into the cauliflower sauce along with the reserved pasta cooking water and continue to cook the pasta on medium-high heat until al dente and the water has reduced. Remove from heat; sprinkle with cheese and drizzle with some extra virgin olive oil. Give everything a stir and then let rest for about 5 minutes before serving so all the flavours can come together.

Prep time: 20 min

Cook time: 50 min

Serves: 6

MARCH 2020

National Nutrition Month

National Colorectal Cancer Awareness Month
Canadian Agricultural Literacy Month

David's culinary philosophy...

"My approach is never to follow an exact recipe. I always make dishes 'my way' and I encourage people to do the same. In Italy, many cooks and grandmothers use the term 'QB' or 'quanto basta' when explaining a recipe, which basically means 'as much as you need' or 'as much as you want'. This sums it all up for me: as much as you want because, after all, when you prepare them, these recipes become your own."

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
		● First Quarter				
8 International Women's Day	9 Daylight Savings Time Begins (except SK) Holi	10 Hola Mohalla	11	12	13	14
	○ Full Moon					
15	16 St. Patrick's Day	17	18	19 First Day of Spring	20	21
		● Last Quarter				
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	● New Moon	WHAT'S IN SEASON	Potatoes • Rutabagas Turnips • Beets • Carrots	



Alfredo Ham & Potato Frittata

Prep time: 20 min Cook time: 35 min Serves: 6

This will be a wonderful addition to your brunch table for any weekend get together. It's also a clever way to use up leftover ham!

Ingredients:

1/4 cup (60 mL) butter
12 oz (375 g) small potatoes (about 4), cut into 1/2 inch (1 cm) pieces
1 small onion, chopped
2 cloves garlic, minced
1/2 tsp (2 mL) dried thyme leaves
1/2 cup (125 mL) 5% light cream
2 cups (500 mL) chopped baby spinach
1 1/2 cups (375 mL) diced ham

1/4 tsp (1 mL) each salt and pepper, divided
8 eggs
1/2 cup (125 mL) shredded hard cheese (like Parmesan or Asiago)

Instructions:

In a large, ovenproof non-stick skillet, melt butter over medium heat and cook potatoes, onion, garlic, and thyme for 5 minutes, stirring often. Add cream, reduce heat to low, cover and cook, stirring occasionally for about 8 minutes or until potatoes are fork tender. Uncover and stir in spinach, ham, and a pinch each of the salt and pepper; cook, stirring for 2 minutes or until spinach is wilted.

In a large bowl, whisk together eggs and remaining salt and pepper, then pour into the skillet. Increase heat to medium and cook, lifting the edge with a rubber spatula to let the runny egg go to the bottom, for about 5 minutes or until bottom is light golden and sides are starting to set. Place skillet in 400°F (200°C) oven and bake for about 10 minutes or until a knife inserted in the centre comes out clean. Sprinkle with cheese and broil for about 2 minutes or until golden and bubbly on top.

Enjoy immediately.

APRIL 2020

Cooking tip...

Parmesan rinds (or rinds from any hard cheese) can be useful flavour enhancers and are generally edible as long as they are not heavily waxed or man made. Try adding your saved rinds to tomato-based pasta sauces or soups, mashed potatoes or even rice as it cooks!

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 April Fool's Day	2	3	4
 Artichokes • Brussels Sprouts				● First Quarter		
5 Palm Sunday	6	7	8 Passover begins	9 Vimy Ridge Day	10 Good Friday	11 Cheese Fondu Day
12 Easter Grilled Cheese Day	13 Easter Monday Vaisakhi	14 ● Full Moon	15	16 Passover ends	17	18
19 Orthodox Easter	20	21 ● Last Quarter	22 Earth Day	23 Ramadan begins	24	25
26	27	28	29 ● New Moon	30		
					● First Quarter	



Grilled Asparagus & Burrata Spring Salad

Abbey Sharp

Prep time: 20 min

Cook time: 8 min Serves: 8

You can add a burst of colour to this recipe by swapping in purple or white asparagus (when in season) or adding a variety of different radishes or some chopped purple endive for the mache.

Salad Ingredients:

- 2 lbs (1 kg) green asparagus, trimmed
- 3 tbsp (45 mL) extra virgin olive oil
- 6 cups (1.5 L) mache salad greens
- 1/2 cup (125 mL) shelled, cooked peas (fresh or frozen)
- 1 small watermelon radish, thinly sliced
- 1 ball fresh Ontario burrata cheese
- Pea shoots
- Fleur de sel and freshly cracked black pepper

Dressing Ingredients:

- 1 tbsp (15 mL) Dijon mustard
- 1 tsp (5 mL) lemon zest, grated
- 1/4 cup (60 mL) lemon juice
- 1 tbsp (15 mL) flat-leaf parsley leaves, minced
- 1 tbsp (15 mL) tarragon leaves, minced
- 1/2 cup (125 mL) extra virgin olive oil
- Honey, to taste
- Salt and pepper, to taste

Instructions:

Dressing: In a bowl, whisk together the Dijon, lemon zest and juice, parsley, tarragon, and oil. Whisk in honey, salt, and pepper to taste; set aside.

Salad: Preheat a grill or grill pan over medium-high heat. Cut any very fat asparagus in half lengthwise so that they're all approximately the same size. Toss the asparagus in oil and place on the grill. Grill, turning for about 5 minutes or until lightly charred. Cut into 3-inch (7.5 cm) pieces and let cool to room temperature.

In a large bowl, toss the salad greens, asparagus, peas, and watermelon radish with the dressing and arrange on a serving platter. Rip burrata into pieces and place over salad. Garnish with pea shoots and a sprinkle of fleur de sel and pepper. Fresh and delicious!

MAY 2020

Asian Heritage Month

Abbey on Canadian cuisine...

"Canadian cuisine is so difficult to define because we are such an amazingly multicultural nation. Our vibrant population helps inspire Canadians to explore a variety of spices, cooking techniques and ingredients, so each household's interpretation of Canadian cuisine feels exciting and fresh."

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday



Asparagus • Spinach

3

4

5

Cinco de Mayo

6

7

8

9

10

11

12

Mother's Day

13

14

15

16

17

18

19

Victoria Day

20

21

22

23

Eid Al-Fitr begins
Ramadan ends

24

25

26

Eid Al-Fitr ends

27

28

29

30

31



>Last Quarter



First Quarter



Grilled Steak with Blue Cheese Sauce

Prep time: 15 min Cook time: 15 min Serves: 4

This restaurant favourite is easy to serve up at home. If you love the zip of Canadian blue cheese, be sure to sprinkle a few extra crumbles over the sauce and steak when serving.

Ingredient List:

3 tbsp (45 mL) canola oil
2 tbsp (30 mL) red wine vinegar
1 tsp (5 mL) chopped fresh thyme
1 small clove garlic, minced
1/4 tsp (1 mL) each salt and pepper
2 beef grilling steaks, such as striploin or ribeye, about 2 lb/1 kg total (or 4 thinner steaks)

Blue Cheese Sauce:

2 tbsp (30 mL) butter
1 small shallot, minced
1/2 tsp (2 mL) chopped fresh thyme
1 tbsp (30 mL) chopped pecans or walnuts (optional)
1/2 cup (125 mL) crumbled blue cheese
1 tbsp (15 mL) chopped fresh parsley

Instructions:

In a shallow dish, whisk together oil, vinegar, thyme, garlic, and salt and pepper. Add the steaks and turn to coat both sides well. Let stand for 10 minutes. Heat cast iron skillet over high heat and add the steaks. Brown

both sides well and place skillet in 400°F (200°C) oven for about 8 minutes or until medium rare or desired doneness. Let stand 3 minutes. Cut each steak in half (if using 2 larger steaks) or thin strips to serve.

Blue Cheese Sauce: Meanwhile, in a small skillet, heat butter over medium heat and sauté the shallot and thyme for 2 minutes or until softened. Stir in the walnuts (if using) and sauté for 1 minute to toast. Add cheese, reduce heat to low, and cook, stirring occasionally until melted. Stir in parsley and spoon over steaks to serve.

JUNE 2020

National Indigenous History Month
Pride Month
Dairy Month

Cheese fact...

The blue-green coloured mould in blue cheese is crucial to its distinct texture and flavour. The mould actually speeds up the breakdown of proteins, producing the creaminess the cheese is known for. It also breaks down the fats in the cheese, producing its sharp, tangy taste.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 World Milk Day	2	3	4	5 World Environment Day	6 National Health and Fitness Day
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 Martyrdom of Guru Arjan	17	18	19	20 >Last Quarter First Day of Summer
21 National Indigenous Peoples Day Father's Day	22 Discovery Day (NL)	23	24 Saint-Jean Baptiste Day (QC)	25	26	27
New Moon						
28	29	30		Arugula • Lettuce • Radishes		
First Quarter						



Planked Dill Butter Trout with Mustard Dressing & Greens

Emily Richards

Prep time: 15 min

Grill time: 15 min

Serves: 4

This summer recipe is a wonderful way to showcase your grilling skills while serving up a light and beautiful meal. You can grill the zucchini and peppers ahead of time or use up any leftover grilled veggies.

Ingredients:

2 cedar or maple planks for the grill
3 tbsp (45 mL) butter, softened
1 tbsp (15 mL) Dijon mustard
2 tbsp (30 mL) chopped fresh dill
1/2 tsp (2 mL) each salt and pepper
4 small rainbow trout fillets, about 1 1/4 lb/680 g total
2 small zucchini or summer squash, sliced lengthwise

1 large red bell pepper, quartered
1 tbsp (15 mL) canola oil
8 cups (2 L) mixed spring greens
1 handful of local sprouts or microgreens (optional)

Mustard Cream Dressing:

1/2 cup (125 mL) light cream (5%)
3 tbsp (45 mL) white wine vinegar
1 tbsp (15 mL) Dijon mustard
1/2 tsp (2 mL) each granulated sugar, salt and pepper

Instructions:

Soak planks in water for at least 2 hours before starting.

Mustard Cream Dressing: In a small bowl, whisk together cream, vinegar, mustard, sugar, salt and pepper; refrigerate until ready to use.

Place soaked planks on grill over medium high heat for 5 minutes. Meanwhile, in a small bowl, mix together butter, mustard, dill, and salt and pepper. Using paper towel, pat the trout dry and spread butter over trout fillets. Toss zucchini and pepper with oil.

Turn over planks and place 2 coated trout fillets on each plank. Place zucchini and pepper on grill. Close lid and grill, turning the zucchini and pepper halfway through for about 10 minutes or until fish flakes when tested and vegetables are grilled and tender. Chop zucchini and slice pepper.

Toss greens in a bowl with mustard cream dressing, divide on to serving plates and top with grilled vegetables and a portion of the trout. Enjoy immediately.

Nutritional info per serving (1/6th recipe): 420 calories, 24 g fat, 9 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 120 mg cholesterol, 950 mg sodium, 16 g carbohydrates, 3 g fibre, 6 g sugars, 36 g protein.

JULY 2020

Ice Cream Month

Emily on table culture...

"Taking the time to share food together around a table has never been more important. Every meal starts with farmers and the story of the food we eat. Add this to the stories your family tells around the dinner table about life, food and togetherness—these all enrich the moments you will treasure always."

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday



Basil • Blackberries • Blueberries
Chard • Cherries • Fava Beans
Greens • Kale • Parsley • Parsnips
Raspberries • Rhubarb • Watermelons
Zucchini Blossoms

1

Canada Day

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



12

13

14

Mac & Cheese Day

15

16

17

18



19

20

21

Ice Cream Day

22

23

24

2020 Summer
Olympics
(Tokyo, Japan)
begins

25

Wine & Cheese Day



26

27

28

29

30

31

Eid al-Adha begins





Grilled Chicken & Corn Tacos

Prep time: 15 min

Grill time: 15 min

Serves: 4

Grilled chicken and corn are a perfect pair in these late summer tacos. Equally perfect as an appetizer at an evening patio party or as the centrepiece of a family meal.

Ingredients:

- 3 tbsp (45 mL) butter, melted and divided
- 2 cobs of corn, shucked
- 1 small red onion, cut into wedges
- 1 green bell pepper, quartered
- 1/2 tsp (2 mL) each salt and pepper, divided
- 1/4 tsp (1 mL) grated lime zest
- 1 tbsp (15 mL) lime juice
- 1 tsp (10 mL) chili powder

1/2 tsp (2 mL) each ground cumin and dried oregano

1 lb (454 g) boneless skinless chicken breasts (about 2)

12 small corn tortillas

1 cup (250 mL) shredded jalapeno gouda or havarti cheese

Fresh cilantro

Sour cream and salsa

Instructions:

In a large bowl, toss corn, onion, and pepper with 2 tbsp (30 mL) of the butter and half each of the salt and pepper.

In another shallow bowl, whisk together the remaining butter with

lime zest, juice, chili powder, cumin, oregano, and the remaining salt and pepper. Add chicken and turn to coat.

Heat grill to medium high and add vegetables and chicken. Grill, turning occasionally for about 15 minutes or until vegetables are lightly charred and chicken is no longer pink inside. Place on cutting board and cut kernels from the corn, then slice pepper and onion into thin strips. Toss together in a bowl. Slice chicken into thin strips.

Lay corn tortillas on grill to warm through. Top each with some of the chicken and vegetables. Sprinkle with cheese and garnish with cilantro, sour cream and salsa and serve warm.

AUGUST 2020

Grilling tip...

How to prepare corn on the cob for grilling is a matter of some debate. Corn in season is at its freshest, juiciest best, so there's no need to soak it prior to grilling. While some like to leave the husk on to steam the kernels on the grill, we suggest removing some of it to let in that smoky grilled flavour.

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday



Corn • Cucumbers • Green Beans
Peaches • Plums • Zucchini

1

2

3

Eid al-Adha ends
Civic Holiday
(BC, AB, SK, ON,
NB, NU)

4

5

6

7

8



9

2020 Summer
Olympics
(Tokyo, Japan)
ends

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

>Last Quarter

Hijiri New Year (Islam)

Ganesh Chaturthi

23

24

25

26

27

28

29

30

31

First Quarter



Local Curds & Way-To-Go Salad

Brad Long

Cottage cheese reminds me of my mother in summer hurrying to get us fed and back outside in the pre-air conditioning era. It was Mum's way of upping the worth of the leftover fridge treasures that ultimately became our lunch.

The long, slender sweet potatoes are easier to roast and portion, but don't fuss, they all work. To save time, you can put them in the oven when you're making coffee on Saturday morning. When you're ready, just peel and cut, and the rest is a shrug and a wink.

Ingredients:

- 2 sweet potatoes, scrubbed
- 2 tbsp (30 mL) extra virgin olive oil
- 1 tbsp (15 mL) cider vinegar
- Salt, to taste
- 8 cups (2 L) baby arugula or spring greens
- 1 tub (500 g) cottage cheese
- Half a small red onion, julienne
- 3/4 cup (175 mL) dried cranberries
- 2/3 cup (150 mL) pumpkin seeds, toasted and salted

Instructions:

- Preheat your oven to 375°F (190°C). Place your potatoes on a parchment-lined tray and bake for

Prep time: 15 min Cook time: 45 min

Yield: 4 appetizers or 2 mains

45 minutes to an hour. Once they're cool, you rip a strip of the skin off one side, turn them over and slip them out of the rest. You can split them lengthwise or you can cut them into thick medallions. If you can't find pre-roasted and salted pumpkin seeds, toss them in a frying pan with a bit of olive oil over medium heat until they begin to sweat a pinch, heating them for about 5 minutes or until they're just browned. Toss in a bit of salt and it should stick to these sweaty little friends. Cut half an onion into lengthwise julienne strips, thicker than paper but thinner than a book cover, and you have finished the prep work. High five.

The rest is assembly—arugula down first, then the potato. Dollop the cheese around the plate or platter using a spoon. At this point I would encourage you to lightly hit the whole plate with about a teaspoon or so of vinegar, same with the olive oil, and add a little salt. The flavours are already waiting, so we don't need a hefty dressing, just some sour, fat, and salt to coax them out. The arugula covers the bitter, the cranberries add sweet, and the cheese kindly provides umami—so you have the full set of five tastes—and you're good to go. Share the onions around the top, same with the cranberries, last is the pumpkin seeds. Please enjoy.

SEPTEMBER 2020

Italian Cheese Month

Brad on fresh food...

"I grew up in a fishing village surrounded by farmland. I have raised animals and done market gardens, so I have some concept of how complex and hard that job is and how much more delicious food is when it's fresh and properly raised. We do need to balance our diet, but it isn't about some scary, specific list of, "Never this!" and "Never this!" and "Always this!" It's supposed to be this: "What's in season right now?"

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3	4	5 Cheese Pizza Day
6	7 Labour Day	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 Rosh Hashanah begins	19
20 Rosh Hashanah ends	21	22 🍁 First Day of Fall	23	24	25	26
27 Yom Kippur	28	29	30 World School Milk Day	 Apples • Eggplant • Grapes Green Peppers • Pears • Tomatoes		



Double Cheese & Walnut Fondue

Prep time: 15 min Cook time: 10 min Serves: 6-8

Cheese fondues are meant to be decadent and this one is no exception.

The blue and cheddar cheeses pair with the walnut and white wine for a dusky, velvety richness that reflects the season and is beautifully enhanced by the flavour of crisp harvest pear.

Enjoy as a perfect appetizer or serve as a finish to a meal with port and fruit.

Ingredients:

- 1 1/2 cups (375 mL) dry Riesling wine
- 1 lb (500 g) extra old Canadian cheddar cheese, shredded
- 8 oz (250 g) local blue cheese, crumbled
- 1 tbsp (15 mL) cornstarch
- 1 tbsp (15 mL) water
- 1/4 cup (50 mL) finely chopped toasted walnuts
- 1 tsp (5 mL) chopped fresh thyme
- Pinch of pepper
- 2 baguettes, cubed
- 2 pears, cored and cubed

Instructions:

In a large saucepan or fondue pot, bring wine to a simmer over medium heat. Add cheeses, stirring until melted and smooth. Take your time and add the cheeses gradually, melting slowly for a richer, smoother result.

In a small bowl, whisk together cornstarch and water. Add gradually, stirring into the cheese mixture. Add the walnuts, thyme, and pepper. Pour into fondue pot and bring to a gentle simmer over fondue burner.

Serve with baguette and pear.

OCTOBER 2020

Women's History Month

Cheese fondue tip...

Cheese fondues are very versatile, lending themselves to a wide variety of 'dipping agents' that change the experience. Experiment with baby potatoes, cherry tomatoes, crisp local bacon, lightly steamed broccoli, sausage and cured meats, pretzels or even pickles.

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday



Beets • Broccoli • Brussels Sprouts
Carrots • Leeks • Mushrooms • Potatoes Pumpkin • Spinach • Squash • Turnip

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



11

12

Thanksgiving Day

13

14

15

Cheese Curd Day

16

World Food Day

17

Navaratri begins

>Last Quarter

18

19

20

21

22

23

24

New Moon

25

26

27

28

29

30

31

Dussehra
Navaratri ends

Halloween

First Quarter





Chocolate Glazed Baked Pumpkin Doughnuts

Anna Olson

Prep time: 25 min Bake time: 20 min

Yield: 18 large doughnuts or 6 dozen mini doughnuts

These cake-style baked doughnuts are a real treat. Unlike their fried cousins which need to be eaten within hours of making, these baked doughnuts will keep for a few days.

Doughnuts:

- 1 cup (250 mL) pure pumpkin purée
- 1/2 cup (125 mL) granulated sugar
- 1/2 cup (125 mL) packed light brown sugar
- 1/2 cup (125 mL) unsalted butter, melted (warm is OK)
- 1/2 cup (125 mL) full-fat sour cream
- 2 large eggs
- 1 tsp (5 mL) vanilla extract
- 2 cups (500 mL) all-purpose flour

2 tsp (10 mL) baking powder
1 tsp (5 mL) ground cinnamon
1 tsp (5 mL) ground ginger
1/2 tsp (2 mL) ground nutmeg
1/2 tsp (2 mL) fine salt

Chocolate Glaze:

- 6 oz (180 g) bittersweet chocolate, chopped
- 6 tbsp (90 g) unsalted butter, cut into pieces
- 1 tbsp (15 mL) corn syrup
- Chocolate sprinkles, for décor

Instructions:

Preheat the oven to 350°F (180°C). Lightly grease your doughnut tins.

In a large mixing bowl, whisk the pumpkin purée, granulated sugar, brown sugar, melted butter, sour cream, eggs, and vanilla until evenly combined.

In a separate bowl, sift the flour, baking powder, cinnamon, ginger, nutmeg, and salt and add all at once to the pumpkin mixture. Whisk together until evenly combined with no lumps visible. Spoon the batter into a piping bag fitted with a large, plain tip and pipe the batter into the prepared tins. Bake for about 20 minutes, until the doughnuts spring back when gently pressed. Turn out onto a cooling rack and allow them to cool completely.

Chocolate Glaze: For the glaze, place the chocolate, butter, and corn syrup in a metal bowl and set this over a pot of barely simmering water, stirring gently with a spatula until melted. Remove the bowl from the heat and use immediately.

Dip the tops of the doughnuts into the glaze and place upright onto a rack or tray. Sprinkle the doughnuts with chocolate sprinkles and let set for an hour before eating.

Nutritional info per serving (1 large doughnut): 250 calories, 14 g fat, 8 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 45 mg cholesterol, 110 mg sodium, 30 g carbohydrates, 2 g fibre, 16 g sugars, 3 g protein.

NOVEMBER 2020

Osteoporosis Month

Anna on Canadian cuisine...

"I feel that Canadian cuisine doesn't need to be defined by a set of dishes or recipes, but is instead defined by action...our way of cooking. I love how, as Canadians, we inherently cook with the weather and seasons—braising, roasting and stewing in winter, and grilling and preparing fresh salads in summer. The way we each cook at home, in any style, using Canadian ingredients is truly the Canadian way."

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 Daylight Savings Time ends	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 Remembrance Day	12 Guru Nanak Dev Ji's Birthday	13	14 Diwali
15 ● Last Quarter	16	17	18	19	20	21
22 ● New Moon	23	24	25	26	27	28 ● First Quarter
29	30 ● Full Moon	 Onions • Persimmons		Download the FREE Calcium Calculator™ mobile app. It's a fun way to make sure you're getting enough calcium in your diet!   		



Orange Scented Cheesecake with Cranberry Clementine Sauce

Prep time: 20 min Cook time: 1 hr

Stand time: 1 hr 45 min

Chill time: 4 hrs Serves: 12-16

This cheesecake brings the colours, textures, and flavours of the holidays together in an unforgettable dessert you'll save to make year after year.

We promise.

Ingredients:

- 1 1/2 cups (375 mL) graham cracker crumbs
- 1/4 cup (60 mL) butter, melted
- 3 pkgs (250 g each) cream cheese, softened
- 1 cup (250 mL) granulated sugar
- 3 eggs
- 2 tsp (10 mL) vanilla extract
- 1/2 tsp (2 mL) grated orange zest
- 1 small tub (250 mL) sour cream

Cranberry Clementine Sauce:

- 2 cups (500 mL) fresh or frozen cranberries
- 1/3 cup (75 mL) granulated sugar
- 1/4 cup (60 mL) orange juice
- 1 tbsp (15 mL) cornstarch
- 1 tbsp (15 mL) water
- 2 clementines, peeled

Instructions:

In a small bowl, stir together graham cracker crumbs and butter until well moistened. Spread out into a 9 or 10 inch (23 or 25 cm) springform pan. Pat in bottom and slightly up sides (about 1/2 inch/1 cm) of pan. Place on baking sheet and bake in preheated 350°F (180°C) oven for about 12 minutes or until fragrant and firm to the touch. Let cool slightly. Reduce oven to 300°F (149°C).

In a large bowl, using a hand mixer or stand mixer fitted with a paddle, beat the cream cheese for a bit to smooth it out. Scrape the sides of the bowl with a rubber spatula. Gradually beat in the sugar until smooth and starting to lighten in texture. Add the eggs, one at a time, beating well after each addition. Scrape the sides of the bowl again and beat to smooth out any lumps. Beat in vanilla and orange zest. Add sour cream and beat slowly until combined. Pour the cream cheese mixture into prepared crust and smooth out top. Place in oven for about 50 minutes or until sides are set and slightly puffed and the centre is still slightly jiggly. Carefully and slowly run a small paring knife between the edge of the pan and the cheesecake. Turn the oven off and leave cheesecake in the oven for 45 minutes. Take the cheesecake out of the oven and let it come to room temperature (about 1 hour), and refrigerate for at least 4 hours or until chilled through.

Cranberry Clementine Sauce: In a saucepan, combine the cranberries, sugar, and orange juice and bring to a gentle boil over medium high heat, stirring often. Let the cranberries simmer for 2 minutes. In a small bowl, whisk together the cornstarch and water, then stir into the cranberries and cook, stirring for about 1 minute or until sauce is slightly thickened. Remove from heat, stir in the clementines and let the sauce cool to room temperature. Top the cheesecake with the sauce and serve, cutting wedges with a thin knife.

DECEMBER

2020

Cheesecake cutting tip...

To cut a cheesecake cleanly and smoothly, try heating a thin knife by running it under hot tap water. Dry it with a towel and then slice the cheesecake, repeating the heating trick every few slices.

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday



Squash • Turnips
Mandarins • Tangerines

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

☽ Last Quarter

13

14

15

16

17

18

19

Hanukkah ends

● New Moon

20

21

22

23

24

25

26

❄ First Day of Winter

Eggnog Day

Christmas Day

Boxing Day
Kwanzaa begins

☽ First Quarter

27

28

29

30

31

New Year's Eve





CANADIAN

— Dairy Profile —



There are **10,670 dairy farms** in **Canada**, producing **fresh, high-quality milk for local communities**.



98% of Canadian dairy farms are **family owned** and operated, with an **average herd size** of just **89 cows**.



The **Holstein** is the **most popular** dairy cow breed in Canada, representing about **93%** of the **national herd**.



Jersey cows have the **richest milk** with the **highest butterfat** content. Jerseys are the **second** most popular dairy cow breed, making up about **4%** of the **Canadian herd**.



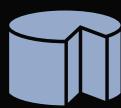
Canadian milk is artificial growth hormone free. The most popular variety in Canada is **2% milk**, with over **1 billion litres sold** in Canada **each year**.



Canadians love yogurt! On average, each Canadian consumes a little over **11 litres every year**.



Butter, the superstar of the culinary world, enhances the flavour of ingredients. **Canadians** consume over **3 kg** of butter per capita **each year**.



Canadians consume an average of nearly **14.5 kg** of **cheddar cheese** each year. **Orange cheddar** gets its pigment from the **naturally vibrant annatto seed**.

RECETTES DU CALENDRIER DU LAIT 2020 EN FRANÇAIS

Janvier 2020 | Vikram Vij La collation préférée de Vikram

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

Portions : 4

Cette recette est véritablement ma collation préférée. Il s'agit essentiellement d'une pizza naan préparée avec les restants dans votre frigo. Ne vous inquiétez pas – le secret est dans la sauce. Cette recette est très polyvalente. Si vous n'aimez pas les champignons, remplacez-les par de la courgette, de l'aubergine ou même des pommes de terre bouillies. Essayez-la avec du steak ou de la viande hachée cuite – à votre goût. Ne pas gaspiller pour ne jamais être dans le besoin.

Ingrédients :

4 pains naans
4 champignons portobellos, tiges enlevées,
ou légumes de votre choix
1 1/2 c. à thé (7 ml) de garam massala (ou tout
mélange indien d'épices pour cari)
Sel (au goût)
1/3 paquet de paneer râpé
1/2 botte de coriandre hachée

Sauce au cari :

2 tasses (500 ml) de crème à fouetter 35 %
1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
1 c. à soupe (15 ml) de sel
1 c. à soupe (15 ml) de feuilles séchées vertes de fenugrec
1 c. à thé (5 ml) de paprika
1/4 c. à thé (1 ml) de piment de Cayenne moulu
2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
2 à 3 c. à soupe (30-40 ml) d'ail finement haché
3/4 c. à thé (4 ml) de curcuma

Préparation de sauce au cari :

Dans un grand bol, combinez la crème, le sel, le paprika, le piment de Cayenne, les feuilles de fenugrec et le jus de citron. Chauffez l'huile de canola dans une casserole à feu moyen, et faites revenir l'ail jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajoutez le curcuma et faites cuire pendant 1 minute à feu moyen. Incorporez le mélange de crème et faites cuire à feu doux-moyen pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe, mais ne la faites pas bouillir puisque le jus de citron pourrait faire séparer la crème (si vous faites cuire la préparation doucement, la crème ne se séparera pas). Réservez le tout. Vous pouvez également conserver la sauce au réfrigérateur pour une utilisation future. Elle s'épaissira, mais elle se déliera lorsque vous la réchaufferez.

Préparation de la pizza naan :

Préchauffez le four à 350°F (180°C) et répartissez 4 pains naans sur une plaque. Coupez les champignons en longues lanières et déposez-les sur chaque naan, en utilisant presque un champignon portobello par naan. Saupoudrez de garam massala et de sel au goût. Faites cuire les pains naans pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les champignons réduisent un peu en taille. Retirez-les du four et versez uniformément une quantité généreuse de sauce au cari sur les champignons. Saupoudrez le fromage paneer râpé, et remettez au four pendant 3 à 4 minutes. Le fromage paneer ne fondera pas – vous devrez donc le surveiller jusqu'à ce qu'il devienne d'un léger brun doré. Saupoudrez de coriandre hachée, et namasté.

Valeurs nutritives par portion (1 pizza naan) : 850 calories, 59 g de gras, 32 g de gras saturé, 0 g gras trans, 180 mg de cholestérol, 2 200 mg de sodium, 63 g de glucides, 5 g de fibres, 4 g de sucre, 21 g de protéines.

Février 2020 | Andrew Bullis Macaroni artisanal aux quatre fromages

Temps de préparation : 30 min

Temps de refroidissement : 8 - 24 h

Temps de cuisson : 1 h 20 min

Portions : 6

Préparez ce macaroni au fromage incroyable avec des fromages et de la bière locale pour créer un savoureux mets véritablement canadien qui a un goût encore meilleur qu'il n'y paraît.

Ingrédients :

1 livre (454 g) de flanc de porc
2 tasses (500 ml) de sel kascher
1 tasse (250 ml) de bière artisanale locale
1 tasse (250 ml) de sauce soya à faible teneur en sodium
2 c. à soupe (30 ml) de beurre, divisé
2 tasses (500 ml) de pleurotes, tranchés
1 1/4 tasse (300 ml) de crème fouettée 35 %
2 c. à thé (10 ml) de poudre de chili
1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
1 c. à thé (5 ml) de thym séché
Poivre au goût
1 1/2 tasse (375 ml) de cheddar vieilli, divisé
1 tasse (250 ml) de gouda fumé, émietté
1 tasse (250 ml) de fromage ferme canadien, émietté
1 tasse de fromage asiago
Moitié d'un paquet de 500 g de pâtes sèches, cuites
(pâtes gemelli ou similaires)

Préparation :

Asséchez le flanc de porc en le tapotant avec du papier absorbant, placez-le peau vers le haut dans un plat de cuisson, et réfrigérez-le toute la nuit.

Préchauffez le four à 400°F (200°C). Répartissez le sel en une couche épaisse sur la peau du flanc de porc, puis ajoutez la bière et la sauce soya au plat de cuisson en évitant de les verser sur la couche de sel. Faites rôtir le flanc de porc de 50 minutes à 1 heure jusqu'à ce que la viande soit tendre et que la peau ait rétréci. Pendant la cuisson du flanc, préparez le reste du repas.

Faites revenir les champignons dans 1 c. à soupe de beurre à feu moyen dans une grande casserole. Retirez les champignons cuits et réservez. Ajoutez la deuxième cuillerée à soupe de beurre à la casserole et faites fondre à feu moyen-doux. Ajoutez la crème et incorporez au fouet la moutarde de Dijon, le thym, la poudre de chili et le poivre noir. Portez le feu à moyen, et faites bouillir la crème tout en remuant sans arrêt. Réduire le feu à doux et laisser mijoter de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la crème commence à épaissir. Lorsque la crème s'est épaissie, réduisez à feu doux puis ajoutez le gouda fumé, le fromage ferme, la moitié du cheddar et les champignons cuits. Remuez jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Ajoutez les pâtes cuites et remuez pour les enrober.

Lorsque le porc est prêt, retirez la couche de sel et passez sous le gril. Faites cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la peau se gonfle. Surveillez attentivement pour éviter de brûler la peau.

Versez le macaroni au fromage dans un plat allant au four, saupoudrez avec le reste de fromage et déposez-y de fines tranches de porc. Faites griller pendant quelques minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré, puis servez.

Valeurs nutritives par portion (1/6 de la recette) : 1 155 calories, 93 g de gras, 47 g de gras saturé, 0 g gras trans, 230 mg de cholestérol, 4 030 mg de sodium, 40 g de glucides, 2 g de fibres, 5 g de sucre, 40 g de protéines.

Mars 2020 | David Rocco

Puttanesca au chou-fleur et fromage asiago canadien

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 50 min

Portions : 6

Je trouve généralement que le chou-fleur est un légume très fade. J'aime donc l'utiliser dans des mets qui mettent en contraste cette absence de saveur avec des ingrédients très aromatisés comme les anchois et les câpres. Parsemez-en sur vos pâtes et vous obtiendrez un mariage intéressant de saveurs et de textures. Ce repas copieux et familial qui se prépare dans une seule casserole sera apprécié de tous... eh oui, même par ceux qui disent ne pas aimer les anchois. Lorsqu'ils sont cuits, les anchois fondent et ajoutent tout simplement une saveur incroyable aux mets!

Ingrédients :

1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive extra-vierge, plus un filet
1 oignon blanc moyen, coupé en dés
1 tasse (250 ml) d'olives noires, dénoyautées
6 à 8 filets d'anchois, coupés grossièrement
3 c. à soupe (45 ml) de câpres, égouttées
1/2 c. à thé (2 ml) de piment chili broyé
1 conserve (28 oz/796 ml) de tomates broyées
1 tête de chou-fleur, tranchée en petits fleurons
1 lb (500 g) de pâtes
1 tasse (250 ml) de fromage asiago canadien fraîchement râpé
Sel et poivre, au goût

Préparation :

Faites chauffer l'huile d'olive dans un grand poêlon ou une grande casserole à feu moyen-élévé. Lorsque l'huile commence à frémir, ajoutez l'oignon, les anchois, les olives et les câpres, et faites-les revenir pendant quelques minutes jusqu'à ce que les anchois commencent à se dissoudre et que les oignons deviennent blonds. Ajoutez le piment chili broyé et les tomates broyées avec leur jus, puis le chou-fleur. Faites cuire pendant une demi-heure, ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre, en remuant occasionnellement pour vous assurer que rien n'adhère au poêlon.

Lorsque le chou-fleur est tendre, réduisez le feu au minimum et mettez de l'eau à bouillir dans une grosse casserole. Lorsque l'eau bout, salez-la généreusement et plongez-y les pâtes. Dès que les pâtes sont cuites (environ 4 minutes) aux deux tiers environ, égouttez-les, mais réservez environ 2 tasses (500 ml) d'eau de cuisson.

Versez les pâtes dans la sauce au chou-fleur et ajoutez l'eau de cuisson réservée. Poursuivez la cuisson des pâtes à feu élevé jusqu'à ce qu'elles soient cuites et que l'eau ait diminué. Éteignez le feu. Garnissez de fromage asiago canadien et ajoutez un filet d'huile d'olive extra-vierge. Mélangez le tout et laissez reposer 5 à 10 minutes avant de servir afin que toutes les saveurs puissent bien se marier.

Valeurs nutritives par portion (1/6 de la recette) : 670 calories, 29 g de gras, 8 g de gras saturé, 0 g gras trans, 30 mg de cholestérol, 1 650 mg de sodium, 83 g de glucides, 7 g de fibres, 9 g de sucre, 23 g de protéines.

Avril 2020

Jambon Alfredo et frittata aux pommes de terre

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 35 min

Portions : 6

Ce mets sera un merveilleux ajout à votre table de brunch pour vos rencontres de fin de semaine. Et c'est une excellente façon d'utiliser les restes de jambon!

Ingrédients :

1/4 tasse (60 ml) de beurre
12 oz (375 g) de petites pommes de terre (environ 4), coupées en morceaux de 1/2 pouce (1 cm)
1 petit oignon, émincé
2 gousses d'ail, émincées
1/2 c. à thé (2 ml) de feuilles de thym séchées

1/2 tasse (125 ml) de crème légère 5 %

2 tasses (500 ml) de jeunes feuilles d'épinards hachées

1 1/2 tasse (375 ml) de jambon en dés

1/4 c. à thé (1 ml) de sel et de poivre, chacun, divisé

8 œufs

1/2 tasse (125 ml) de fromage ferme râpé (comme du fromage parmesan ou asiago)

Préparation :

Dans un poêlon antiadhésif allant au four, faites fondre le beurre à feu moyen et faites cuire les pommes de terre, l'oignon, l'ail et le thym pendant 5 minutes, en remuant fréquemment. Ajoutez la crème, réduisez à feu doux, couvrez et faites cuire en remuant occasionnellement pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette puisse transpercer facilement le centre des pommes de terre. Découvrez et ajoutez les épinards, le jambon et une pincée de sel et de poivre; faites cuire et remuez pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les épinards soient tombés.

Dans un grand bol, fouettez les œufs, le reste du sel et du poivre, puis versez la préparation dans le poêlon. Portez le feu à moyen et faites cuire en soulevant les rebords avec une spatule en caoutchouc pour laisser couler l'œuf au fond du poêlon, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fond soit légèrement doré et que les rebords commencent à prendre. Placez le poêlon dans le four préchauffé à 400°F (200°C) et faites cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. Saupoudrez de fromage et faites griller pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne doré et bouillonnant. Dégustez immédiatement.

Valeurs nutritives par portion (1/6 de la recette) : 320 calories, 19 g de gras, 9 g de gras saturé, 0,5 g gras trans, 300 mg de cholestérol, 790 mg de sodium, 16 g de glucides, 2 g de fibres, 3 g de sucre, 20 g de protéines.

Mai 2020 | Abbey Sharp

Salade printanière d'asperges grillées et de burrata

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 8 min

Portions : 8

Vous pouvez ajouter un éclat de couleurs à cette recette en utilisant des asperges mauves ou blanches en saison, en ajoutant une variété de divers radis ou en remplaçant la mâche par une endive mauve émincée.

Ingrédients pour la salade :

2 livres (1 kg) d'asperges vertes, parées
3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive extra-vierge
6 tasses (1,5 l) de mâche
1/2 tasse (125 ml) de pois cuits écossés (frais ou surgelés)
1 petit radis pastèque (ou une autre variété), finement tranché
1 boule de fromage burrata frais et local
Pousses de pois, comme garniture
Fleur de sel et poivre fraîchement moulu, comme garniture

Ingrédients de la vinaigrette :

1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron
1/4 tasse (60 ml) de jus de citron
1 c. à soupe (15 ml) de persil plat, émincé
1 c. à soupe (15 ml) d'estragon, émincé
1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive extra-vierge
Miel, au goût
Sel et poivre, au goût

Préparation :

Vinaigrette: Dans un bol, fouettez la moutarde de Dijon, le jus de citron, le zeste de citron, le persil, l'estragon et l'huile d'olive. Ajoutez le miel, le sel et le poivre au goût, puis réservez.

Salade: Préchauffez le gril ou un poêlon à feu moyen-élévé. Coupez les asperges de grande taille en deux dans le sens de la longueur afin qu'elles soient toutes approximativement de la même taille. Enrobez les asperges d'huile d'olive extra-vierge et placez-les sur le gril. Faites cuire directement sur le feu, en les tournant jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement noircies, pendant environ 5 minutes. Coupez-les en morceaux de 3 pouces et laissez-les refroidir à la température ambiante.

Enrobez la laitue, les asperges, les pois et le radis pastèque de vinaigrette et disposez le tout sur un plat de service. Ajoutez une boule de burrata et coupez-la en morceaux. Garnissez de pousses de pois et d'une pincée de fleur de sel et de poivre. Tout simplement frais et délicieux!

Valeurs nutritives par portion (1/6 de la recette) : 270 calories, 25 g de gras, 6 g de gras saturé, 0 g gras trans, 20 mg de cholestérol, 500 mg de sodium, 8 g de glucides, 3 g de fibres, 3 g de sucre, 8 g de protéines.

Juin 2020

Steak grillé nappé de sauce au fromage bleu

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Portions : 4

Ce mets prisé en restaurant est facile à servir à la maison. Si vous aimez l'acidité du fromage bleu canadien, n'hésitez pas à en parsemer un peu plus sur la sauce et le steak au moment de servir.

Ingrédients :

3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola
2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de vin rouge
1 c. à thé (5 ml) de thym frais haché
1 petite gousse d'ail, émincée
1/4 c. à thé (1 ml) de sel et de poivre, chacun
2 biftecks à griller, comme un contrefilet ou un faux-filet, environ 2 lb/1 kg au total (ou 4 steaks plus minces)

Sauce au fromage bleu :

2 c. à soupe (30 ml) de beurre
1 petite échalote française, émincée
1/2 c. à thé (2 ml) de thym frais haché
1 c. à soupe (30 ml) de pacanes ou noix de Grenoble hachées (facultatif)
1/2 tasse (125 ml) de fromage bleu émietté
1 c. à soupe (15 ml) de persil frais haché

Préparation :

Dans un plat peu profond, fouettez l'huile, le vinaigre, le thym, l'ail, le sel et le poivre. Ajoutez les steaks et les tourner pour les enrober des deux côtés. Laissez reposer pendant 10 minutes. Faites chauffer une poêle en fonte à feu vif et ajoutez les steaks. Faites dorer les deux côtés et placez la poêle dans un four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 8 minutes ou jusqu'à une cuisson mi-saignante ou la cuisson souhaitée. Laissez reposer pendant 10 minutes. Coupez chaque steak en deux lors du service (si vous avez 2 steaks grand format).

Sauce au fromage bleu : Entre-temps, dans un petit poêlon, chauffez le beurre à feu moyen et faites revenir les échalotes françaises et le thym pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Incorporez les noix de Grenoble (si vous en utilisez) et faites-les revenir pendant 1 minute pour les enrober. Ajoutez le fromage, réduisez à feu doux et faites cuire, en remuant occasionnellement jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporez le persil et nappez à la cuillère les steaks au moment du service.

Valeurs nutritives par portion (1/4 de la recette) : 650 calories, 45 g de gras, 17 g de gras saturé, 1,0 g gras trans, 155 mg de cholestérol, 520 mg de sodium, 1 g de glucides, 0 g de fibres, 0 g de sucres, 57 g de protéines.

Juillet 2020 | Emily Richards

Truite au beurre à l'aneth sur planche avec salade à la vinaigrette à la moutarde

Temps de préparation : 15 min

Temps de grillade: 15 min

Portions : 4

Cette recette estivale est une merveilleuse façon de mettre de l'avant vos talents au gril et de servir un repas léger et agréable. Vous pouvez faire griller les courgettes et les poivrons à l'avance ou encore utiliser un reste de légumes grillés.

Liste d'ingrédients :

2 planches de cèdre ou d'érable pour le gril
3 c. à soupe (45 ml) de beurre ramolli
1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
2 c. à soupe (30 ml) d'aneth frais haché
1/2 c. à thé (2 ml) de sel et de poivre, chacun
4 filets de truite arc-en-ciel, environ 1 1/4 lb/680 g au total
2 petites courgettes ou courges d'été, tranchées sur la longueur
1 gros poivron rouge, coupé en quatre
1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
8 tasses (2 L) de laitues assorties
Une poignée de pousses locales ou de micropousses (facultatif)

Vinaigrette à la crème et à la moutarde :

1/2 tasse (125 ml) de crème légère 5 %
3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
1/2 c. à thé (2 ml) de sucre granulé, de sel et de poivre, chacun

Préparation :

Faites tremper les planches dans l'eau pendant au moins 2 heures avant de commencer la préparation de la recette.

Vinaigrette à la crème et à la moutarde : Dans un petit bol, fouettez la crème, le vinaigre, la moutarde, le sucre, le sel et le poivre; réfrigérez jusqu'à l'utilisation.

Placez les planches trempées sur le gril à feu moyen-elevé pendant 5 minutes. Entre-temps, dans un petit bol, mélangez le beurre, la moutarde, l'aneth, le sel et le poivre. À l'aide d'un papier absorbant, asséchez la truite et répartissez le beurre entre les filets. Enrobez les courgettes et les poivrons d'huile.

Tournez les planches et placez 2 filets de truite huilés sur chaque planche. Placez les courgettes et les poivrons sur le gril. Fermez le couvercle et faites griller en prenant soin de tourner les courgettes et les poivrons à mi-temps, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement et que les légumes soient grillés et tendres. Coupez les courgettes et tranchez les poivrons.

Ajoutez la laitue dans un bol et versez la vinaigrette à la crème et à la moutarde, puis répartissez-la dans les assiettes de service et ajoutez dessus les légumes grillés et une portion de truite. Dégustez immédiatement.

Valeurs nutritives par portion (1/6 de la recette) : 420 calories, 24 g de gras, 9 g de gras saturé, 0,5 g gras trans, 120 mg de cholestérol, 950 mg de sodium, 16 g de glucides, 3 g de fibres, 6 g de sucre, 36 g de protéines.

Août 2020

Tacos au poulet grillé et au maïs

Temps de préparation : 15 min

Temps de grillade : 15 min

Portions : 4

Du poulet juteux et du maïs font la paire dans ces tacos de fin d'été.

Tout aussi parfait comme entrée que pour une fête sur la terrasse en soirée ou comme repas principal familial.

Ingrédients :

3 c. à soupe (45 ml) de beurre, fondu et divisé
2 épis de maïs, épluchés
1 petit oignon rouge, coupé en quartiers
1 poivron vert, coupé en quartiers
1/2 c. à thé (2 ml) de sel et de poivre, chacun, divisé
1/4 c. à thé (1 ml) de zeste de lime
1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime
1 c. à thé (10 ml) de poudre de chili
1/2 c. à thé (2 ml) de cumin moulu et d'origan séché, chacun
1 lb (454 g) de poitrines de poulet sans os ni peau (environ 2)
12 petites tortillas au maïs
1 tasse (250 ml) de fromage gouda ou havarti canadien au jalapeno râpé
Coriandre fraîche
Crème sure et salsa

Préparation :

Dans un grand bol, mélangez le maïs, l'oignon et le poivron avec 2 c. à soupe (30 ml) de beurre et la moitié de la quantité de sel et de poivre.

Dans un autre bol peu profond, fouettez le reste de beurre avec le zeste de lime, le jus de lime, la poudre de chili, le cumin, l'origan et le reste du sel et du poivre. Ajoutez le poulet et retournez-le pour l'enrober.

Faites chauffer le gril à feu moyen-elevé et ajoutez les légumes et le poulet. Faites griller, en tournant le tout occasionnellement pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement noircis et que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur. Déposez le tout sur une planche à découper. Égrenez les épis de maïs, puis coupez le poivron et l'oignon en tranches minces. Mélangez dans un bol. Tranchez le poulet en fines lanières.

Déposez les tortillas de maïs sur le grill pour les réchauffer. Ajoutez un peu de poulet et de légumes sur chaque tortilla. Saupoudrez de fromage et garnissez de coriandre, de crème sure et de salsa. Servez chaud.

Valeurs nutritives par portion (3 tacos avec des garnitures) : 580 calories, 29 g de gras, 17 g de gras saturé, 0 g gras trans, 80 mg de cholestérol, 1 070 mg de sodium, 48 g de glucides, 4 g de fibres, 11 g de sucre, 26 g de protéines.

Septembre 2020 | Brad Long

Salade 'Way to go' avec fromage en grains

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 45 min

Portions : 4 entrées ou 2 plats principaux

Je préfère les couleurs de la patate douce autres que l'orange classique, mais il s'agit là de subtilités qui n'intéressent que les tatillons comme moi. Préparez la recette comme vous l'entendez.

Cette version est faite d'ingrédients qui sont nutritifs et faciles à trouver. L'improvisation est infinie.

Le fromage cottage me rappelle ma mère à l'été qui se dépêchait de nous nourrir et de nous renvoyer à l'extérieur à l'époque où l'air conditionné n'existant pas. C'était la façon de ma mère de rehausser la valeur des restants découverts dans le frigo qui allaient ultimement devenir notre lunch.

Les patates douces longues et effilées sont plus faciles à faire rôtir et à mettre en portion. Mais ne soyez pas capricieux, toutes les variétés de pommes de terre fonctionnent. Pour gagner du temps, vous pouvez toutes les placer dans le four lorsque vous préparez le café le samedi matin. Lorsque vous êtes prêts, vous n'avez qu'à les pelier et les couper, et le reste de la préparation se fera en un clin d'œil.

Ingrédients :

- 2 patates douces bien nettoyées
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à soupe (15 ml) vinaigre de cidre
- Sel, au goût
- 8 tasses (2 l) roquette ou toute verdure
- 1 paquet (500 g) fromage cottage
- la moitié d'un petit oignon rouge en julienne
- 3/4 tasse (175 ml) canneberges séchées
- 2/3 tasse (150 ml) graines de citrouille grillées et salées

Préparation :

Préchauffez votre four à 375°F (190°C), placez vos patates douces sur une plaque à cuison tapissée de papier parchemin et faites-les cuire de 45 minutes à 1 heure. Une fois refroidies, vous déchirez une languette de la peau d'un côté, vous les retournez et vous en faites glisser la chair. Vous pouvez les couper dans le sens de la longueur ou les couper en médaillons de 2 cm. Si vous ne trouvez pas de graines de citrouille déjà grillées et salées, faites-les revenir à feu moyen dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles commencent à se réchauffer, et poursuivez la cuisson pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Remuez dans un peu de sel, lequel devrait alors adhérer aux graines. Coupez la moitié d'un oignon dans le sens de la longueur en bâtonnets plus épais que du papier, mais plus minces qu'une couverture de livre. Et voilà, vous avez terminé la préparation. Bravo.

Il ne reste qu'à assembler le tout. Placez la roquette en premier, puis la patate douce. Ajoutez une cuillerée de fromage autour de l'assiette ou du plateau. À ce point-ci, je vous encourage à verser sur toute l'assiette environ une cuillerée à thé de vinaigre et une autre d'huile d'olive, puis à ajouter un peu de sel. Les saveurs sont déjà présentes, il n'est donc pas nécessaire d'ajouter une vinaigrette costaude – simplement un peu d'acide, de gras et de sel pour enrober le tout. La roquette est amère, les canneberges sont sucrées et le fromage offre l'umami – vous avez donc là les cinq saveurs. Tout est prêt. Répartissez les oignons sur le dessus, les canneberges ensuite, puis les graines de citrouille. Dégustez.

Valeurs nutritives par portion (1/4 de la recette) : 490 calories, 26 g de gras, 5 g de gras saturé, 0 g gras trans, 15 mg de cholestérol, 490 mg de sodium, 44 g de glucides, 6 g de fibres, 25 g de sucre, 28 g de protéines.

Octobre 2020

Fondue aux deux fromages et aux noix de Grenoble

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson: 10 min

Portions : 6-8

Les fondues au fromage sont faites pour être décadentes, et celle-ci ne fait pas exception.

Le fromage bleu et le fromage cheddar se marient aux noix de Grenoble et au vin blanc pour créer une richesse sombre et veloutée qui reflète la saison. Et ces ingrédients sont rehaussés au même moment par la saveur de la poire croquante.

Dégustez-la comme entrée parfaite ou servez-la comme finale d'un repas avec du porto et des fruits.

Ingrédients :

- 1 1/2 tasse (375 ml) de vin sec Riesling
- 1 lb (500 g) de fromage cheddar canadien très vieilli, râpé
- 8 oz (250 g) de fromage bleu local, émietté
- 1 c. à soupe (15 ml) de féculle de maïs
- 1 c. à soupe (15 ml) d'eau
- 1/4 tasse (50 ml) de noix de Grenoble rôties finement hachées
- 1 c. à thé (5 ml) de thym frais haché
- Une pincée de poivre
- 2 baguettes, coupées en dés
- 2 poires, évidées, coupées en dés

Préparation :

Dans une grande poêle ou dans un poêlon à fondue, faites mijoter le vin à feu moyen. Ajoutez les fromages en remuant jusqu'à ce qu'ils soient fondus et que le mélange soit onctueux. Prenez votre temps, et ajoutez les fromages graduellement pour les faire fondre doucement afin d'obtenir une préparation plus riche et onctueuse.

Dans un petit bol, fouettez la féculle de maïs et l'eau. Ajoutez graduellement cette préparation au mélange de fromages. Ajoutez les noix de Grenoble, le thym et le poivre. Versez dans un poêlon à fondue et faites doucement mijoter au-dessus d'un brûleur à fondue.

Servez avec la baguette et la poire.

Valeurs nutritives par portion (1/8 de la recette avec poire et baguette) :

580 calories, 29 g de gras, 17 g de gras saturé, 0 g gras trans, 80 mg de cholestérol, 1 070 mg de sodium, 48 g de glucides, 4 g de fibres, 11 g de sucre, 26 g de protéines.

Novembre 2020 | Anna Olson

Beignets cuits à la citrouille et glacés au chocolat

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 20 min

Portions : 18 gros beignets ou 6 douzaines de beignets miniatures

Ces beignets cuits de style gâteau sont une véritable gâterie. Contrairement à leurs cousins frits qui doivent être mangés dans les heures qui suivent leur préparation, ces beignets cuits se conserveront pendant plusieurs jours.

Beignets :

1 tasse (250 ml) de purée pure de citrouille
1/2 tasse (100 g) de sucre granulé
1/2 tasse (100 g) de cassonade dorée tassée
1/2 tasse (115 g) de beurre non salé, fondu (chaud est correct)
1/2 tasse (125 ml) de crème sure (riche en matières grasses)
2 grands œufs
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
2 tasses (300 g) de farine tout usage
2 c. à thé (6 g) de poudre à pâte
1 c. à thé (2 g) de cannelle moulue
1 c. à thé (2 g) de gingembre moulu
1/2 c. à thé (1 g) de muscade moulue
1/2 c. à thé (2 g) de sel fin

Glaçage au chocolat :

6 oz (180 g) de chocolat mi-sucré, haché
6 c. à soupe (90 g) de beurre non salé, coupé en dés
1 c. à soupe (15 ml) de sirop de maïs
Bonbons décoratifs au chocolat

Préparation :

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Graissez légèrement vos moules à beignets.

Dans un grand bol, fouettez la purée de citrouille, le sucre granulé, la cassonade, le beurre fondu, la crème sure, les œufs et la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation uniforme.

Dans un autre bol, tamisez la farine, la poudre à pâte, la cannelle, le gingembre, la muscade et le sel, puis ajoutez-les d'un seul coup au mélange à la citrouille. Fouettez jusqu'à l'obtention d'une préparation uniforme sans grumeaux visibles. À l'aide d'une cuillère, placez la pâte dans une poche à douille avec un large embout circulaire, et versez la pâte dans les moules préparés. Faites cuire pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que le dessus reprenne sa forme après une légère pression du doigt. Renversez les moules sur une grille de refroidissement et laissez-les refroidir complètement.

Pour le glaçage, placez le chocolat, le beurre et le sirop de maïs dans un bol en métal, et placez celui-ci sur une casserole d'eau frémissant, en remuant doucement avec une spatule jusqu'à ce que le tout soit fondu. Retirez le bol de la chaleur et utilisez immédiatement.

Trempez le dessus des beignets dans le glaçage et placez-les vers le haut sur une grille ou une plaque. Saupoudrez les beignets de bonbons décoratifs au chocolat et laissez-les se raffermir pendant une heure avant de les manger.

Valeurs nutritives par portion (un gros beignet) : 250 calories, 14 g de gras, 8 g de gras saturé, 0,5 g gras trans, 45 mg de cholestérol, 110 mg de sodium, 30 g de glucides, 2 g de fibres, 16 g de sucre, 3 g de protéines.

Ingrédients :

1 1/2 tasse (375 ml) de chapelure de biscuits Graham
1/4 tasse (60 ml) de beurre, fondu
3 paquets (250 g chacun) de fromage à la crème, ramolli
1 tasse (250 ml) de sucre granulé
3 œufs
2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille
1/2 c. à thé (2 ml) de zeste d'orange
1 petit pot (250 ml) de crème sure

Ingrédients pour la sauce à la canneberge et à la clémentine :

2 tasses (500 ml) de canneberges fraîches ou surgelées
1/3 tasse (75 ml) de sucre granulé
1/4 tasse (60 ml) de jus d'orange
1 c. à soupe (15 ml) de féculle de maïs
1 c. à soupe (15 ml) d'eau
2 clémentines, pelées

Préparation :

Dans un petit bol, mélangez la chapelure de biscuits Graham et le beurre jusqu'à ce que le tout soit bien humecté. Répartissez la préparation dans un moule à charnière de 9 ou 10 pouces (23 ou 25 cm). Tapotez la préparation en l'étalant dans le fond et légèrement sur les côtés (environ 1/2 pouce/1 cm) du moule. Placez le moule sur une plaque de cuisson et faites cuire dans un four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit parfumée et ferme au toucher. Laissez refroidir légèrement. Réduisez la température du four à 300°F (149°C).

Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur à main ou d'un batteur sur socle muni d'un fouet plat, fouettez le fromage à la crème jusqu'à le rendre lisse. Utilisez une spatule en caoutchouc pour racler les côtés du bol. Incorporez progressivement le sucre et fouettez jusqu'à ce que la préparation ait une texture lisse et une couleur plus pâle.

Ajoutez les œufs, un à la fois, en battant bien après chaque ajout. Raclez de nouveau les côtés du bol et fouettez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Incorporez la vanille et le zeste d'orange. Ajoutez la crème sure et fouettez doucement jusqu'à ce qu'elle soit incorporée.

Versez le mélange de fromage à la crème sur la croûte préparée et laissez le dessus. Placez dans le four pendant environ 50 minutes ou jusqu'à ce que les côtés soient pris et légèrement gonflés et que le centre ondule encore légèrement. Faites glisser soigneusement un petit couteau d'office tout autour du rebord du moule et du gâteau au fromage. Éteignez le four, mais laissez-y le gâteau pendant 45 minutes. Sortez le gâteau du four et laissez-le refroidir jusqu'à la température ambiante (environ 1 heure). Réfrigérez ensuite pendant au moins 4 heures ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement refroidi.

Sauce à la canneberge et à la clémentine : Dans un poêlon, combinez les canneberges, le sucre et le jus d'orange, et portez doucement à ébullition à feu moyen-elevé, en remuant souvent. Laissez les canneberges mijoter pendant 2 minutes. Dans un petit bol, fouettez la féculle de maïs et l'eau, puis incorporez les canneberges et faites cuire en remuant pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaisse. Retirez du feu, incorporez les clémentines et laissez la sauce refroidir jusqu'à la température ambiante. Versez la sauce sur le gâteau au fromage et servez. Coupez des parts avec un couteau mince.

Valeurs nutritives par portion (1/12 de la recette) : 460 calories, 30 g de gras, 17 g de gras saturé, 0,5 g gras trans, 135 mg de cholestérol, 350 mg de sodium, 40 g de glucides, 2 g de fibres, 29 g de sucre, 8 g de protéines.

Décembre 2020

Gâteau au fromage parfumé à l'orange et sa sauce à la canneberge et à la clémentine

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 1 h

Temps de repos : 1 h 45 min

Temps de refroidissement : 4 h

Portions : 12-16

Ce gâteau au fromage apporte la touche de couleurs, de textures et de saveurs des rassemblements du temps des fêtes dans un dessert inoubliable que vous préparerez année après année.

Nous vous en faisons la promesse.



Printed in Canada

Printing: St. Joseph Communications

Design & Production: Arable Brand Communications

Photography: Jonathan Bielaski | Food Stylist: Andrew Bullis

Prop Stylist: Mecayla Slaviero | Nutritional Analysis: The Test Kitchen Inc.

The publisher has made every reasonable effort to ensure the accuracy of the information contained in this calendar; however, the publisher is not responsible for any costs arising from errors, omissions or for changes made subsequent to the publishing date.