

The 2021
Milk
Calendar

Celebrate local food throughout the year with these exceptional recipes brought to you by Canada's dairy farmers.





The 2021
Milk
Calendar

The local food movement
is about taking care of each
other and the communities
we call home.

The 2021 Milk Calendar features 15 exceptional recipes inspired by local ingredients and our Canadian seasons. They are easy to make, beautiful to behold and a joy to share.

Throughout the coming year, Canada's dairy farmers invite you to explore the tastes and textures of foods that are grown, raised and produced by families near you.

Living local keeps what matters close.



Sourcing food from local growers and producers reduces our environmental footprint and minimizes food spoilage and waste due to transport distance.



Eating in harmony with the seasons improves the freshness and flavour of the foods we eat and helps manage food costs.



Adopting a local lifestyle helps build local economies and strengthen community bonds.

Canada is the fifth largest agricultural producer in the world.

The foods we grow, raise and produce nourish our communities and others around the world.

Milk is a hyper-local food.

Fresh milk takes a maximum of three days to travel from the farm to the dairy aisle.

2.3 million Canadians (12.5%) work in agriculture or agri-food.

Supporting a local food system is an important part of stimulating and strengthening regional economic development and employment opportunities.


Quality first, in all that we do.

All milk produced by licensed dairy farms in Canada goes through rigorous safety and quality testing to ensure it meets high Canadian standards. Every shipment of milk is sampled for quality during pickup at the farm, and tested before it's received by the dairy processor.



Holiday Eggnog Brunch Pancakes

These are not your everyday pancakes. Made with ricotta cheese, drizzled with a salted caramel brown butter sauce and topped with mascarpone cheese, this lovely and delectable stack is perfect for a winter brunch.

 Prep time: **20 min**  Cook time: **20 min**

 Yields: **about 10 pancakes**

Ingredients:

Salted Caramel Brown Butter Sauce (Make Ahead)

1/2 cup (125 mL) local butter
1 cup (250 mL) granulated sugar
1/2 cup (125 mL) 35% whipping cream
Pinch sea salt

Eggnog Pancakes

1 cup (250 mL) all-purpose flour
4 tsp (20 mL) granulated sugar
1 tsp (5 mL) each ground nutmeg and cinnamon
1 tsp (5 mL) baking powder
1/4 tsp (1 mL) salt
1 cup (250 mL) Canadian ricotta cheese
1 cup (250 mL) eggnog
2 large eggs, separated
1 tsp (5 mL) vanilla bean paste or extract
2 tbsp (30 mL) local butter, divided
1 cup (250 mL) Canadian mascarpone cheese

Instructions:

Salted Caramel Brown Butter Sauce

1. In a small skillet, melt butter over medium heat until foamy and starting to turn amber in colour; remove from heat.
2. In a large, high-sided skillet, sprinkle sugar in an even layer. Over medium-low heat, melt sugar until caramel in colour, whisking as necessary to melt evenly. Slowly whisk in brown butter for 1 minute until smooth and remove from heat. Slowly drizzle in cream, whisking continuously until all the cream is added and bubbles subside. Add salt and whisk to combine. Carefully pour sauce into a heat-safe jar or pitcher and set aside.

Eggnog Pancakes

3. In a bowl, whisk together flour, sugar, nutmeg, cinnamon, baking powder and salt.

4. In a large bowl, whisk together ricotta, eggnog, egg yolks and vanilla. Add flour mixture and mix with a handheld mixer to combine. Clean beaters and beat egg whites until stiff peaks form. Fold egg whites into batter.

5. In a large, non-stick skillet or griddle, heat about 1 tbsp (15 mL) of the butter over medium heat. Ladle about 1/3 cup (75 mL) of the batter into skillet and cook for 3 minutes or until bubbles appear on top. Flip and cook for 2 minutes or until golden. Repeat with remaining batter, using butter as necessary.

6. Stack pancakes and drizzle salted caramel brown butter sauce over top. Top with a liberal scoop of mascarpone and serve.

Tip

For a rich brown butter flavour, whisk only the melted butter—not the milk solids—into the sauce.

Nutritional Info per serving (2 pancakes with mascarpone and sauce*): 660 calories, 43 g fat, 27 g saturated fat, 1 g trans fat, 215 mg cholesterol, 430 mg sodium, 50 g carbohydrates, 1 g fibre, 29 g sugars, 18 g protein. *This is not using all of the sauce

December 2020

In Season
 Pears • Brussels Sprouts • Rutabagas • Beets
 Carrots • Cabbage • Potatoes • Squash • Garlic

Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

		1	2	3	4	5
What's going on: _____						
6	7	8	9	10 Human Rights Day Hanukkah begins	11	12
	☾ Last Quarter					
13	14	15	16	17	18 Hanukkah ends	19
	● New Moon					
20	21 ❄ First Day of Winter	22	23	24 Eggnog Day	25 Christmas Day	26 Kwanzaa begins Boxing Day
	☽ First Quarter					
27	28	29	30	31 New Year's Eve	<p>Fun Facts...</p> <p>The name 'eggnog' is thought to have come from a 'noggin', which is a small, quarter-pint wooden drinking cup used for ale that originated in 17th century England.</p> <p>Similar to craft beer, some Canadian dairies create special, flavoured milks for the holidays. While strawberry, chocolate and eggnog are the most familiar, you can find seasonal flavours like salted caramel, blueberry, Irish cream, pumpkin spice and even neapolitan!</p>	
		🐄 Full Moon				



Canadian Beef & Sweet Potato Winter Stew

Creamy with a zip of ginger, this stew is hearty and perfect on its own, served with a side of freshly baked bread and butter or generously ladled over rice.

 Prep time: **20 min**  Cook time: **1 1/2 hrs**  Serves: **4**

Ingredients:

1 lb (454 g) cubed Canadian stewing beef
1/2 tsp (2 mL) each salt and pepper, divided
1 tbsp (15 mL) canola oil
2 small or 1 large peeled and cubed sweet potato (about 1 lb/454 g)
1 small chopped red onion
1 tbsp (15 mL) minced fresh ginger
2 cloves garlic, minced
1 stalk lemongrass, cut into 4 pieces
2 cups (500 mL) beef broth
1 cup (250 mL) whole Canadian milk (3.25%)
2 tbsp (30 mL) all-purpose flour
2 cups (500 mL) chopped kale leaves
1/2 cup (125 mL) plain Greek or Balkan-style yogurt
2 tbsp (30 mL) chopped fresh cilantro

Instructions:

1. Sprinkle beef with half each of the salt and pepper.
2. In a large, deep saucepan, heat oil over medium high heat. Brown beef all over and place on a plate. Reduce heat to medium. Add onion and cook, stirring for 3 minutes. Add ginger, garlic and lemongrass, stirring to coat well. Add broth, remaining salt and pepper and return beef and any juices to the saucepan; bring to a boil.
3. Reduce heat to a gentle simmer; cover and cook for 30 minutes. Stir in sweet potatoes; cover and simmer for about 30 minutes or until beef is tender.
4. In a small bowl, whisk milk and flour until smooth. Stir into stew along with kale and cook, stirring for about 5 minutes or until thickened and kale is wilted. Remove from heat and ladle into serving bowls.
5. In another small bowl, stir together yogurt and cilantro. Dollop on top of stew in each bowl to serve.

Tip

Remove lemongrass pieces before serving.

Nutritional Info per serving (1/4 recipe): 460 calories, 15 g fat, 6 g saturated fat, 1 g trans fat, 90 mg cholesterol, 770 mg sodium, 37 g carbohydrates, 5 g fibre, 11 g sugars, 42 g protein.

January

In Season
 Beets • Cabbage • Rutabagas • Carrots
 Potatoes • Leeks • Garlic • Red Onions • Squash

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

1

New Year's Day
 Kwanzaa ends

2

What's going on:

Fun Facts...

Sweet potatoes are an innovative new addition to Canadian agriculture. Canada's first sweet potato variety, 'Radiance', is grown primarily in Norfolk County, Ontario.

3

4

5

6

7

8

9

☾ Last Quarter

10

11

12

13

14

15

16

● New Moon

17

18

19

20

Cheese Lover's Day

21

22

23

☽ First Quarter

24

25

26

27

28

29

30




31

☾ Full Moon



Black Forest Cloud Cake

Surprise your loved one (or indulge yourself) this Valentine's Day! This flourless, gluten-free cake will cave in at the centre to create a lovely, fudge-like hollow to load with traditional black forest sour cherries, chocolate and real whipping cream.

 Prep time: **15 min**  Cook time: **35 min**  Serves: **8 to 10**

Ingredients:

Cake

6 oz (180 g) chopped bittersweet chocolate
1/2 cup (75 mL) local butter
3 whole eggs
3/4 cup (175 mL) granulated sugar, divided
2 tsp (10 mL) vanilla
3 egg whites

Filling

1 cup (250 mL) jarred red sour pitted cherries with juices
1/3 cup (75 mL) granulated sugar
2 tbsp (30 mL) cornstarch
1 cup (250 mL) 35% whipping cream
Shaved chocolate
Fresh whole cherries for topping, if desired

Instructions:

1. Lightly spray an 8-inch (2 L) springform pan and line bottom with parchment paper; set aside. Preheat oven to 350°F (180°C).
2. In a bowl over saucepan of hot water, melt chocolate and butter together. Let cool slightly.
3. In another bowl, whisk whole eggs with half of the sugar until it starts to thicken. Whisk in chocolate mixture and vanilla.
4. In a separate bowl, use a mixer on low or a whisk to beat egg whites until soft peaks form. Gradually beat in remaining sugar. Fold some of the egg whites into chocolate mixture and then fold in remaining whites until no streaks remain.
5. Pour into prepared pan and bake for about 30 minutes or until top puffs and starts to crack and centre is no longer wobbly (centre will still look wet). Let cool completely in pan on rack (centre will fall and sides will remain higher). Run knife around edge and release sides carefully. Place on cake plate.

Filling

6. Meanwhile, in a saucepan, bring cherries, juices, sugar and cornstarch to a simmer over medium heat. Cook for about 2 minutes or until thickened. Remove from heat and let cool.

7. Whip cream, then spoon jarred cherries into centre of cake and top with the whipped cream. Sprinkle with shaved chocolate and garnish with fresh cherries if desired.

Tips

6 oz (180 g) chopped bittersweet chocolate is about 1 1/4 cups (310 mL). For best results, use real chocolate instead of chocolate chips.

Cake can be made up to 2 days ahead, covered and stored at room temperature without the topping. Once topping is added, serve within 4 hours.

Nutritional Info per serving (1/8th recipe): 430 calories, 29 g fat, 16 g saturated fat, 0.4 g trans fat, 130 mg cholesterol, 110 mg sodium, 43 g carbohydrates, 2 g fibre, 37 g sugars, 6 g protein.

February

In Season
 Beets • Cabbage • Rutabagas • Carrots
 Potatoes • Leeks • Garlic • Red Onions • Squash

Black History Month | Heart Month

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2 Groundhog Day	3	4	5	6 Frozen Yogurt Day
7	8	9	10	11 Last Quarter	12 Chinese New Year	13
14 Valentine's Day	15 Islander Day (PEI) Family Day (BC, AB, SK, ON, NB) Nova Scotia Heritage Day (NS) Louis Riel Day (MB) National Flag of Canada Day	16 Shrove Tuesday 'Pancake Day'	17 Ash Wednesday	18 New Moon	19 First Quarter	20
21	22	23 Canada's Agriculture Day	24	25	26	27 Full Moon
28	<p>What's going on: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>					<p>Fun Facts...</p> <p>While the majority of Canada's cherries are grown in the Great Lakes region in Ontario, in 1999, researchers at the University of Saskatchewan produced a new hardy, dwarf hybrid cultivar for the cool Canadian climate named 'SK Carmine Jewel'. The tree produces dark red, deliciously sweet fruit and can withstand freezing winter temperatures.</p>



Homestyle Mushroom Soup

While the canned, condensed version of mushroom soup has long been the multi-tool of home cooks in a hurry, this easy, elevated recipe is worth the modest extra effort. The rich, earthy flavours and creamy texture are heightened with the addition of local prosciutto crisps that add wonderful crunch and a hint of salt.

 Prep time: **15 min**  Cook time: **35 min**  Serves: **4**

Ingredients:

2 tbsp (30 mL) local butter
1 lb (454 g) sliced Button mushrooms
1 lb (454 g) sliced Shiitake, Oyster or Cremini mushrooms
1 small onion, diced
2 cloves garlic, minced
2 tsp (10 mL) chopped fresh thyme (1 tsp/5 mL dried)
4 cups (1 L) vegetable or chicken broth
1 cup (250 mL) 35% whipping cream
1 tsp (5 mL) salt
Fresh thyme sprigs (optional)

Prosciutto Crisps

1 tbsp (15 mL) butter
4 slices Canadian prosciutto

Instructions:

Prosciutto Crisps

1. In a large skillet, melt butter over medium-high heat. Add 2 slices of prosciutto at a time, cooking about 3 minutes or until edges are golden and crisp. Turn over and cook until golden brown. Remove to plate and repeat with remaining prosciutto slices.

Mushroom Soup

2. In a soup pot, heat butter over medium-high heat and cook mushrooms, onion, garlic and thyme, stirring often for about 20 minutes or until golden and liquid evaporates. Add broth, cream and salt; bring to a boil and simmer gently for 10 minutes. Using an immersion blender, blend soup until smooth.

Tip

For a smoother soup, purée in batches in blender and return to soup pot to heat through. For a more textured, rustic-style soup, do not purée.

3. Ladle soup into bowls and garnish with prosciutto crisp and fresh thyme sprigs, if desired.

Nutritional Info per serving (1/4 recipe): 390 calories, 31 g fat, 19 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 110 mg cholesterol, 1,490 mg sodium, 20 g carbohydrates, 4 g fibre, 7 g sugars, 12 g protein.

March

In Season
Beets • Cabbage • Rutabagas • Carrots
Potatoes • Leeks • Garlic • Red Onions • Squash




National Nutrition Month | Canadian Agricultural Literacy Month

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
7	8 International Women's Day	9	10	11	12 ☾ Last Quarter	13
14 Daylight Savings Time begins (Except SK)	15	16	17 St. Patrick's Day	18	19	20 ☀ First Day of Spring ● New Moon
21 International Day for the Elimination of Racial Discrimination	22	23	24	25	26	27 Passover begins
28 Palm Sunday ☽ First Quarter	29	30	31	<h3>Fun Facts...</h3> <p>Mushrooms are grown, harvested and delivered year round in Canada, so they're always in season! Store your mushrooms in the fridge in a brown paper bag. The paper absorbs the edible fungus' natural moisture, whereas plastic traps it inside, which can result in slimy mushrooms.</p> <p>The most popular mushroom varieties grown in Canada are White Button, Cremini and Portobello; however, specialty varieties like Shiitake, Oyster, King Oyster and Enoki are on the rise!</p>		
☾ Full Moon						



Poured Pizza Bianca

A poured pizza is made from a batter instead of a traditional pizza dough for a thin crust similar to a flat bread. Pizza bianca ('white pizza') is simply a pizza without tomato sauce. This version features Canadian mascarpone and blue cheeses with sausage and rapini, but you can make and dress it any way you like all year, using seasonal local ingredients that suit your taste.

 Prep time: **15 min**  Cook time: **30 min**  Serves: **4 to 6**

Ingredients:

- 2 tbsp (30 mL) canola oil
- 1/2 cup (125 mL) cornmeal
- 1 cup (250 mL) all-purpose flour
- 1 tsp (5 mL) baking powder
- 1 tsp (5 mL) salt
- 1/2 tsp (2 mL) each, garlic powder and dried oregano leaves
- 2 large eggs
- 2/3 cup (150 mL) local milk
- 1 cup (250 mL) Canadian mascarpone cheese
- 1 cup (250 mL) cooked and chopped rapini
- 1 local sausage, cooked and sliced
- 3/4 cup (175 mL) crumbled Canadian blue cheese
- 1/2 cup (125 mL) thinly sliced red onion
- 1 tsp (5 mL) hot pepper flakes (optional)

Instructions:

1. Drizzle oil in large, cast iron skillet to coat, then sprinkle cornmeal all over and place in cold oven. Preheat oven to 400°F (200°C).
2. In a blender, combine flour, baking powder, salt, garlic powder, oregano, eggs and milk. Blend for about 2 minutes on medium until smooth. Once oven reaches temperature, remove skillet with oven mitts, pour batter into skillet and return to oven. Bake for about 15 minutes or until golden brown.

Tip

A 10 or 12-inch (25 or 30 cm) cast iron skillet will work for this recipe.

Tip

You can whisk the batter together if you do not have a blender.

3. Spread mascarpone over base and sprinkle with rapini, sausage, blue cheese and onion. Return to oven and bake for 5 minutes or until cheese melts. Sprinkle with hot pepper flakes, if using, before serving.

Nutritional Info per serving (1/6th recipe): 520 calories, 36 g fat, 17 g saturated fat, 0.4 g trans fat, 140 mg cholesterol, 960 mg sodium, 34 g carbohydrates, 2 g fibre, 7 g sugars, 16 g protein.

April

In Season
 Artichokes • Asparagus • Brussels Sprouts
 Radishes • Fiddleheads • Spinach
 Fava Beans • Rhubarb

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Fun Facts...

If you only think of Mascarpone when you think of Tiramisu, you're missing out! This soft, subtly sweet Italian cheese has been perfected by Canadian cheese makers and is incredible as a cake or sweet bread topping or with a side of fresh fruit.

What's going on: _____

1

April Fool's Day

2

Good Friday

3

Passover ends

4

Easter

5

Easter Monday

6

7

8

9

Vimy Ridge Day

10

☾ Last Quarter

11

Cheese Fondue Day

12

Grilled Cheese Day

13

Ramadan begins

14

15

16

17

● New Moon

18

19

20

21

22

Earth Day

23

24

☽ First Quarter

25

26

27

28

29




30

☾ Full Moon



Greek-Style Chicken Gyro Nachos

This recipe is a Greek-inspired take on nachos, a Tex-Mex classic. The gyro-spiced chicken is beautifully flavoured and combined with olives and local feta cheese, then laid on a bed of baked pita chips and topped with homemade tzatziki.

 Prep time: **20 min**  Cook time: **25 min**  Serves: **4 to 6**

Ingredients:

2 tbsp (30 mL) local butter
1 cup (250 mL) diced red onion
12 oz (375 g) chopped boneless, skinless chicken breast
1 tsp (5 mL) dry oregano leaves
1/2 tsp (2 mL) each, salt and pepper
1/2 cup (125 mL) pitted and sliced kalamata olives
1 cup (250 mL) crumbled Canadian cow's milk feta cheese
1 medium, chopped vine-ripened tomato

Tzatziki

1 cup (250 mL) plain Greek yogurt
1/2 cup (125 mL) grated and squeezed dry cucumber
1 large clove garlic, rasped
2 tbsp (30 mL) lemon juice
1 tbsp (15 mL) chopped fresh dill
1/2 tsp (2 mL) salt

Baked Pita Chips

3 round pocket-style pitas
3 tbsp (45 mL) melted butter
2 tsp (10 mL) dry oregano leaves
1/2 tsp (2 mL) salt

Instructions:

Tzatziki

1. In a bowl, stir together yogurt, cucumber, garlic, lemon juice, dill and salt. Cover and refrigerate until ready to use.

Baked Pita Chips

2. Preheat oven to 400°F (200°C). Separate pitas around the circumference into 2 flat circles and place 3 on baking sheet. Stir together butter and oregano and brush over pitas. Sprinkle with half of the salt and bake for about 4 minutes or until golden. Repeat with remaining pitas. Let cool.

Tip

For more pita chips, increase pitas to 4 or double the recipe and use 6 pitas for added crunch to serve alongside the main dish.

3. Meanwhile, in a large skillet, melt butter over medium heat. Add onion and cook for 5 minutes or until softened. Add chicken, oregano, salt and pepper and cook, stirring for about 10 minutes or until no longer pink inside.

4. Break up pita chips into large 'chip'-size pieces and spread evenly over parchment paper-lined baking sheet. Top with chicken mixture. Sprinkle with olives and feta. Bake for about 5 minutes or until feta melts slightly. Remove from oven and drizzle with tzatziki and tomato to serve.

Tip

Try adding fresh toppings like shredded lettuce, herbs or cucumber after baking.

Nutritional Info per serving (1/4 recipe): 470 calories, 19 g fat, 10 g saturated fat, 0.3 g trans fat, 110 mg cholesterol, 1,810 mg sodium, 35 g carbohydrates, 2 g fibre, 7 g sugars, 38 g protein.

May

In Season

Artichokes • Radishes • Asparagus • Rhubarb
 Brussels Sprouts • Fiddleheads • Spinach
 Fava Beans • Morel Mushrooms

Asian Heritage Month

Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

Fun Facts...

Nachos were created in Piedras Negras, Mexico in 1943 by the wives of American military servicemen. Finding the local restaurant closed, they were compelled to create a quick dinner using locally available ingredients. While most versions of this favourite continue to take their cue from authentic Mexican flavours, nachos have evolved into a truly inventive dish with endless variations inspired by many global cuisines.




What's going on: _____

							1
2 Orthodox Easter	3	4	5 Cinco de Mayo	6	7	8	
							☾ Last Quarter
9 Mother's Day	10	11 Ramadan ends	12 Eid Al-Fitr	13	14	15	
							● New Moon
16	17	18	19	20	21	22	
							☽ First Quarter
23	24 Victoria Day	25	26	27	28	29	
30	31						
							🐮 Full Moon



Ultimate Rhubarb & White Chocolate Blondies

Blondies are a buttery, slightly butterscotch flavoured version of a brownie. These dense, chewy and delicious golden squares with the tart sweetness of local rhubarb are the ideal host for a scoop of real vanilla ice cream or enjoyed on their own as a midday treat. No matter how you serve them, we guarantee they won't last!

 Prep time: **15 min**  Cook time: **25 min**  Serves: **6 to 8**

Ingredients:

3/4 cup (175 mL) packed light brown sugar
1/3 cup (75 mL) local butter
1 egg
2 tsp (10 mL) vanilla
1 cup (250 mL) all-purpose flour
1 tsp (5 mL) baking powder
1/4 tsp (1 mL) salt
3/4 cup (175 mL) diced fresh rhubarb
1/4 cup (60 mL) white chocolate chips
Real vanilla ice cream or whipped cream for topping, optional

Instructions:

1. Preheat oven to 350°F (180°C) and line an 8-inch (20 cm) square baking pan with parchment paper.
2. In a bowl, whisk together flour, baking powder and salt; set aside.
3. In a saucepan, combine sugar and butter over medium heat and stir until butter is melted and smooth. Remove from heat and transfer to a large bowl. Stir in egg and vanilla. Stir in flour mixture, rhubarb and white chocolate until blended.

Tip

For a more tart rhubarb flavour and denser blondie, increase the amount of rhubarb to 1 cup (250 mL).

4. Spread into prepared pan and bake for about 20 minutes or until edges are pale golden and just starting to pull away from sides of pan. Let cool completely in pan on rack. Cut into squares and serve with a scoop of ice cream or whipped cream, if desired.

Substitute

You can substitute diced, tart apple (Granny Smith, Idared, McIntosh, Empire or Crispin are all grown in Canada) for the rhubarb in the recipe or, for a brighter red colour, use local raspberries, strawberries or cranberries.

Nutritional Info per serving (1/8th recipe): 250 calories, 10 g fat, 6 g saturated fat, 0.4 g trans fat, 45 mg cholesterol, 180 mg sodium, 36 g carbohydrates, 1 g fibre, 23 g sugars, 3 g protein.

June

In Season
 Asparagus • Radishes • Spinach • Rhubarb • Kale
 Strawberries • Swiss Chard • Gooseberries
 Broccoli • Saskatoon Berries • Fennel • Cherries

National Indigenous History Month | Pride Month | National Dairy Month

Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

1
 World Milk Day
 Local Food Week begins (ON)

2

3

4

5
 World Environment Day
 National Health & Fitness Day

What's going on: _____

☾ Last Quarter

6

7
 Local Food Week ends (ON)

8

9

10

11

12

● New Moon

13

14

15

16

17

18

19

☽ First Quarter

20
 Father's Day

21
 National Indigenous Peoples Day
 Discovery Day (NL)
 ☀ First Day of Summer

22

23

24
 Saint-Jean-Baptiste Day (QC)

25

26

🐄 Full Moon

27

28

29

30

Fun Facts...
 Rhubarb is best paired with very sweet, ripe local fruit like strawberries or apples and is perfect for sauces, compotes, pie fillings and jams. It's easy to plant and grow a patch of this perennial vegetable in your backyard. Just be sure to give each plant lots of room (about 1 metre square) and water often. When harvesting, be sure to discard the leaves as they're poisonous.



Buttermilk Spiced Chicken Nuggets

These ultimate chicken nuggets are juicy, aromatic and layered with flavour. Seasoning the buttermilk marinade and flour coating is the key to the great taste that promises to make any picnic or occasion unforgettable.

Prep time: **15 min** Marinating time: **8 hrs** Cook time: **25 min**

Serves: **6 to 8 (about 4 dozen pieces)**

Ingredients:

4 boneless, skinless chicken breasts (about 2 lb/1 kg)
 2 cups (500 mL) local buttermilk
 2 tbsp (30 mL) granulated sugar
 2 tbsp (30 mL) garam masala, divided
 2 tbsp (30 mL) salt, divided
 2 tsp (10 mL) ground coriander, divided
 2 tsp (10 mL) turmeric, divided
 2 tsp (10 mL) garlic powder, divided
 2 tsp (10 mL) black pepper, divided
 1 tsp (5 mL) ground ginger, divided
 1/2 tsp (2 mL) cayenne pepper
 1 1/2 cups (375 mL) all-purpose flour
 1/2 cup (125 mL) cornstarch
 1 tbsp (15 mL) paprika
 4 cups (1 L) canola oil

Spicy Peach Yogurt Dip

1 local peach, peeled, pitted and diced
 1/4 cup (60 mL) spicy sweet chili sauce (Thai chili sauce)
 1/4 cup (60 mL) water
 1 1/2 tsp (7 mL) grated fresh ginger
 1/4 cup (60 mL) plain Greek yogurt
 1/2 tsp (2 mL) sriracha

Instructions:

1. Cut chicken into 1 1/2-inch (3.5 cm) pieces and place in large bowl. In another bowl, whisk together buttermilk, sugar and half each of the garam masala, salt, coriander, turmeric, garlic powder, pepper and ginger. Whisk in cayenne and pour over chicken pieces. Cover and refrigerate for at least 8 hours or up to overnight.

2. Spicy Peach Yogurt Dip: In a small pot, combine peaches, chili sauce, water and ginger and bring to a simmer over medium heat and cook for about

15 minutes or until thickened and peaches are very soft. Let cool slightly and transfer to a blender with yogurt and sriracha; blend until smooth. Transfer to a jar and cover and refrigerate until cold.

Tip

If fresh peaches are unavailable, substitute 3/4 cup (175 mL) frozen peaches, thawed and diced.

3. In a large, shallow dish, whisk together flour, cornstarch, paprika and remaining garam masala, salt, coriander, turmeric, garlic powder, pepper and ginger. Dredge chicken, one piece at a time, in flour mixture, coating well, and then place on large baking sheet.

4. Meanwhile, in a large, heavy, high-sided pot, heat oil over medium heat to 350°F (180°C). Add chicken in batches to oil and fry for about 3 minutes or until golden brown and no longer pink inside. Using tongs, transfer chicken pieces to a rack set over baking sheet. Repeat with remaining chicken.

5. Serve chicken with spicy peach yogurt dip.

Nutritional Info per serving (6 pieces with sauce or 1/8th recipe*): 470 calories, 26 g fat, 2.5 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 75 mg cholesterol, 1,200 mg sodium, 27 g carbohydrates, 2 g fibre, 7 g sugars, 30 g protein.

**WHAT MAKES
CANADIAN MILK SO GOOD?**

**QU'EST-CE QUI REND
LE LAIT D'ICI SI BON ?**

To start, some of the highest quality standards in the world. Add in perks like tips and tricks using Canadian dairy, seasonal pairings and special features from local artisans, and there's more to Canadian milk than you ever thought possible.

Pour commencer, nos normes de qualité sont parmi les plus élevées au monde. Nous offrons aussi des trucs et conseils pour utiliser des produits laitiers d'ici, des idées d'accords saisonniers et du contenu spécial d'artisans locaux. Avec le lait d'ici, les possibilités sont infinies.



Look for the Blue Cow Logo when purchasing dairy products.

Recherchez le logo de la vache bleue quand vous achetez des produits laitiers.

Some brands use 100% Canadian milk, but do not use this certification logo. Contact them for further information.
Certaines marques utilisent du lait 100 % canadien, mais n'utilisent pas ce logo de certification. En cas de doute, vérifiez directement auprès du fabricant.



©/MD



©/MD

CANADA: A GLOBAL LEADER IN SUSTAINABLE DAIRY FARMING

LE CANADA : CHEF DE FILE MONDIAL DE LA PRODUCTION LAIÈRE DURABLE

Preserving the environment is a central value for Canadian dairy farmers. We're proud of our ongoing commitments to be among the lowest carbon footprints for dairy in the world so Canadians can enjoy their dairy products with peace of mind.

Les producteurs laitiers d'ici ont à cœur l'environnement. Nous sommes fiers de notre engagement continu pour avoir une des empreintes de carbone les plus faibles parmi les industries laitières dans le monde. Les gens d'ici peuvent donc savourer nos produits laitiers en toute quiétude.



**THE FOOTPRINT OF MILK PRODUCED
IN CANADA HAS DECREASED
OVER TIME. SINCE 2011 WE'VE:**

**L'EMPREINTE DE CARBONE DU LAIT
PRODUIT AU CANADA A DIMINUÉ AVEC
LE TEMPS. DEPUIS 2011, NOUS AVONS :**



**Cut our
carbon footprint
by 7%***

**Réduit notre
empreinte de
carbone de 7 %***



**Lowered our
water consumption
by 6%***

**Diminué notre
consommation
d'eau de 6 %***



**Adjusted
production for
11% lower land use***

**Ajusté notre production
pour utiliser 11 %
moins de terres***

FROM FARM TO TABLE

Canadian dairy farmers meet some of the most stringent standards in the world, producing high-quality milk that is renowned internationally. When shopping, **be sure to look for the Blue Cow Logo** so you can show your support for Canadian farmers by bringing home their high-quality dairy products.

DE NOS FERMES À VOS TABLES

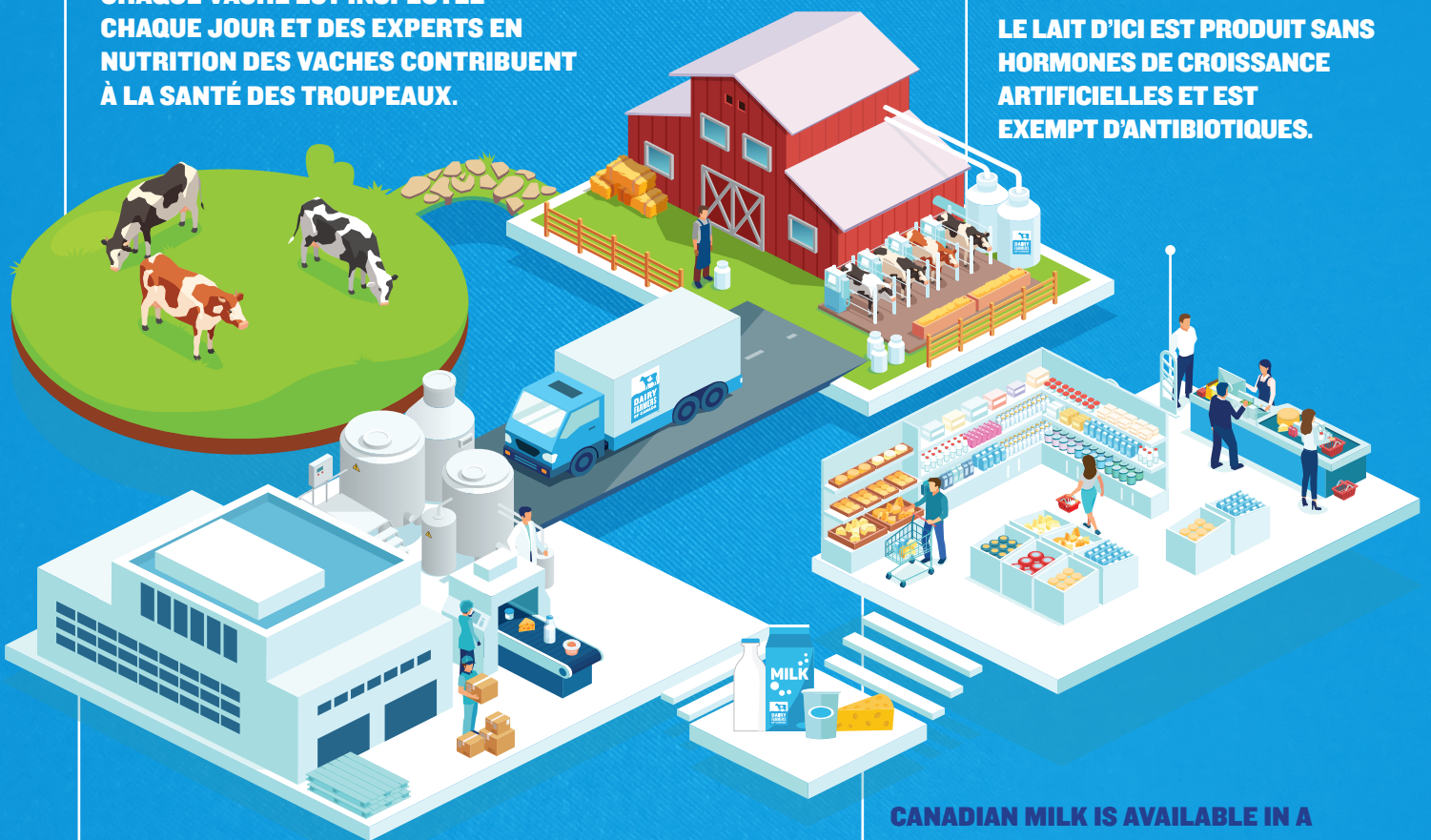
Les producteurs laitiers canadiens respectent des normes parmi les plus strictes au monde. Ils produisent ainsi du lait de haute qualité reconnu à l'échelle internationale. À l'épicerie, **recherchez le logo de la vache bleue** pour montrer votre soutien aux producteurs laitiers d'ici en ramenant leurs produits laitiers de haute qualité chez vous.

EACH COW IS MONITORED EVERY DAY AND COW NUTRITIONISTS HELP KEEP THE HERD HEALTHY.

CHAQUE VACHE EST INSPECTÉE CHAQUE JOUR ET DES EXPERTS EN NUTRITION DES VACHES CONTRIBUENT À LA SANTÉ DES TROUPEAUX.

CANADIAN MILK IS PRODUCED WITHOUT ARTIFICIAL GROWTH HORMONES AND IS FREE OF ANTIBIOTICS.

LE LAIT D'ICI EST PRODUIT SANS HORMONES DE CROISSANCE ARTIFICIELLES ET EST EXEMPT D'ANTIBIOTIQUES.



MILK IS TESTED AT EVERY STEP FROM FARM TO PROCESSING PLANT.

LE LAIT EST ANALYSÉ À CHAQUE ÉTAPE, DE LA FERME À L'USINE DE TRANSFORMATION.

CANADIAN MILK IS AVAILABLE IN A VARIETY OF HIGH-QUALITY PRODUCTS SUCH AS YOGURT, CREAM, CHEESE, BUTTER AND ICE CREAM.

LE LAIT CANADIEN EST OFFERT DANS UNE VASTE GAMME DE PRODUITS DE HAUTE QUALITÉ, TELS QUE LE YOGOURT, LA CRÈME, LE FROMAGE ET LA CRÈME GLACÉE.



LEARN FROM CANADA'S BEST ON DAIRY

with Cheese Ambassador David Beaudoin

DÉCOUVREZ LE MEILLEUR DES PRODUITS LAITIERS D'ICI
avec l'Ambassadeur des fromages David Beaudoin



Scan to sign up
for special perks!



Balayez pour
recevoir des
offres spéciales !

Dubbed 'the Cheese Poet', David knows the difference quality ingredients can make. When curating pairings with Canadian cheese or cooking for the people he loves, he believes in using **100% Canadian dairy** to ensure the purest, most delicious product possible.

Through Dairy Farmers of Canada, cultivate your cooking passions and deepen your knowledge with exclusive access to live tips and tricks using Canadian dairy, seasonal pairing suggestions from local artisans and special features with David Beaudoin. Sign up for Dairy Goodness at

DairyFarmersofCanada.ca/TheCanadianWay

Surnommé « Le Poète des fromages », David sait à quel point les ingrédients de qualité sont importants. Lorsqu'il crée des accords avec des fromages canadiens ou qu'il cuisine pour les gens qu'il aime, il mise sur des **produits laitiers 100 % canadiens** pour des produits les plus purs et délicieux possible.

Avec les Producteurs laitiers du Canada, cultivez votre passion pour la cuisine et enrichissez vos connaissances avec un accès exclusif à des trucs et conseils avec des produits laitiers d'ici, des suggestions d'accords saisonniers d'artisans locaux et du contenu spécial avec David Beaudoin.

Inscrivez-vous à *Plaisirs laitiers* à producteurslaitiersducanda.ca/plaisirdici



Look for the Blue Cow Logo when purchasing dairy products.

Recherchez le logo de la vache bleue quand vous achetez des produits laitiers.

Some brands use 100% Canadian milk, but do not use this certification logo. Contact them for further information.
Certaines marques utilisent du lait 100 % canadien, mais n'utilisent pas ce logo de certification. En cas de doute, vérifiez directement auprès du fabricant.



©/MD

July

In Season

Berries • Apricots • Nectarines • Peaches
 Broccoli • Carrots • Green Beans • Cucumber • Peas
 Peppers • New Potatoes • Watermelons • Cauliflower

Ice Cream Month

Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

Fun Facts...

Thick, rich and slightly tangy, buttermilk traditionally has a lower fat content than milk. Similar to yogurt, kefir or kombucha, buttermilk has active cultures and probiotics that can aid digestion and help support gut health.

What's going on: _____

1

Canada Day

2

3

☾ Last Quarter

4

5

6

7

8

9

Nunavut Day

10

● New Moon

11

12

13

14

Mac & Cheese Day

15

16

17

☽ First Quarter

18

Ice Cream Day

19

20

Eid al-Adha

21

22

23

24

🐮 Full Moon

25

Wine & Cheese Day

26

27

28

29

30

31

☾ Last Quarter



Late Summer Salad with Grilled Salmon, Feta & Beets

Buttery grilled salmon tops this salad featuring locally-grown beets and creamy Canadian cow's milk feta cheese. This bright, colourful dish is hearty enough to serve as a meal and perfectly conveys the freshness of late summer.

Prep time: **20 min** Cook time: **55 min** Serves: **4**

Ingredients:

4 red or orange beets, peeled (about 12 oz/375 g)
 3 tbsp (45 mL) balsamic vinegar, divided
 1 tbsp (15 mL) local butter
 8 cups (2 L) spring greens
 1 1/2 cups (375 mL) thinly sliced cucumber
 1/4 cup (60 mL) thinly sliced red onion (optional)
 1 cup (250 mL) crumbled Canadian cow's milk feta cheese
 1/4 cup (60 mL) chopped fresh basil

Grilled Salmon

3 tbsp (45 mL) melted butter
 1 tbsp (15 mL) chopped fresh dill
 2 tsp (10 mL) Dijon mustard
 1 tsp (5 mL) salt
 4 salmon portions (about 1 1/4 lb/625 g total), skin on
 1/4 tsp (1 mL) pepper

Instructions:

1. Preheat oven to 400°F (200°C). Place beets on a large piece of heavy foil. Add butter and 1 tbsp (15 mL) of the vinegar; wrap well and roast for about 45 minutes or until tender when pierced with knife. Let cool slightly and slice. Place beets and juices in a large bowl.

Tip

Don't throw away your beet greens! Beet greens are slightly sweet, and among the most tender, soft and nutritious of all the greens. Saute them in butter with a handful of pine nuts for a truly delicious side!

2. Grilled Salmon: Preheat grill to medium-high heat. In a small bowl, whisk together butter, dill, mustard and salt. Sprinkle salmon with pepper. Place salmon on grill, skin side down, and brush liberally with butter mixture. Close lid and grill for 5 minutes. Open lid and brush with remaining butter. Grill for another 5 minutes or until fish flakes easily when tested. Remove from grill.

Tip

Substitute salmon for other thick, hearty fillets of fish like halibut or haddock.

3. Divide spring greens among 4 dinner plates. Add cucumber and red onion, if using. Top with sliced beets and juices. Sprinkle with feta and basil. Drizzle with remaining balsamic vinegar and top each plate with a piece of grilled salmon.

Nutritional Info per serving (1/4 recipe): 510 calories, 34 g fat, 16 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 135 mg cholesterol, 1,320 mg sodium, 18 g carbohydrates, 4 g fibre, 11 g sugars, 34 g protein.

August

In Season

Raspberries • Blackberries • Apricots • Nectarines • Peaches
Melons • Corn • Artichokes • Broccoli • Carrots • Eggplants
Green Beans • Cucumber • Peas • Peppers • Cauliflower
Shallots • Pears • Tomatoes • Fresh Garlic

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

1

2

Civic Holiday
(BC, AB, SK, ON,
NB, NU)

3

4

5

6

7

8

9

10

Muharram - Islamic
New Year

11

12

13

14

● New Moon

15

16

17

18

19

20

21

☾ First Quarter

22

23

24

25

26

27

28

🐮 Full Moon

29

30

31

What's going on: _____

Fun Facts...

Cow's milk feta is typically less acidic than other varieties, with a mellow, creamy flavour. Its slightly drier texture is perfect for cubing or crumbling on salads and, well, everything! Feta is packaged in brine, giving this cheese its signature tangy saltiness.

☾ Last Quarter



Fall Apple & Sausage Sauté Sandwiches with Cheese Sauce

Sausage, apple and cheese is a perfect autumn flavour combination, but be warned, you may want to tackle this saucy sandwich with a fork and knife. The creamy Cheddar sauce amplifies the sweet fall apple and garlic seasoned sausage for a delicious dinner or hearty lunch best made with all-Canadian ingredients!

 Prep time: **15 min**  Cook time: **20 min**  Serves: **4**

Ingredients:

- 2 tbsp (30 mL) local butter
- 1 large onion, thinly sliced
- 1 tsp (5 mL) chopped fresh thyme
- 1/2 tsp (2 mL) each, salt and pepper
- 3 fresh, raw garlic pork sausages (about 300 g), sliced on a diagonal
- 1 large Canadian apple, cored and sliced
- 4 sub-style or panini buns, sliced

Cheddar Sauce

- 2 tbsp (30 mL) local butter
- 2 tbsp (30 mL) all-purpose flour
- 1 1/2 cup (375 mL) local milk
- 1/2 tsp (2 mL) each salt and mustard powder
- 2 cups (500 mL) extra old Cheddar cheese, shredded

Instructions:

1. In a large skillet, melt butter over medium-high heat and cook onion, thyme, salt and pepper for 5 minutes, stirring often until it starts to turn golden brown. Add sausages and cook for 5 minutes or until sausage starts to brown. Add apples and cook, stirring for about 5 minutes or until sausage is no longer pink inside and apples have softened. Remove from heat; keep warm.

Cheddar Sauce

2. In a saucepan, melt butter over medium heat and stir in flour, then cook for 1 minute. Whisk in milk, salt and mustard powder and cook for about 5 minutes or until thick enough to coat the back of a spoon. Stir in cheese until melted.

3. Lay buns open on dinner plates. Divide sausage mixture among buns and drizzle or ladle cheese sauce over top to serve.

Tip

If you love cheese and don't mind the mess, softer buns will absorb more Cheddar sauce!

Nutritional Info per serving (1/4 recipe): 670 calories, 42 g fat, 19 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 110 mg cholesterol, 1,840 mg sodium, 48 g carbohydrates, 4 g fibre, 11 g sugars, 26 g protein.

September

In Season

Apples • Grapes • Cranberries • Blueberries • Pumpkins
 Melons • Pears • Plums • Corn • Artichokes • Broccoli
 Carrots • Eggplants • Green Beans • Cucumber • Peppers
 Cauliflower • Beets • Shallots • Tomatoes • Fresh Garlic

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

1

2

3

4

What's going on:

5

Cheese Pizza Day

6

Labour Day
 Rosh Hashanah

7

8

9

10

Ganesh Chaturthi

11

● New Moon

12

13

14

15

Yom Kippur

16

17

18

🌓 First Quarter

19

20

21

22

🍁 First Day of Fall

23

24

25

🐮 Full Moon

26

27

28

29

World School Milk Day

30

🌑 Last Quarter

Fun Facts...

While apple and Cheddar are a champion match, we encourage you to push the boundaries of your domestic cheese pairings. Try experimenting with Canadian-made cheeses: aged Cheddar with candied and spiced oranges, Blue cheese with dark chocolate and pecan, Brie with fresh grapefruit and aged Gouda with raisins or roasted grapes.



Cast Iron Thanksgiving Dinner

If you want the flavours of Thanksgiving but don't want to cook a whole turkey, this one-pan Thanksgiving strata is ideal. It has all of the flavours, texture and 'wow factor' of a traditional Thanksgiving dinner, but will leave you with time to enjoy the holiday. Don't forget the cranberry sauce!

 Prep time: **30 min**  Cook time: **1 hr 20 min**

 Serves: **8 to 10**

Ingredients:

2 mild Italian sausages, casings removed
1 cup (250 mL) local butter, divided
4 large onions, thinly sliced
1 large or 2 small sweet potatoes
(about 1 lb/454 g), peeled and cubed
4 cups (1 L) cubed crusty bread
(about 1 inch/2.5 cm pieces)
2 cups (500 mL) chopped or pulled cooked
turkey or chicken
1 cup (250 mL) baby spinach, coarsely chopped
2 tbsp (30 mL) each, chopped fresh thyme and sage
1/4 cup (60 mL) brandy (optional)
4 large eggs
1 1/4 cups (310 mL) local milk
Pinch each, salt and pepper

Instructions:

1. In a large, cast iron skillet, cook sausage over medium heat until browned and no longer pink inside. Scrape into a large bowl and discard excess fat. Return skillet to medium heat and add 1/2 cup (125 mL) of the butter. Add onions, salt and pepper and cook, stirring occasionally, for about 25 minutes or until caramelized and very soft. Add to sausage.
2. Return skillet to medium heat and add sweet potato; cook, stirring for about 15 minutes or until tender and golden. Add to the bowl. Stir in bread, turkey, spinach, thyme and sage. Spread mixture into the same cast iron skillet.
3. Preheat oven to 350°F (180°C). In a small, microwaveable bowl, melt remaining butter and stir in brandy, if using. Drizzle over bread mixture.
4. In another bowl, whisk eggs, then whisk in milk, salt and pepper until combined. Drizzle over bread mixture. Bake for about 45 minutes or until golden and knife inserted into centre comes out clean. Let cool slightly before serving.

Tips

No turkey? No problem—substitute turkey with a rotisserie chicken!

This recipe can also be baked in a 13 x 9-inch (3 L) baking dish or baked and served beautifully in individual 1 cup (250 mL) ramekins.

Nutritional Info per serving (1/8th recipe): 540 calories, 36 g fat, 19 g saturated fat, 1.5 g trans fat, 205 mg cholesterol, 780 mg sodium, 38 g carbohydrates, 5 g fibre, 9 g sugars, 25 g protein.

October

In Season

Cranberries • Apples • Pears • Quince • Beets • Broccoli
 Brussels Sprouts • Carrots • Cabbage • Potatoes • Pumpkin
 Onions • Salad Greens • Squash • Rutabagas • Eggplants

Women's History Month | Mental Health Awareness Month

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Fun Facts...

A 'strata' is a layered casserole that often uses day-old bread and cheese as a base. Versatile and always satisfying, stratas range from savoury to sweet and, depending on the ingredients, can be made as mains, sides or desserts.

What's going on:

1

2

3

4

5

6

Navratri begins

7

8

9

● New Moon

10

11

Thanksgiving Day

12

13

14

Navratri ends

15

Dussehra
Cheese Curd Day

16

World Food Day

🌓 First Quarter

17

18

19

20

21

22

23

🐮 Full Moon

24

25

26

27

28

29

30




31 Halloween

🌑 Last Quarter



Hand-Rolled Cheese Noodles with Turkey Pistachio Sage Butter

This dish delivers the flavours and comforts of late autumn and has the makings of an entertaining tradition. The cheese noodles require no equipment and are fast and easy to make, with delicious results that will surprise and delight any palate.

 Prep time: **20 min**  Cook time: **15 min**  Serves: **2 to 3**

Ingredients:

- 2 large local eggs
- 3/4 cup (175 mL) freshly grated Canadian Parmesan or Asiago-style cheese
- 1 cup (150 mL) dry seasoned bread crumbs (approximate)
- Turkey Pistachio Sage Butter**
- 8 oz (227 g) ground Canadian turkey
- 3 tbsp (45 mL) chopped fresh sage leaves or 1 tbsp/15 mL dried sage leaves
- 1/2 tsp (2 mL) each, salt and pepper
- 1/3 cup (75 mL) local butter
- 1/4 cup (60 mL) shelled and chopped pistachios or pumpkin seeds
- 1/4 cup (60 mL) grated Canadian Parmesan or Asiago-style cheese

Instructions:

1. In a large bowl, lightly beat eggs with a fork, then stir in cheese until combined. Add 3/4 cup (175 mL) of the breadcrumbs and stir until crumbly dough starts to form. Using hands, knead dough together, gradually adding some of the remaining breadcrumbs until dough is stiff and no longer sticky. Using about 1 tsp (5 mL) of the dough, roll into thin strands using the palms of your hands. Set noodles onto a plate and repeat until all dough is used.

Tip

You can make your noodles long and thin or short and wide—just be sure to make them all the same width so they cook evenly. They cook fast, so have the noodles ready while the sauce comes together and you're waiting for the water to boil.

2. Turkey Pistachio Sage Butter: In a non-stick skillet, cook turkey, sage, salt and pepper, breaking up with a spoon for about 5 minutes or until no longer pink. Stir in butter and pistachios and cook for about 3 minutes or until butter is starting to brown. Keep warm.

Tip

For a kick of heat, add 1/4 tsp (1 mL) hot pepper flakes to the sauce.

3. Meanwhile, in a pot of boiling, salted water, cook noodles for about 3 minutes or until they float to the top. Remove with slotted spoon and add to sauce in skillet. Stir in noodles to combine with sauce and sprinkle with cheese to serve.

Tip

If you end up with leftovers, this dish is excellent for the next day's breakfast with a fried egg on top.

Nutritional Info per serving (1/3rd recipe): 700 calories, 45 g fat, 22 g saturated fat, 1 g trans fat, 285 mg cholesterol, 1,400 mg sodium, 31 g carbohydrates, 4 g fibre, 4 g sugars, 41 g protein.

November

In Season

Cranberries • Apples • Pears • Quince • Beets • Broccoli
 Brussels Sprouts • Carrots • Cauliflower • Potatoes
 Onions • Parsnips • Squash • Rutabagas • Radishes

Osteoporosis Awareness Month

Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

	1	2	3	4 Diwali	5	6
7 Daylight Savings Time ends	8	9	10	11 Remembrance Day	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28 Hanukkah begins	29	30	What's going on: _____ _____ _____ _____		Fun Facts... Canada's award-winning cheese makers are producing an ever-growing selection of new and exciting artisanal and traditional cheeses and dairy products. You can now find Canadian-crafted Asiago and Parmesan-style cheeses and culturally-inspired dairy favourites like ghee, labneh, paneer, kefir and quark.	

● New Moon

◐ First Quarter

🐄 Full Moon

◑ Last Quarter



Artisan Cheese Balls Three Ways

Who doesn't love a good cheese ball? With this simple and delicious base recipe, you can make endless, elevated varieties to serve on their own or to add to beautiful cheese boards for any occasion. Try forming them into trees or shapes of your choosing in honour of winter or your favourite holiday or season!

Prep time: **25 min**

Yield: **3 large cheese balls, serving 10 to 12 each**

Ingredients:

- 3 pkgs (8 oz/227 g each) cream cheese, softened
- 1/2 cup (125 mL) unsalted butter, softened
- 2 tbsp (30 mL) lemon juice
- 1 tbsp (15 mL) Worcestershire sauce
- 1 1/2 tsp (7 mL) hot sauce
- 1/4 tsp (1 mL) each, salt and pepper

Bacon, Onion & Cheddar

- 1 1/2 cups (375 mL) aged Canadian Cheddar, shredded
- 1/2 cup (125 mL) chopped green onions
- 1/2 cup (125 mL) chopped crispy cooked bacon
- 1 tbsp (15 mL) Worcestershire sauce
- 1 1/2 cups (375 mL) sliced, toasted almonds

Blue Cheese, Caramelized Onion & Dried Cranberry

- 1 1/2 cups (375 mL) crumbled Canadian blue cheese
- 1/2 cup (125 mL) caramelized onions
- 1/2 cup (125 mL) dried cranberries

- 1 tbsp (15 mL) Dijon mustard
- 1 tsp (5 mL) honey
- 1/2 cup (125 mL) each, dried parsley, rosemary and thyme leaves

Balsamic, Fig, Shallot & Aged Gouda

- 1 1/2 cups (375 mL) shredded aged Canadian Gouda
- 1 cup (250 mL) finely diced dried figs
- 1/2 cup (125 mL) finely diced shallots
- 1 tbsp (15 mL) each, Dijon and balsamic vinegar
- 1 1/2 cups (375 mL) chopped pistachios

Instructions (make all three):

Base: In the bowl of a stand mixer using a paddle attachment, beat together cream cheese, butter, lemon juice, Worcestershire, hot sauce, salt and pepper until smooth. Divide equally into 3 bowls.

1. Bacon, Onion & Cheddar: In the first bowl, stir in Cheddar, onions, bacon and Worcestershire. Using plastic wrap, shape into a ball and roll in

almonds. Wrap well and refrigerate until ready to serve.

2. Blue Cheese, Caramelized Onion & Dried Cranberry: In the second bowl, stir in blue cheese, onions, cranberries, mustard and honey. Using plastic wrap, shape into a ball. Combine parsley, rosemary and thyme and roll ball into herbs. Wrap well and refrigerate until ready to serve.

3. Balsamic, Fig, Shallot & Aged Gouda: In the third bowl, stir in Gouda, figs, shallot, Dijon and balsamic. Using plastic wrap, shape into a ball and roll into pistachios. Wrap well and refrigerate until ready to serve.

To serve: Unwrap cheese balls and place on serving platter with a variety of crackers and vegetables.

Tree Variation: Shape cheese balls into cone or tree shapes with a generous base to support the cheese structure. Refrigerate 10-15 minutes, then roll in coating ingredients. Refrigerate until ready to serve.

Bacon, Onion & Cheddar—Nutritional Info per serving (1/10th cheeseball): 280 calories, 25 g fat, 10 g saturated fat, 0 g trans fat, 55 mg cholesterol, 330 mg sodium, 5 g carbohydrates, 2 g fibre, 2 g sugars, 10 g protein.

Blue Cheese, Caramelized Onions & Dried Cranberry—Nutritional Info per serving (1/10th cheeseball): 220 calories, 18 g fat, 10 g saturated fat, 0 g trans fat, 50 mg cholesterol, 430 mg sodium, 12 g carbohydrates, 3 g fibre, 6 g sugars, 6 g protein.

Balsamic, Fig, Shallot & Aged Gouda—Nutritional Info per serving (1/10th cheeseball): 220 calories, 14 g fat, 4.5 g saturated fat, 0 g trans fat, 25 mg cholesterol, 200 mg sodium, 17 g carbohydrates, 4 g fibre, 9 g sugars, 10 g protein.

December

In Season

Pears • Brussels Sprouts • Rutabagas • Beets
Carrots • Cabbage • Potatoes • Squash • Garlic

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

1

2

3

4

What's going on:

5

6

Hanukkah ends

7

8

9

10

Human Rights Day

11

● New Moon

12

13

14

15

16

17

18

● First Quarter

19

20

21

❄ First Day of Winter

22

23

24

Eggnog Day

25

Christmas Day

🐄 Full Moon

26

Kwanzaa begins
Boxing Day

27

28

29

30

31

New Year's Eve

● Last Quarter

Fun Facts...

Once dismissed by skeptical foodies, the humble cheese ball is in the midst of a renaissance. Cheese balls are a fun, highly personalized culinary art form and make a stunning and delicious centerpiece for any table.

Entertain with Canadian Brie

Brûléed Canadian Brie with Pear, Honey & Toasted Walnuts

Cover recipe: Savoury & Sweet Baked Brie en Croûte

Savoury & Sweet Baked Brie en Croûte

This combination of fresh herbs, dried fruit, bacon and Brie is the kind of dish family and friends request along with your company at any winter gathering. Be sure to photograph your gorgeous creation before you set it out—we guarantee it won't last long!

 Prep time: **15 min**  Cook time: **15 min**  Serves: **12**

Ingredients:

4 strips Ontario bacon, cooked crisp and crumbled
1/4 cup (40 g) each dried cherries and cranberries
1 1/2 tsp (7 ml) chopped fresh rosemary
1/2 tsp (2 ml) chopped fresh sage or thyme
2 tbsp (30 ml) Ontario honey, divided
1 sheet frozen puff pastry, thawed (half a 400 g package)
1 large wheel Canadian triple cream Brie (about 550 g)
1 large egg, beaten
1 tbsp (15 ml) water
Crostini or crackers

Instructions:

1. Preheat oven to 400°F (200°C). Line a baking sheet with parchment paper and set aside.
2. In a bowl, stir together bacon, cranberries, rosemary and sage. Stir in 1 tbsp (15 ml) of the honey to coat; set aside.
3. Using a sharp knife, cut off the top rind of the Brie and reserve for another use.

Tip:

Don't discard your Brie rind! Cut it into small pieces and freeze it to add to your next bowl of mushroom soup, grilled cheese, mac n' cheese or cheese sauce!

4. On a lightly-floured surface, roll out pastry to a 12-inch (30 cm) square. Place Brie in centre and cut a circle at least 2 inches (5 cm) wider than the Brie wheel. Remove Brie and place pastry circle on prepared pan. Return Brie to pastry. Cut remaining puff pastry into desired shapes using a cookie cutter and place on baking sheet as well.
5. Fold up pastry along side of Brie, crimping edge around the top to create a lip, making sure to leave the centre of the cheese open.
6. In a small bowl, whisk together egg and water. Brush pastry around Brie and pastry cut-outs with egg mixture.
7. Bake for 10 minutes or until pastry cut-outs are golden. Remove pastry cut-outs from baking sheet and top Brie with bacon mixture and drizzle with remaining honey. Return to oven for about 5 minutes or until pastry is golden and Brie is molten and oozing slightly.

Savoury & Sweet Baked Brie en Croûte—Nutritional Info per serving (1/12th recipe*): 290 calories, 20 g fat, 10 g saturated fat, 0 g trans fat, 55 mg cholesterol, 390 mg sodium, 15 g carbohydrates, 1 g fibre, 7 g sugars, 12 g protein.

Brûléed Ontario Brie with Pear, Honey & Toasted Walnuts

Most of us have experienced the pleasure of crème brûlée, but brûléed Brie is extra divine. Try this delightful combination of Ontario ingredients over the crunchy, candied top of a warm soft wheel of local Brie and impress even the most discerning guests at your table.

 Prep time: **20 min**  Cook time: **15 min**  Serves: **12**

Ingredients:

3 tbsp (45 ml) local butter, divided
1/2 cup (125 ml) coarsely chopped walnuts
1 tsp (5 ml) chopped fresh rosemary
1 1/2 tsp (7 ml) ground cinnamon, divided
Pinch salt
1 ripe local pear, cored and thinly sliced
1 tbsp (15 ml) Canadian maple syrup
1 large wheel Canadian triple cream Brie (about 550 g)
2 tbsp (30 ml) packed light brown sugar
Crostini or crackers

Instructions:

1. Preheat oven to 350°F (180°C). Line a small baking sheet with foil and set aside.
2. In a skillet, melt 1 tbsp (15 ml) of the butter over medium heat. Add walnuts, rosemary, 1/2 tsp (2 ml) of the cinnamon and salt to skillet. Toast, stirring often for about 4 minutes or until golden and fragrant. Stir in maple syrup to coat and remove to a bowl.

BRIE EN CROÛTE SUCRÉ ET SALÉ AU FOUR

Ce mélange d'herbes fraîches, de fruits secs, de bacon et de Brie est le genre de plat convivial dont votre famille et vos amis raffolent, en votre compagnie, lors de dîners les soirs d'hiver. N'oubliez pas de prendre une photo de votre superbe création avant de la mettre sur la table, nous vous garantissons qu'elle ne durera pas longtemps !

Temps de préparation : **15 min** | Temps de cuisson: **15 min** | Pour: **12 personnes**

Ingrédients:

4 tranches de bacon d'Ontario, cuit de manière à être croustillant et émietté
1/4 tasse (40 g) de cerises déshydratées et 40 g de canneberges déshydratées
1 1/2 cuillère à thé de romarin frais haché (7 ml)
1/2 cuillère à thé (2 ml) de sauge fraîche ou de thym frais haché
2 cuillère à soupe (30 ml) de miel de l'Ontario, divisé
1 feuille de pâte feuilletée surgelée, décongelée (la moitié d'un paquet de 400 g)
1 grande meule de Brie triple crème (à peu près 550 g)
1 gros oeuf, battu
1 cuillère à soupe (15 ml) d'eau
Des croûtons ou des biscuits soda

Directives :

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C). Posez du papier sulfurisé sur une tôle à pâtisserie et mettez-la de côté.
2. Dans un récipient, mélangez le bacon, les canneberges, le romarin et la sauge. Ajoutez une cuillère à soupe (15 ml) de miel pour enrober le tout ; mettez de côté.
3. À l'aide d'un couteau aiguisé, coupez la croûte sur le dessus du Brie et conservez-la pour un autre usage.

Conseil :

Ne jetez pas la croûte du Brie ! Coupez-la en petits morceaux et congelez-la pour l'ajouter à votre prochain bol de soupe aux champignons, votre sandwich de fromage fondu, vos macaronis au fromage ou votre sauce au fromage !

4. Sur une surface recouverte d'un peu de farine, étalez la pâte en faisant un carré de 12 pouces (30 cm) avec le rouleau à pâtisserie. Placez le Brie au centre et découpez un cercle d'au moins 2 pouces (5 cm) de plus que le Brie. Enlevez le Brie et mettez le cercle de pâte sur la tôle préparée. Remplacez le Brie sur la pâte. Coupez le restant de la pâte feuilletée dans les formes choisies à l'aide d'un emporte-pièce et placez-les également sur la tôle.
5. Relevez les bords de la pâte sur les côtés du Brie en la fronçant pour créer un rebord, en vous assurant de ne pas recouvrir le centre du fromage.
6. Dans un petit récipient, mélangez l'oeuf et l'eau. Appliquez le mélange autour du Brie et sur les formes découpées à l'aide d'un pinceau.
7. Cuisez au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les formes découpées à l'emporte-pièce soient dorées. Retirez les formes découpées de la tôle, recouvrez le Brie avec le mélange de bacon et faites couler le miel restant sur le dessus. Remettez au four pendant à peu près 5 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que le Brie soit fondu et légèrement coulant.

Brie en croûte sucré et salé au four – Valeur nutritionnelle par portion (1/12e de la recette) :
290 calories, 20 g de lipides, 10 g de lipides saturés, 0 g de lipides trans, 55 mg de cholestérol, 390 mg de sodium, 15 g de glucides, 1 g de fibre, 7 g de sucre, 12 g de protéines.

3. Return skillet to stove and add remaining butter and melt over medium heat. Add pear and remaining cinnamon and cook, stirring for about 5 minutes or until pear is tender. Scrape into bowl with walnuts and stir to combine; set aside and keep warm.

4. Using a sharp knife, cut off the top rind of the Brie (reserve for another use). Place on prepared pan. Spread top of Brie evenly with brown sugar, making sure there are no lumps.

5. Turn oven to broil and using an oven mitt, move oven rack to about 6 inches (15 cm) below broiler. Place Brie under broiler for about 5 minutes or until sugar is melted and golden. Be sure to keep an eye on it because sugar burns quickly and oven times vary.

6. Remove from oven and let stand, allowing sugar to cool about 2 minutes before serving.

Tips

Make sure your Brie is cold with it is time to remove the top rind. Using a knife run under hot water may help you move quickly and smoothly through the Brie to remove the rind.

Save your Brie trimmings for your next grilled cheese, mac and cheese or cheese sauce!

You can substitute double cream Brie for the triple cream.

Brûléed Ontario Brie with Pear, Honey & Toasted Walnuts—Nutritional Info per serving (1/12th recipe): 210 calories, 16 g fat, 9 g saturated fat, 0 g trans fat, 45 mg cholesterol, 280 mg sodium, 7 g carbohydrates, 1 g fibre, 5 g sugars, 9 g protein.

Fun Facts...

While the origin and mastery of Brie are deservedly points of national pride in France, it's worth noting (and celebrating) the fact that Canadian Bries have beat French champions in multiple international competitions over the last 20 years.

BRIE DE L'ONTARIO BRÛLÉ, AVEC POIRE, MIEL ET NOIX GRILLÉES

Nous connaissons presque tous le goût délicieux d'une crème brûlée, mais le Brie brûlé est encore plus divin. Goûtez ce délicieux mélange d'ingrédients de l'Ontario sur une meule de Brie local tiède, croustillante et confite ; vous impressionnez tous vos invités, même les plus sophistiqués.

Temps de préparation: **20 min** | Temps de cuisson: **15 min** | Pour: **12 personnes**

Ingrédients:

3 cuillères à soupe (45 ml) de beurre local, divisé
1/2 tasse (125 ml) de noix hachées en gros morceaux
1 cuillère à thé (5 ml) de romarin frais haché
1 1/2 cuillère à thé (7 ml) de cannelle moulue, divisée
Une pincée de sel
1 poire locale, mure, évidée, coupée en minces tranches
1 cuillère à soupe (15 ml) de sirop d'érable canadien
1 grande meule de Brie canadien triple Crème (à peu près 550 g)
2 cuillères à soupe (30 ml) de sucre roux tassé
Des croûtons ou des biscuits soda

Directives :

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C). Posez une feuille de papier aluminium sur une petite tôle à pâtisserie et mettez-la de côté.
2. Dans un poêlon, faites fondre 1 cuillère à soupe (15 ml) de beurre à température moyenne. Ajoutez les noix, le romarin, 1/2 cuillère à thé (2 ml) de cannelle et de sel dans le poêlon. Faites griller, en mélangeant souvent, pendant 4 minutes à peu près ou jusqu'à obtention d'une couleur dorée et d'un bon fumet. Ajoutez le sirop d'érable pour enrober le mélange et mettez le mélange dans un récipient.
3. Remettez le poêlon sur la plaque chauffante, ajoutez le restant de beurre et faites-le fondre à température moyenne. Ajoutez la poire et le restant de la cannelle et cuisez le tout pendant à peu près 5 minutes ou jusqu'à ce que la poire soit tendre. Mettez ce mélange dans le récipient contenant le mélange aux noix et mélangez le tout ; mettez de côté et gardez au chaud.
4. À l'aide d'un couteau tranchant, enlevez la croûte sur le dessus du Brie (conservez-la pour un autre usage). Placez le Brie sur la tôle préparée. Répandez le sucre roux sur le dessus du Brie de manière égale en vous assurant de ne pas laisser de grumeaux.
5. Mettez le four sur mode Gril et à l'aide d'un gant de four, mettez la grille du four à, à peu près 6 pouces (15 cm) en dessous du gril. Mettez le Brie sous le gril pendant à peu près 5 minutes ou jusqu'à ce que le sucre ait fondu et soit doré. N'oubliez pas de surveiller la cuisson, car le sucre brûle rapidement et la durée de cuisson varie selon les fours.
6. Sortez le plat du four et laissez-le reposer, en permettant au sucre de refroidir pendant 2 minutes avant de servir.

Conseils:

Veillez à ce que le Brie soit froid avant d'enlever la croûte sur le dessus. Passez le couteau sous l'eau chaude, car ceci vous aidera à procéder à la coupe plus rapidement et à obtenir un résultat plus lisse.

Conservez vos restes de croûte de Brie pour faire votre prochain sandwich de fromage fondu, vos macaronis au fromage ou votre sauce au fromage !

Vous pouvez utiliser du Brie double crème au lieu d'utiliser du Brie triple crème.

Brie de l'Ontario brûlé, avec poire, miel et noix grillées – Valeur nutritionnelle par portion (1/12e de la recette) : 210 calories, 16 g de lipides, 9 g de lipides saturés, 0 g de lipides trans, 45 mg de cholestérol, 280 mg de sodium, 7 g de glucides, 1 g fibre, 5 g de sucres, 9 g de protéines.

Recettes du calendrier du lait 2021

DÉCEMBRE 2020 | CRÊPES DE BRUNCH AU LAIT DE POULE DES FÊTES

Ce ne sont pas des crêpes ordinaires. Faites de ricotta, arrosée d'une sauce de beurre noisette au caramel salé et garnie de mascarpone, cette superbe et délicieuse pile de crêpes est idéale pour un brunch hivernal.

Temps de préparation : **20 min.** | Temps de cuisson : **20 min.** | Donne : **environ 10 crêpes**

Ingrédients :

Sauce de beurre noisette au caramel salé (la préparer d'avance)

1/2 tasse (125 ml) de beurre
1 tasse (250 ml) de sucre granulé
1/2 tasse (125 ml) de crème à fouetter 35 %
Une pincée de sel de mer

Crêpes au lait de poule

1 tasse (250 ml) de farine tout usage
4 c. à thé (20 ml) de sucre granulé
1 c. à thé (5 ml) chacune de muscade et de cannelle moulues
1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
1/4 c. à thé (1 ml) de sel
1 tasse (250 ml) de ricotta canadienne
1 tasse (250 ml) de lait de poule
2 gros œufs séparés
1 c. à thé (5 ml) de pâte de gousse de vanille ou d'extrait de vanille
2 c. à soupe (30 ml) de beurre local divisé
1 tasse (250 ml) de mascarpone canadien

Directives :

Sauce de beurre noisette au caramel salé

1. Dans une petite poêle à frire, faire fondre le beurre à feu moyen jusqu'à ce qu'il mousses et commence à prendre une couleur ambrée; retirer du feu.

2. Dans une grande poêle à frire à bord haut, saupoudrer le sucre en une couche uniforme. À feu moyen-doux, faire fondre le sucre jusqu'à ce qu'il soit de la couleur du caramel, en fouettant au besoin pour qu'il fonde de manière uniforme. Incorporer le beurre noisette en fouettant lentement pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il soit homogène et retirer du feu. Ajouter lentement la crème, en fouettant sans arrêt jusqu'à l'ajout de toute la crème et la disparition des bulles. Ajouter le sel et fouetter pour combiner. Verser la sauce doucement dans un pot ou bocal résistant à la chaleur et mettre de côté.

Crêpes au lait de poule

3. Dans un bol, fouetter la farine, le sucre, la muscade, la cannelle, la poudre à pâte et le sel.

4. Dans un grand bol, fouetter la ricotta, le lait de poule, les jaunes d'œuf et la vanille. Ajouter le mélange de farine et mélanger avec un mélangeur à main pour combiner. Nettoyer les batteurs et battre les blancs d'œuf jusqu'à la formation de pics fermes. Plier les blancs d'œuf dans la pâte.

5. Dans une grande poêle à frire ou plaque chauffante antiadhésive, chauffer environ 1 c. à soupe (15 ml) de beurre à feu moyen. Avec une louche, mettre environ 1/3 tasse (75 ml) de pâte dans la poêle à frire et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur le dessus. Retourner et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à une couleur dorée. Répéter avec le reste de la pâte en utilisant du beurre selon les besoins.

6. Empiler les crêpes et arroser de sauce de beurre noisette au caramel salé sur le dessus. Garnir d'une généreuse boule de mascarpone et servir.

Conseil :

Pour un goût intense de beurre noisette, incorporer uniquement le beurre fondu (pas les solides du lait) en fouettant dans la sauce.

Valeur nutritive par portion (2 crêpes avec mascarpone et sauce*) : 660 calories, 43 g de lipides, 27 g de lipides saturés, 1 g de lipides trans, 215 mg de cholestérol, 430 mg de sodium, 50 g de glucides, 1 g de fibres, 29 g de sucres, 18 g de protéines.

JANVIER 2021 | RAGOÛT HIVERNAL DE BŒUF CANADIEN ET DE PATATES DOUCES

Crémeux avec une touche de gingembre, ce ragoût copieux est parfait lorsque servi avec du pain sortant du four et du beurre ou sur du riz.

Temps de préparation : **20 min.** | Temps de cuisson : **1 ½ heure** | Portions : **4**

Ingrédients :

1 lb (454 g) de bœuf à ragoût canadien en cubes
1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre divisés
1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
2 petites patates douces ou 1 grosse (environ 1 lb/454 g) pelées et en cubes
1 petit oignon rouge coupé finement
1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais haché fin
2 gousses d'ail émincées
1 tige de citronnelle coupée en 4 morceaux
2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf
1 tasse (250 ml) de lait canadien entier
2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
2 tasses (500 ml) de chou frisé coupé finement
1/2 tasse (125 ml) de yogourt de style grec ou balkanique nature
2 c. à soupe (30 ml) de coriandre fraîche coupée finement

Directives :

1. Saupoudrer le bœuf avec la moitié du sel et du poivre.

2. Dans une grande casserole profonde, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Faire brunir le bœuf de chaque côté et mettre dans une assiette. Réduire le feu à moyen. Ajouter l'oignon et cuire en remuant pendant 3 minutes. Ajouter le gingembre, l'ail et la citronnelle en remuant pour bien enrober. Ajouter le bouillon et le reste du sel et du poivre, puis remettre le bœuf et son jus dans la casserole; porter à ébullition.

3. Réduire le feu à une douce ébullition; couvrir et cuire pendant 30 minutes. Ajouter les patates douces en remuant; couvrir et laisser mijoter pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre.

4. Dans un petit bol, fouetter le lait et la farine jusqu'à ce qu'ils soient homogènes. Ajouter le mélange au ragoût en remuant avec le chou frisé et cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le ragoût épaississe et que le chou frisé soit tombé. Retirer du feu et mettre dans des bols de service à l'aide d'une louche.

5. Dans un autre petit bol, mélanger le yogourt et la coriandre. En mettre une bonne cuillerée dans chaque bol de ragoût et servir.

Conseil :

Retirer les morceaux de citronnelle avant de servir.

Valeur nutritive par portion (1/4 de la recette) : 460 calories, 15 g de lipides, 6 g de lipides saturés, 1 g de lipides trans, 90 mg de cholestérol, 770 mg de sodium, 37 g de glucides, 5 g de fibres, 11 g de sucres, 42 g de protéines.

FÉVRIER 2021 | GÂTEAU NUAGE DE LA FORÊT-NOIRE

Surprenez votre amoureux/amoureuse (ou gâtez-vous) à la Saint-Valentin! Ce gâteau sans farine et sans gluten s'effondrera au centre pour créer un charmant précipice semblable à la mousse à remplir avec la garniture classique du forêt-noire, soit les cerises acides, le chocolat et la vraie crème fouettée.

Temps de préparation : **15 min.** | Temps de cuisson : **35 min.** | Portions : **8 à 10**

Ingrédients :

Gâteau

6 oz (180 g) de chocolat mi-sucré coupé finement
1/2 tasse (75 ml) de beurre local
3 gros œufs
3/4 tasse (175 ml) de sucre granulé divisé
2 c. à thé (10 ml) de vanille
3 blancs d'œuf

Garniture

1 tasse (250 ml) de cerises acides rouges en pot avec leur jus
1/3 tasse (75 ml) de sucre granulé
2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs
1 tasse (250 ml) de crème à fouetter 35 %
Copeaux de chocolat
Cerises entières fraîches pour garnir (au choix)

Directives :

1. Vaporiser légèrement un moule à charnière de 8 po (2 litres) et tapisser le fond de papier parchemin; mettre de côté. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

2. Dans un bol sur une casserole d'eau chaude, faire fondre le chocolat et le beurre ensemble. Laisser tiédir.

3. Dans un autre bol, fouetter les œufs entiers avec la moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Incorporer le mélange de chocolat et la vanille en fouettant.

Conseil :

On peut préparer le gâteau 2 jours d'avance, couvert et rangé à température ambiante sans la garniture. Une fois la garniture ajoutée, il faut le servir dans les 4 heures.

4. Dans un autre bol, utiliser un mélangeur à la puissance faible ou un fouet pour battre les blancs d'œuf jusqu'à la formation de pics mous. Incorporer le reste du sucre de façon graduelle en battant. Plier une partie des blancs d'œuf dans le mélange de chocolat et plier le reste des blancs d'œuf jusqu'à ce qu'il ne reste plus de filet.

5. Verser dans le moule préparé et cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus gonfle et commence à craquer et que le centre ne tremble plus (le centre aura quand même l'air humide). Laisser refroidir complètement dans le moule sur une grille (le centre va tomber et les côtés resteront plus élevés). Faire glisser un couteau autour du bord et écarter les côtés doucement. Mettre sur un plat à gâteau.

Garniture

6. Entre-temps, dans une casserole, porter les cerises, leur jus, le sucre et la fécule de maïs à ébullition à feu moyen. Cuire pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu et laisser refroidir.

Nappage

7. Fouetter la crème conformément aux directives de l'emballage. Avec une cuillère, mettre les cerises en pot au centre du gâteau avec la crème fouettée sur le dessus. Saupoudrer de copeaux de chocolat et décorer de cerises fraîches (au choix).

Conseil :

Six (6) onces (180 g) de chocolat mi-sucré coupé finement équivaut à environ 1 1/4 tasse (310 ml). Pour de meilleurs résultats, utiliser du vrai chocolat au lieu de grains de chocolat.

Valeur nutritive par portion (1/8 de la recette) : 430 calories, 29 g de lipides, 16 g de lipides saturés, 0,4 g de lipides trans, 130 mg de cholestérol, 110 mg de sodium, 43 g de glucides, 2 g de fibres, 37 g de sucres, 6 g de protéines.

MARS 2021 | SOUPE DE CHAMPIGNONS MAISON

Bien que la version condensée en conserve de la soupe de champignons soit depuis longtemps l'outil à tout faire de la cuisine maison pressée, cette recette améliorée facile vaut l'effort modeste supplémentaire. Les riches saveurs du terroir et la texture crémeuse sont enrichies par l'ajout de croustilles de prosciutto qui procurent un merveilleux côté croquant et une touche de sel.

Temps de préparation : **15 min.** | Temps de cuisson : **35 min.** | Portions : **4**

Ingrédients :

2 c. à soupe (30 ml) de beurre
1 lb (454 g) de champignons blancs tranchés
1 lb (454 g) de champignons shiitakes, créminis ou pleurotes tranchés
1 petit oignon en cubes
2 gousses d'ail émincées
2 c. à thé (10 ml) de thym frais coupé finement (1 c. à thé/5 ml de thym séché)
4 tasses (1 litre) de bouillon de légumes ou de poulet
1 tasse (250 ml) de crème à fouetter 35 %
1 c. à thé (5 ml) de sel
Branches de thym frais (facultatif)

Croustilles de prosciutto

1 c. à soupe (15 ml) de beurre
4 tranches de prosciutto canadien

Directives :

Croustilles de prosciutto

1. Dans une grande poêle à frire, fondre le beurre à feu moyen-élevé. Ajouter 2 tranches de prosciutto à la fois, en cuisant pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient dorés et croquants. Les retourner et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient de couleur brun doré. Mettre dans une assiette et répéter avec le reste des tranches de prosciutto.

Soupe de champignons

2. Dans une marmite à soupe, chauffer le beurre à feu moyen-élevé et cuire les champignons, l'oignon, l'ail et le thym, en remuant souvent pendant environ 20 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une couleur brune et l'évaporation du liquide. Ajouter le bouillon, la crème et le sel; porter à ébullition et laisser mijoter doucement pendant 10 minutes. À l'aide d'un mélangeur à immersion, mélanger la soupe jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

Conseil :

Pour une soupe plus homogène, réduire en purée en petites quantités dans le mélangeur et remettre dans la marmite à soupe pour réchauffer. Pour une soupe plus texturée et rustique, ne pas réduire en purée.

3. Utiliser une louche pour mettre la soupe dans des bols et décorer de croustilles de prosciutto et de branches de thym frais (au choix).

Valeur nutritive par portion (1/4 de la recette) : 390 calories, 31 g de lipides, 19 g de lipides saturés, 0,5 g de lipides trans, 110 mg de cholestérol, 1 490 mg de sodium, 20 g de glucides, 4 g de fibres, 7 g de sucres, 12 g de protéines.

AVRIL 2021 | PIZZA BIANCA COULÉE

Une pizza coulée est préparée avec de la pâte de style crêpe au lieu de la pâte à pizza classique pour obtenir une croûte mince semblable à un pain plat. La pizza bianca (« pizza blanche ») est simplement une pizza sans sauce tomate. Cette version utilise du mascarpone et du fromage bleu canadiens avec de la saucisse et du rapini, mais vous pouvez la faire comme bon vous semble toute l'année en utilisant les ingrédients locaux de saison que vous préférez.

Temps de préparation : **15 min.** | Temps de cuisson : **30 min.** | Portions : **4 à 6**

Ingrédients :

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
1/2 tasse (125 ml) de semoule de maïs
1 tasse (250 ml) de farine tout usage
1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
1 c. à thé (5 ml) de sel
1/2 c. à thé (2 ml) chacune de poudre d'ail et de feuilles d'origan séchées
2 gros œufs
2/3 tasse (150 ml) de lait local
1 tasse (250 ml) de mascarpone canadien
1 tasse (250 ml) de rapini coupé finement et cuit
1 saucisse locale, cuite et tranchée
3/4 tasse (175 ml) de fromage bleu canadien émietté
1/2 tasse (125 ml) d'oignon rouge en tranches fines
1 c. à thé (5 ml) de flocons de piment rouge (facultatif)

Directives :

1. Arroser une grande poêle en fonte d'huile pour l'enduire, la saupoudrer au complet de semoule de maïs et mettre dans un four froid. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Conseil :

Une poêle en fonte de 10 ou 12 po (25 ou 30 cm) fera l'affaire pour cette recette.

2. Dans un mélangeur, combiner la farine, la poudre à pâte, le sel, la poudre d'ail, l'origan, les œufs et le lait. Mélanger pendant environ 2 minutes à feu moyen jusqu'à ce que mélange soit homogène. Une fois la température du four atteinte, retirer la poêle avec des gants de cuisine, verser la pâte dans la poêle et remettre au four. Cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une couleur brun doré.

Conseil :

Vous pouvez mélanger la pâte au fouet si vous n'avez pas de mélangeur.

3. Étendre le mascarpone sur la base et parsemer le rapini, la saucisse, le fromage bleu et l'oignon. Remettre au four et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Saupoudrer de flocons de piment rouge (au choix) avant de servir.

Valeur nutritive par portion (1/6 de la recette) : 520 calories, 36 g de lipides, 17 g de lipides saturés, 0,4 g de lipides trans, 140 mg de cholestérol, 960 mg de sodium, 34 g de glucides, 2 g de fibres, 7 g de sucres, 16 g de protéines.

MAI 2021 | NACHOS AU POULET GYRO DE STYLE GREC

Cette recette est une version d'inspiration grecque du classique Tex-Mex que sont les nachos. Le poulet aux épices gyro est merveilleusement parfumé et combiné à des olives et du féta local, puis déposé sur un lit de croustilles de pita cuites au four et garni de tzatziki maison.

Temps de préparation : **20 min.** | Temps de cuisson : **25 min.** | Portions : **4 à 6**

Ingrédients :

2 c. à soupe (30 ml) de beurre
1 tasse (250 ml) d'oignon rouge en dés
12 oz (375 g) de poitrines de poulet sans os ni peau coupées finement
1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre
1/2 tasse (125 ml) d'olives de Kalamata dénoyautées et tranchées
1 tasse (250 ml) de féta émietté
1 tomate moyenne mûre sur pied coupée finement

Tzatziki

1 tasse (250 ml) de yogourt grec nature
1/2 tasse (125 ml) de concombre râpé et essoré
1 grosse gousse d'ail râpée
2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
1 c. à soupe (15 ml) d'aneth frais coupé finement
1/2 c. à thé (2 ml) de sel

Croustilles de pita cuites au four

3 pitas de style pochette
3 c. à soupe (45 ml) de beurre fondu
2 c. à thé (10 ml) d'origan séché
1/2 c. à thé (2 ml) de sel

Directives :

Tzatziki

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, le concombre, l'ail, le jus de citron, l'aneth et le sel. Couvrir le mélange et réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.

Croustilles de pita cuites au four

2. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Séparer les pitas en 2 cercles plats et en mettre 3 sur une tôle à biscuits. Mélanger le beurre et l'origan, puis badigeonner sur les pitas. Saupoudrer avec la moitié du sel et cuire au four pendant environ 4 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée. Répéter avec les autres pitas. Laisser refroidir.

Conseil :

Pour obtenir plus de croustilles de pita, on peut augmenter les pitas à 4 ou doubler la recette et utiliser 6 pitas pour plus de croquant à servir avec le plat principal.

3. Entre-temps, dans une grande poêle à frire, fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter le poulet, l'origan, le sel et le poivre et cuire en remuant pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.

4. Diviser les croustilles de pita en gros morceaux de taille « croustille » et les répartir uniformément sur une tôle à biscuits couverte de papier parchemin. Garnir du mélange de poulet. Saupoudrer d'olives et de féta. Cuire au four pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le féta ait fondu légèrement. Retirer du four et parsemer de tzatziki et de tomates, puis servir.

Conseil :

Vous pouvez ajouter des garnitures fraîches comme de la laitue hachée finement, des herbes ou du concombre après la cuisson.

Valeur nutritive par portion (1/4 de la recette) : 470 calories, 19 g de lipides, 10 g de lipides saturés, 0,3 g de lipides trans, 110 mg de cholestérol, 1 810 mg de sodium, 35 g de glucides, 2 g de fibres, 7 g de sucres, 38 g de protéines.

JUIN 2021 | BLONDIES SUPRÊMES AU CHOCOLAT BLANC ET À LA RHUBARBE

Les blondies sont une version au beurre avec une légère saveur de caramel écossais des brownies. Ces carrés dorés denses, moelleux et délicieux dotés de la douce acidulée de la rhubarbe locale constituent l'hôte idéal pour une cuillerée de vraie crème glacée à la vanille ou se mangent seuls comme collation l'après-midi. Peu importe comment vous les servez, ils vont partir vite!

Temps de préparation : **15 min.** | Temps de cuisson : **25 min.** | Portions : **6 à 8**

Ingrédients :

3/4 tasse (175 ml) de cassonade dorée tassée
1/3 tasse (75 ml) de beurre local
1 œuf
2 c. à thé (10 ml) de vanille
1 tasse (250 ml) de farine tout usage
1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
1/4 c. à thé (1 ml) de sel
3/4 tasse (175 ml) de rhubarbe fraîche en dés
1/4 tasse (60 ml) de grains de chocolat blanc
Vraie crème glacée à la vanille ou crème fouettée pour garnir (facultatif)

Directives :

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et tapisser un plat de cuisson carré de 8 po (20 cm) de papier parchemin.

2. Dans un bol, fouetter la farine, la poudre à pâte et le sel; mettre de côté.

3. Dans une casserole, combiner le sucre et le beurre à feu moyen et mélanger jusqu'à ce que le beurre soit fondu et homogène. Retirer du feu et transférer dans un grand bol. Incorporer l'œuf et la vanille en remuant. Incorporer le mélange de farine, la rhubarbe et le chocolat blanc en remuant jusqu'à ce qu'ils soient mélangés.

Conseil :

Pour une saveur de rhubarbe plus acidulée et un blondie plus dense, augmentez la quantité de rhubarbe à 1 tasse (250 ml).

4. Étendre dans le plat préparé et cuire au four pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient de couleur doré pâle et commencent à se décoller des côtés du plat. Laisser refroidir au complet dans le plat sur une grille. Couper en carrés et servir avec une cuillerée de crème glacée ou de crème fouettée (au choix).

Remplacement :

Vous pouvez utiliser des pommes acidulées en dés (les variétés Granny Smith, Idared, McIntosh, Empire ou Crispin sont toutes cultivées au Canada) au lieu de la rhubarbe dans la recette ou, pour un rouge plus vif, veuillez utiliser des framboises, fraises ou canneberges locales.

Valeur nutritive par portion (1/8 de la recette) : 250 calories, 10 g de lipides, 6 g de lipides saturés, 0,4 g de lipides trans, 45 mg de cholestérol, 180 mg de sodium, 36 g de glucides, 1 g de fibres, 23 g de sucres, 3 g de protéines.

JUILLET 2021 | PÉPITES DE POULET ÉPICÉES AU BABEURRE

Ces pépites de poulet suprêmes sont juteuses, aromatiques et débordantes de saveur. La clé d'un excellent goût qui rendra les pique-niques ou toute occasion inoubliables est d'assaisonner la marinade au babeurre et l'enrobage de farine.

Temps de préparation : **15 min.** | Temps pour mariner : **8 heures**

Temps de cuisson : **25 min.** | Portions : **6 à 8 (environ 4 douzaines de morceaux)**

Ingrédients :

4 poitrines de poulet désossées sans la peau (environ 2 lb/1 kg)

2 tasses (500 ml) de babeurre

2 c. à soupe (30 ml) de sucre granulé

2 c. à soupe (30 ml) de garam massala divisé

2 c. à soupe (30 ml) de sel divisé

2 c. à thé (10 ml) de coriandre moulue divisée

2 c. à thé (10 ml) de curcuma divisé

2 c. à thé (10 ml) de poudre d'ail divisée

2 c. à thé (10 ml) de poivre divisé

1 c. à thé (5 ml) de gingembre moulu divisé

1/2 c. à thé (2 ml) de poivre de Cayenne

1 1/2 tasse (375 ml) de farine tout usage

1/2 tasse (125 ml) de fécule de maïs

1 c. à soupe (15 ml) de paprika

4 tasses (1 litre) d'huile de canola

Trempeuse de yogourt aux pêches épicée

1 pêche locale pelée, dénoyautée et coupée en dés

1/4 tasse (60 ml) de sauce chili sucrée épicée (sauce chili thaïe)

1/4 tasse (60 ml) d'eau

1 1/2 c. à thé (7 ml) de gingembre frais râpé

1/4 tasse (60 ml) de yogourt grec nature

1/2 c. à thé (2 ml) de sauce sriracha

Directives :

1. Couper le poulet en morceaux de 1 1/2 po (3,5 cm) et mettre dans un grand bol. Dans un autre bol, fouetter le babeurre, le sucre et la moitié du garam massala, du sel, de la coriandre, du curcuma, de la poudre d'ail, du poivre et du gingembre. Incorporer le poivre de Cayenne au fouet et verser sur les morceaux de poulet. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 8 heures ou jusqu'au lendemain.

Trempeuse de yogourt aux pêches épicée :

2. Dans une petite casserole, combiner les morceaux de pêche, la sauce chili, l'eau et le gingembre, puis porter à ébullition à feu moyen et cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe et que les morceaux de pêche soient très mous. Laisser tiédir et transférer dans un mélangeur avec le yogourt et la sauce sriracha; mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène. Transférer le mélange dans un pot, couvrir et réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit froid.

Conseil :

On peut remplacer la pêche fraîche par 3/4 tasse (175 ml) de pêches surgelées décongelées et coupées en dés.

3. Dans un grand plat peu profond, fouetter la farine, la fécule de maïs, le paprika et le reste du garam massala, du sel, de la coriandre, du curcuma, de la poudre d'ail, du poivre et du gingembre. Saupoudrer les morceaux de poulet, un à la fois, du mélange de farine pour bien les enrober, puis les mettre sur une grande tôle à biscuits.

4. Entre-temps, dans une grande casserole lourde à bord haut, chauffer l'huile à feu moyen jusqu'à 350 °F (180 °C). Ajouter le poulet en petites quantités dans l'huile et frire pendant environ 3 minutes ou jusqu'à une couleur brun doré et jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur. Avec des pinces, transférer les morceaux de poulet sur une grille mise sur la tôle à biscuits. Répéter avec le reste du poulet.

5. Servir le poulet avec la trempeuse de yogourt aux pêches épicée.

Valeur nutritive par portion (6 morceaux avec sauce ou 1/8 de la recette) : 470 calories, 26 g de lipides, 2,5 g de lipides saturés, 0,5 g de lipides trans, 75 mg de cholestérol, 1 200 mg de sodium, 27 g de glucides, 2 g de fibres, 7 g de sucres, 30 g de protéines.

AOÛT 2021 | SALADE DE FIN D'ÉTÉ AVEC SAUMON GRILLÉ, FÊTA ET BETTERAVES

Un saumon grillé au beurre garnit cette salade avec betteraves locales et fêta canadien crémeux au lait de vache. Ce plat coloré est assez copieux pour servir de repas et transmet à la perfection la fraîcheur de la fin de l'été.

Temps de préparation : **20 min.** | Temps de cuisson : **55 min.** | Portions : **4**

Ingrédients :

4 betteraves rouges ou oranges pelées (environ 12 oz/375 g)

3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre balsamique divisé

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

8 tasses (2 litres) de légumes verts de printemps

1 1/2 tasse (375 ml) de concombre en tranches fines

1/4 tasse (60 ml) d'oignon rouge en tranches fines (facultatif)

1 tasse (250 ml) de fêta canadien au lait de vache émiétté

1/4 tasse (60 ml) de basilic frais coupé finement

Saumon grillé

3 c. à soupe (45 ml) de beurre fondu

1 c. à soupe (15 ml) d'aneth frais coupé finement

2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon

1 c. à thé (5 ml) de sel

4 portions de saumon (environ 1 1/4 lb/625 g au total) avec la peau

1/4 c. à thé (1 ml) de poivre

Directives :

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Mettre les betteraves sur une grande feuille de papier d'aluminium. Ajouter le beurre et 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre balsamique; bien emballer et rôtir pendant environ 45 minutes ou jusqu'à tendreté lorsqu'on perce les betteraves avec un couteau. Laisser tiédir et trancher. Mettre les betteraves et leur jus dans un grand bol.

Conseil :

Ne jetez pas les feuilles des betteraves! Elles sont légèrement sucrées et parmi les feuilles vertes les plus tendres et nutritives. Sautez-les dans du beurre avec une poignée de noix de pin pour un accompagnement tout à fait délicieux!

Saumon grillé :

2. Préchauffer le gril à feu moyen-élevé. Dans un petit bol, fouetter le beurre, l'aneth, la moutarde et le sel. Saupoudrer le saumon de poivre. Mettre le saumon sur le gril, la peau vers le bas, et badigeonner généreusement du mélange de beurre. Fermer le couvercle et griller pendant 5 minutes. Ouvrir le couvercle et badigeonner du reste du beurre. Griller pendant 5 autres minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement. Retirer du gril.

Conseil :

Vous pouvez remplacer le saumon par un autre filet de poisson épais tel que le flétan ou l'aiglefin.

3. Diviser les légumes verts de printemps dans 4 assiettes. Ajouter le concombre et l'oignon rouge (au choix). Garnir des tranches de betteraves et de leur jus. Saupoudrer de fêta et de basilic. Arroser du reste de vinaigre balsamique et garnir chaque assiette d'un morceau de saumon grillé.

Valeur nutritive par portion (1/4 de la recette) : 510 calories, 34 g de lipides, 16 g de lipides saturés, 0,5 g de lipides trans, 135 mg de cholestérol, 1 320 mg de sodium, 18 g de glucides, 4 g de fibres, 11 g de sucres, 34 g de protéines.

SEPTEMBRE 2021 | SANDWICHES D'AUTOMNE AUX POMMES ET SAUCISSES SAUTÉES AVEC SAUCE AU FROMAGE

La combinaison saucisses, pommes et fromage représente une saveur d'automne idéale, mais soyez avertis : vous pourriez devoir attaquer ce sandwich avec une fourchette et un couteau! La sauce au Cheddar crémeuse amplifie la pomme d'automne douce et la saucisse à l'ail pour un délicieux souper ou un dîner copieux encore meilleur avec des ingrédients canadiens!

Temps de préparation : **15 min.** | Temps de cuisson : **20 min.** | Portions : **4**

Ingrédients :

2 c. à soupe (30 ml) de beurre local

1 gros oignon en tranches minces

1 c. à thé (5 ml) de thym frais coupé finement

1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre

3 saucisses de porc à l'ail fraîches crues (environ 300 g) tranchées en diagonale

1 grosse pomme canadienne évidée et tranchée

4 pains de style sous-marin ou panini tranchés

Sauce au Cheddar

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage

1 1/2 tasse (375 ml) de lait local

1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de moutarde en poudre

2 tasses (500 ml) de Cheddar extra fort râpé

Directives :

1. Dans une grande poêle à frire, fondre le beurre à feu moyen-élevé et cuire l'oignon, le thym, le sel et le poivre pendant 5 minutes, en remuant souvent jusqu'à l'obtention d'une couleur brun doré. Ajouter les saucisses et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir. Ajouter les morceaux de pomme et cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les saucisses ne soient plus roses à l'intérieur et que les morceaux de pommes aient ramolli. Retirer du feu et garder au chaud.

Sauce au Cheddar

2. Dans une casserole, fondre le beurre à feu moyen et incorporer la farine en remuant, puis cuire pendant 1 minute. Fouetter le lait, le sel et la moutarde en poudre et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit assez épais pour enrober le dos d'une cuillère. Incorporer le fromage en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu.

3. Mettre les pains ouverts dans des assiettes. Diviser le mélange de saucisses sur les pains et arroser de sauce au fromage, puis servir.

Conseil :

Si vous adorez le fromage et que le gâchis à venir ne vous dérange pas, des pains plus mous absorberont mieux la sauce au Cheddar!

Valeur nutritive par portion (1/4 de la recette) : 670 calories, 42 g de lipides, 19 g de lipides saturés, 0,5 g de lipides trans, 110 mg de cholestérol, 1 840 mg de sodium, 48 g de glucides, 4 g de fibres, 11 g de sucres, 26 g de protéines.

OCTOBRE 2021 | SOUPER DE L'ACTION DE GRÂCES DANS UNE POÊLE EN FONTE

Pour les saveurs de l'Action de grâce sans cuire une dinde entière, cette cocotte est tout indiquée. Elle possède les saveurs, la texture et le facteur « wow » d'un souper de l'Action de grâce classique, tout en vous laissant le temps de profiter de la fête. N'oubliez pas la purée de canneberges!

Temps de préparation : **30 min.** | Temps de cuisson : **1 h 20** | Portions : **8 à 10**

Ingrédients :

2 saucisses italiennes douces sans boyau
1 tasse (250 ml) de beurre local divisé
4 gros oignons en tranches minces
1 grosse ou 2 petites patates douces (environ 1 lb/454 g) pelées et coupées en cubes
4 tasses (1 litre) de pain croustillant en cubes (des morceaux d'environ 1 po/2,5 cm)
2 tasses (500 ml) de dinde ou de poulet cuit coupé finement ou effiloché
1 tasse (250 ml) de jeunes épinards coupés grossièrement
2 c. à soupe (30 ml) chacun de thym et de sauge frais coupés finement
1/4 tasse (60 ml) de brandy (facultatif)
4 gros œufs
1 1/4 tasse (310 ml) de lait local
Une pincée de sel, une pincée de poivre

Directives :

1. Dans une grande poêle en fonte, cuire les saucisses à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient brunes et qu'il n'y ait plus de rose à l'intérieur. Verser en grattant dans un grand bol et jeter l'excédent de gras. Remettre la poêle à feu moyen et ajouter 1/2 tasse (125 ml) de beurre. Ajouter les oignons, le sel et le poivre et cuire en remuant à l'occasion pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient caramélisé et qu'ils soient très mous. Les ajouter aux saucisses.
2. Remettre la poêle à feu moyen et ajouter les patates douces; cuire en remuant pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Les ajouter au bol. Incorporer le pain, la dinde, les épinards, le thym et la sauge en remuant. Étendre le mélange dans la même poêle en fonte.
3. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Dans un petit bol allant au four à micro-ondes, faire fondre le reste du beurre et incorporer le brandy en remuant (au choix). Verser sur le mélange de pain.
4. Dans un autre bol, fouetter les œufs, puis incorporer le lait, le sel et le poivre en fouettant jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Verser sur le mélange de pain. Cuire au four pendant environ 45 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une couleur brune et jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre ressorte propre. Laisser tiédir avant de servir.

Conseil :

Pas de dinde? Pas de problème – il suffit de la remplacer par un poulet rôti!

On peut également cuire cette recette dans un plat de cuisson de 13 x 9 po (3 litres) ou des ramequins individuels de 1 tasse (250 ml).

Valeur nutritive par portion (1/8 de la recette) : 540 calories, 36 g de lipides, 19 g de lipides saturés, 1,5 g de lipides trans, 205 mg de cholestérol, 780 mg de sodium, 38 g de glucides, 5 g de fibres, 9 g de sucres, 25 g de protéines.

NOVEMBRE 2021 | NOUILLES AU FROMAGE ROULÉES À LA MAIN AVEC BEURRE DE SAUGE, PISTACHE ET DINDE

Ce plat procure les saveurs de la fin de l'automne et pourrait devenir une tradition divertissante. Les nouilles au fromage ne nécessitent pas de matériel et sont rapides et faciles à préparer, avec de délicieux résultats qui vous surprendront et vous réjouiront.

Temps de préparation : **20 min.** | Temps de cuisson : **15 min.** | Portions : **2 à 3**

Ingrédients :

2 gros œufs locaux
3/4 tasse (175 ml) de fromage canadien de style parmesan ou asiago fraîchement râpé
1 tasse (150 ml) de chapelure sèche assaisonnée (approximatif)

Beurre de sauge, pistache et dinde

8 oz (227 g) de dinde canadienne hachée
3 c. à soupe (45 ml) de feuilles de sauge fraîche coupées finement ou 1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de sauge séchée
1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre
1/3 tasse (75 ml) de beurre local
1/4 tasse (60 ml) de pistaches ou de graines de citrouille décortiquées et coupées finement
1/4 tasse (60 ml) de fromage canadien de style parmesan ou asiago râpé

Directives :

1. Dans un grand bol, battre légèrement les œufs avec une fourchette, puis incorporer le fromage en remuant jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés. Ajouter 3/4 tasse (175 ml) de chapelure et remuer jusqu'à la formation d'une pâte friable. Avec les mains, pétrir la pâte en ajoutant de façon graduelle une partie du reste de chapelure jusqu'à ce que la pâte soit ferme et ne colle plus. Rouler environ 1 c. à thé (5 ml) de pâte en bandes minces avec la paume des mains. Mettre les nouilles dans une assiette et répéter avec le reste de la pâte.

Conseil :

Les nouilles peuvent être longues et minces ou petites et larges – assurez-vous seulement de les faire de la même grosseur pour qu'elles cuisent de manière uniforme. Elles cuisent rapidement, donc assurez-vous que les nouilles soient prêtes pendant la préparation de la sauce et en attendant que l'eau bouille.

Beurre de sauge, pistache et dinde :

2. Dans une poêle antiadhésive, cuire la dinde, la sauge, le sel et le poivre, en séparant avec une cuillère pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la dinde ne soit plus rose. Incorporer le beurre et les pistaches en remuant et cuire pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le beurre commence à brunir. Garder au chaud.

Conseil :

Vous pouvez épicer le plat en ajoutant 1/4 c. à thé (1 ml) de flocons de piment rouge à la sauce.

3. Entre-temps, dans une casserole d'eau salée bouillante, cuire les nouilles pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles flottent sur le dessus. Retirer les nouilles avec une cuillère à rainures et les ajouter à la sauce dans la poêle. Incorporer les nouilles en remuant pour les combiner à la sauce, saupoudrer de fromage et servir.

Conseil :

Si vous avez des restes, ce plat est excellent le lendemain en déjeunant avec un œuf poêlé sur le dessus.

Valeur nutritive par portion (1/3 de la recette) : 700 calories, 45 g de lipides, 22 g de lipides saturés, 1 g de lipides trans, 285 mg de cholestérol, 1 400 mg de sodium, 31 g de glucides, 4 g de fibres, 4 g de sucres, 41 g de protéines.

DÉCEMBRE 2021 | BOULES DE FROMAGE TROIS FAÇONS DE L'ARTISAN

Qui n'aime pas une bonne boule de fromage? Cette recette de base simple et délicieuse vous permet de créer d'innombrables variétés huppées à servir seules ou à ajouter à de belles planches à fromage pour toutes les occasions. Vous pouvez les façonner en arbres ou en formes de votre choix en l'honneur de l'hiver ou de votre fête ou saison préférée!

Temps de préparation : **25 min.**

Donne : **3 grosses boules de fromage qui, chacune, donnent de 10 à 12 portions**

Ingrédients :

3 paquets (8 oz/227 g chacun) de fromage à la crème ramolli
1/2 tasse (125 ml) de beurre non salé mou
2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
1 c. à soupe (15 ml) de sauce Worcestershire
1 1/2 c. à thé (7 ml) de sauce piquante
1/4 c. à thé (1 ml) chacun de sel et de poivre

Bacon, oignon et Cheddar

1 1/2 tasse (375 ml) de Cheddar canadien fort râpé
1/2 tasse (125 ml) d'oignons verts coupés finement
1/2 tasse (125 ml) de bacon cuit croustillant coupé finement
1 c. à soupe (15 ml) de sauce Worcestershire
1 1/2 tasse (375 ml) d'amandes tranchées grillées

Fromage bleu, oignons caramélisés et canneberges séchées

1 1/2 tasse (375 ml) de fromage bleu canadien émiété
1/2 tasse (125 ml) d'oignons caramélisés
1/2 tasse (125 ml) de canneberges séchées
1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
1 c. à thé (5 ml) de miel
1/2 tasse (125 ml) chacune de feuilles de thym séché, de persil séché et de romarin séché

Gouda balsamique vieilli aux figues et aux échalotes

1 1/2 tasse (375 ml) de gouda canadien fort râpé
1 tasse (250 ml) de figues séchées coupées finement en cubes
1/2 tasse (125 ml) d'échalotes coupées finement en cubes
1 c. à soupe (15 ml) chacun de moutarde de Dijon et de vinaigre balsamique
1 1/2 tasse (375 ml) de pistaches coupées finement

Directives (pour les trois boules) :

Base :

Dans le bol d'un batteur sur socle muni d'un fouet plat, battre le fromage à la crème, le beurre, le jus de citron, la sauce Worcestershire, la sauce piquante, le sel et le poivre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Diviser en parts égales dans 3 bols.

1. Bacon, oignon et Cheddar :

Dans le premier bol, mélanger le Cheddar, l'oignon, le bacon et la sauce Worcestershire. À l'aide d'une pellicule plastique, façonner une boule et rouler dans les amandes. Bien emballer et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

2. Fromage bleu, oignons caramélisés et canneberges séchées :

Dans le deuxième bol, mélanger le fromage bleu, les oignons, les canneberges, la moutarde et le miel. À l'aide d'une pellicule plastique, façonner une boule. Combiner le persil, le romarin et le thym; rouler la boule dans les herbes. Bien emballer et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

3. Gouda balsamique vieilli aux figues et aux échalotes :

Dans le troisième bol, mélanger le gouda, les figues, les échalotes, la moutarde de Dijon et le vinaigre balsamique. À l'aide d'une pellicule plastique, façonner une boule et rouler dans les pistaches. Bien emballer et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Pour servir :

Déballer les boules de fromage et les mettre sur un plat de service avec une variété de craquelins et de légumes.

Variation en arbre :

Façonner les boules de fromage en formes de cône ou d'arbre avec une grande base pour soutenir le fromage. Réfrigérer de 10 à 15 minutes, puis rouler dans les ingrédients d'enrobage. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Bacon, oignon et Cheddar

Valeur nutritive par portion (1/10 de boule de fromage) : 280 calories, 25 g de lipides, 10 g de lipides saturés, 0 g de lipides trans, 55 mg de cholestérol, 330 mg de sodium, 5 g de glucides, 2 g de fibres, 2 g de sucres, 10 g de protéines.

Fromage bleu, oignons caramélisés et canneberges séchées

Valeur nutritive par portion (1/10 de boule de fromage) : 220 calories, 18 g de lipides, 10 g de lipides saturés, 0 g de lipides trans, 50 mg de cholestérol, 430 mg de sodium, 12 g de glucides, 3 g de fibres, 6 g de sucres, 6 g de protéines.

Gouda balsamique vieilli aux figues et aux échalotes

Valeur nutritive par portion (1/10 de boule de fromage) : 220 calories, 14 g de lipides, 4,5 g de lipides saturés, 0 g de lipides trans, 25 mg de cholestérol, 200 mg de sodium, 17 g de glucides, 4 g de fibres, 9 g de sucres, 10 g de protéines.



Printed in Canada
 Printing: St. Joseph Communications
 Design & Development: Arable Brand Communications
 Recipe Development: Emily Richards & Jasmine Baker
 Photography: Jonathan Bielaski
 Food Styling: Andrew Bullis | Prop Styling: Mecayla Slaviero

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.

