The 2023 Milk Calendar

From Canadian dairy farming families to your kitchen: a collection of seasonal recipes inspired by Canadian dairy.

DAIRY FARMERS OF CANADA
QUALITY MILK

The 2023 Milk Calendar

Canada's dairy farming families are proud to share the 2023 edition of the iconic Milk Calendar.

Each year, Canadian dairy farmers look forward to sharing the Milk Calendar tradition in homes across the country. The Milk Calendar is filled with delicious, dairy-inspired recipes and local ingredients. Whether it's a simple, wholesome meal for a busy weekday or a special occasion, there's something for everyone who appreciates the versatility of local dairy.

Canada's dairy farming families thank you for your support of sustainable, local agriculture and quality Canadian milk.

Ultimate Chocolate Chip Cookies

Prep time: **10 min** Cook time: **10 min** Yield: **about 2 1/2 dozen**

Ingredients:

2 1/4 cups (560 mL) all-purpose flour

1 tsp (5 mL) baking soda

1/2 tsp (2 mL) salt

1 cup (250 mL) local ghee or butter, softened but not melted

1 cup (250 mL) packed light brown sugar

1/3 cup (75 mL) granulated sugar

1/4 cup (60 mL) Canadian vanilla Greek yogurt

2 tsp (10 mL) vanilla extract

1 1/2 cups (375 mL) chopped semi-sweet chocolate or chocolate chips

Instructions:

1. In a bowl, whisk together flour, baking soda and salt; set aside.
2. In a large bowl, using a handheld electric mixer beat together ghee, brown and granulated sugar for about 2 minutes or until very creamy and smooth. Beat in yogurt and vanilla. Add flour mixture and stir to combine. Add chocolate and stir to distribute evenly.
3. Preheat oven to 350ºF (180ºC). Line 2 baking sheets with parchment paper.
4. Using a heaping tbsp (15 mL) measure or small ice cream scoop, drop batter onto prepared pan leaving about 2 inches (5 cm) between each cookie. Bake for 10 to 12 minutes or until just set and light golden around edges. Let cool completely. Repeat with remaining batter.

Nutritional Info per serving (1 cookie): 170 calories, 9 g fat, 5 g saturated fat, 0.4 g trans-fat, 15 mg cholesterol, 130 mg sodium, 22 g carbohydrates, 1 g fibre, 5 g sugars, 14 g protein.

Buffalo Chicken Macaroni & Cheese

A twist on a classic dish with just the right amount of heat! This Mac and Cheese is made with local milk, old Cheddar cheese, buffalo hot sauce and chicken, then topped with crunchy panko breadcrumbs.

Prep time: **20 min** Cook time: **40 min** Serves: **6-8**

Ingredients:

2 tbsp (30 mL) Canadian butter

2 tbsp (30 mL) all-purpose flour

1 cup (250 mL) Canadian 35% whipping cream

1 cup (250 mL) Canadian milk

1 clove garlic, grated

3 cups (750 mL) shredded Canadian old Cheddar cheese

1/4 cup (60 mL) buffalo hot sauce

1/2 tsp (2 mL) each salt and pepper

3 cups (750 mL) chopped, cooked chicken

3 cups (750 mL) cooked elbow macaroni

Breadcrumb Topping:

3/4 cup (175 mL) panko breadcrumbs

2 tbsp (30 mL) Canadian butter, melted

2 tbsp (30 mL) chopped, fresh parsley

1 tbsp (15 mL) buffalo hot sauce

Instructions:

1. Preheat oven to 350°F (180°C). Butter an 11 x 7-inch (28 x 18 cm) baking dish.
2. In a large saucepan, melt butter over medium heat. Stir in flour and cook for 1 minute. Gradually whisk in cream, milk, and garlic. Cook, whisking gently for about 5 minutes or until it starts to bubble and thicken. Reduce heat to low; stir in cheese. Remove from heat and stir until cheese is melted. Stir in buffalo sauce, salt and pepper.
3. Stir in chicken and macaroni until well combined. Pour into prepared baking dish.
4. *Breadcrumb Topping:* In a small bowl, stir together breadcrumbs, butter, parsley and hot sauce. Sprinkle evenly over top of macaroni mixture. Bake for about 30 minutes or until bubbly around edges and top is golden. Let cool slightly before serving.

Make Ahead

In a pot of boiling, salted water, cook 2 cups (500 mL) elbow macaroni for about 8 minutes or until al dente. Drain well and rinse with cold water. Measure 3 cups (750 mL) of the cooked macaroni to use for this delicious recipe!

Tip

Cover and refrigerate before baking for up to 1 day. Bake covered as above and add about 10 minutes or until heated through. Uncover for last 10 minutes for a golden top.

Nutritional Info per serving (1/6th recipe): 720 calories, 45 g fat, 27 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 190 mg cholesterol, 1080 mg sodium, 36 g carbohydrates, 1 g fibre, 3 g sugars, 41 g protein.

January 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 New Year's Day Kwanzaa Ends	2	3	4	5	6 Full Moon	7
8	9	10	11	12	13	14 Last Quarter
15	16	17	18	19	20 Cheese Lovers Day	21 New Moon
22 Chinese New Year	23	24	25	26	27	28 First Quarter
29	30	31				

Did you know…

When a recipe calls for milk, unless specified within the ingredient list, you can use any milk fat percentage you like! For a creamier consistency, choose 3.25% (whole) milk. Ever-popular 2% milk delivers balanced taste and texture, with a little less milk fat. For an even lower-fat dish, try 1% or skim milk. You can also use any lactose-free milk in any recipe for delicious results!

In Season

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

Crustless Chocolate Cheesecake
with Strawberries & Cream

With a creamy centre and perfectly caramelized outer layer, this cheesecake is as unique as it is decadent. Top with strawberries and freshly-whipped local cream for a show-stopping dessert!

Prep time: **20 min** | Cook time: **40 min** | Chill time: **8-12 hrs** | Serves: **12**

Ingredients:

1 bar (100 g) 70% dark chocolate, chopped

1 1/2 cups (375 mL) Canadian 35% whipping cream, divided

1/4 cup (60 mL) strawberry jam

3 pkgs (8 oz/227 g each) Canadian cream cheese, softened

1 1/2 cups (375 mL) granulated sugar

5 large eggs

2 tbsp (30 mL) each cornstarch and unsweetened cocoa powder

Real Canadian whipped cream (canned)

Fresh greenhouse strawberries, sliced (optional)

Instructions:

1. Using 2 pieces of parchment paper, line a 9 or 10-inch (23 or 25 cm) springform pan with an overhang of about 2 inches (5 cm) all around. (Crumple the parchment paper for easier placement in the springform pan.) Preheat oven to 375°F (190°C).
2. Place chocolate in a heatproof bowl. Heat 1/2 cup (125 mL) of the cream until steaming and pour over chocolate. Add jam and whisk until smooth; set aside.
3. In a stand mixer or in a large bowl with a hand mixer, beat cream cheese until very smooth and soft, scraping sides as necessary. Gradually add sugar and beat until fluffy. Add eggs into mixture one at a time, beating well and scraping sides after each addition. Pour remaining cream and chocolate mixture into cream cheese mixture and beat slowly until very smooth, scraping down sides often.
4. Whisk cornstarch and cocoa powder together and beat into mixture until well combined. Pour batter into prepared pan and bake for about 55 minutes or until edges are puffed, top is set and centre is jiggly. Remove to a rack and let cool for at least 2 hours or until room temperature. Refrigerate until completely cold. (Overnight is best.)
5. To slice cleanly, dip a knife in hot water and wipe off between each cut. Cut cheesecake into wedges, and top with whipped cream and strawberries and serve.

Tip

Cheesecake can be covered and refrigerated for up to 3 days ahead.

Nutritional Info per serving (1/12th recipe): 500 calories, 36 g fat, 21 g saturated fat, 0 g trans fat, 175 mg cholesterol, 220 mg sodium, 38 g carbohydrates, 1 g fibre, 33 g sugars, 8 g protein.

February 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Did you know… Basque-style cheesecakes are baked fast, at a high heat for a deliciously caramelized exterior and rich centre. **In Season** Beets ▪ Cabbage ▪ Rutabagas ▪ Carrots ▪ Potatoes ▪ Leeks Garlic ▪ Red Onions ▪ Squash			1 Black History Month Begins	2 Groundhog Day	3	4
5 Full Moon	6 Frozen Yogurt Day	7	8	9	10	11
12	13 Last Quarter	14 Valentine's Day	15 National Flag of Canada Day Canada's Agriculture Day	16	17	18
19	20 Islander Day (PEI) Family Day (BC, AB, SK, ON, NB) Heritage Day (NS) Louis Riel Day (MB) New Moon	21	22 Ash Wednesday	23	24 Yukon Heritage Day	25
26	27 First Quarter	28	*What's going on:*			

Skillet Turkey Pasta Supper

This classic, one-pan meal is perfect for those nights when you want to treat your family to something delicious and healthy without the big cleanup. For added creaminess, add a generous dollop of sour cream!

Prep time: **10 min** Cook time: **20 min** Serves: **4-6**

Ingredients:

1 pkg (450 g) ground turkey or chicken
1 large carrot, chopped
1 small onion, chopped
2 cloves garlic, minced
1 zucchini, chopped
3 tbsp (45 mL) ketchup
1 tsp (5 mL) paprika
1/2 tsp (2 mL) each salt and pepper
1 1/2 cups (375 mL) Canadian milk
1 tbsp (15 mL) all-purpose flour
3/4 cup (175 mL) vegetable or chicken broth
1 cup (250 mL) elbow macaroni pasta
1 cup (250 mL) shredded Canadian old Cheddar cheese
1/2 cup (125 mL) Canadian sour cream
3 tbsp (45mL) chopped, fresh chives or parsley

Instructions:

1. In a high-sided large, non-stick skillet, cook turkey, carrot and onion over medium-high heat; breaking up turkey with a spoon, until no longer pink. Stir in garlic, zucchini, ketchup, paprika, salt and pepper and cook for about 3 minutes or until zucchini is softened.
2. In a bowl, whisk together milk and flour. Add milk mixture, broth and macaroni to skillet and bring to a boil. Reduce heat to a gentle simmer. Cover and cook, stirring often for about 10 minutes or until pasta is al dente. Remove from heat and stir in cheese until melted.
3. *Sour cream dollop:* Stir together sour cream and chopped fresh chives or parsley and add a dollop to each serving.

Nutritional Info per serving (1/4 serving) with sour cream dollop: 540 calories, 24 g fat, 12 g saturated fat, 0 g trans fat, 160 mg cholesterol, 860 mg sodium, 39 g carbohydrates, 3 g fibre, 12 g sugars, 42 g protein.

March 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Did you know… Skillet dinners are a great way to cook simple meals using whatever you have on hand — all you need to add texture and flavour is local cheese, milk, plain yogurt or sour cream! **In Season** Beets ▪ Cabbage ▪ Rutabagas ▪ Carrots ▪ Potatoes ▪ Leeks Garlic ▪ Red Onions ▪ Squash			1	2	3	4
5	6	7 Full Moon	8 International Women's Day	9	10	11
12 Daylight Saving Time Begins (Except SK)	13 Commonwealth Day	14 Last Quarter	15	16	17 St. Patrick's Day	18
19	20 First Day of Spring	21 International Day for the Elimination of Racial Discrimination New Moon	22 Ramadan Begins	23	24	25
26	27	28 First Quarter	29	30	31	

Easy Pesto Lasagna Rolls

This perfect vegetarian meal is guaranteed to lift the spirit and satisfy the soul. Ruffled lasagna rolls are stuffed with cheesy goodness with bright flavours of pesto.

Prep time: **15 min** Cook time: **55 min** Serves: **6**

Ingredients:

- **3 tbsp (45 mL) Canadian butter**
- 3 tbsp (45 mL) all-purpose flour
- **1 1/2 cups (375 mL) Canadian milk**
- 1/4 tsp (1 mL) each salt and fresh-grated nutmeg
- 3 tbsp (45 mL) basil pesto
- 6 dry lasagna sheets
- **1 tub (450 g) Canadian ricotta cheese**
- **1 cup (250 mL) shredded Canadian mozzarella, divided**
- **1/2 cup (125 mL) grated Canadian Parmesan cheese**
- 1/2 cup (125 mL) chopped, fresh basil
- 1 large egg
- 2 small cloves garlic, minced
- Fresh basil leaves (optional)

Instructions:

1. Lightly butter a 9 x 9 x 2-inch square (23 x 23 x 5 cm) casserole dish; set aside. In a saucepan, melt butter over medium heat. Stir in flour until combined and cook for 1 minute. Whisk in milk and cook, whisking gently for about 5 minutes or until starting to bubble and thicken. Remove from heat and whisk in salt and nutmeg. Stir in pesto and spread into prepared dish.
2. Meanwhile, in a pot of boiling, salted water, cook lasagna noodles for about 8 minutes or until al dente. Drain well and rinse with cold water. Lay flat on a damp tea towel.
3. Preheat oven to 375°F (190°C).
4. In a bowl, stir together ricotta cheese, 1/2 cup (125 mL) of the mozzarella, Parmesan, basil, egg and garlic. Spread 1/2 cup (125 mL) of ricotta cheese evenly onto 1 of the lasagna sheets. Roll up. Repeat with remaining filling and lasagna sheets. Cut each roll in half and place into sauce, ruffle side up. Sprinkle remaining mozzarella over top. Cover and bake for about 30 minutes or until heated through and bubbly. Then, uncover for about 10 more minutes to slightly brown the cheese and edges. Let stand 5 minutes before serving. Sprinkle with basil leaves, if using, to serve.

Tip

Cover and refrigerate before baking for up to 1 day. Bake covered as above and add about 10 minutes or until heated through. Uncover for last 10 minutes for a golden top.

Nutritional Info per serving (1/6th serving): 690 calories, 30 g fat, 16 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 145 mg cholesterol, 490 mg sodium, 73 g carbohydrates, 3 g fibre, 7 g sugars, 32 g protein.

April 2023

Did you know…

Parmesan cheese is loved the world over for its distinctive flavour and is now made across Canada by many local cheesemakers!

In Season

Artichokes ▪ Asparagus ▪ Brussels Sprouts ▪ Radishes ▪ Spinach
Fava Beans ▪ Rhubarb

What's going on:

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 April Fool's Day
2 Palm Sunday	3	4	5 Passover Begins	6 Full Moon	7 Good Friday	8
9 Easter Vimy Ridge Day	10 Easter Monday	11 Cheese Fondue Day	12 Grilled Cheese Day	13 Passover Ends Last Quarter	14	15
16 Orthodox Easter	17	18	19	20 Eid ul Fitr Ramadan Ends New Moon	21	22 Earth Day
23 Saint George's Day (NL)	24	25	26	27 First Quarter	28	29
30						

Maple Custard French Toast
with Fresh Berries

Made with delicious and nutritious Canadian milk, this French toast recipe delivers a symphony of textures and flavours worthy of a special brunch. Top with creamy vanilla yogurt to make it even more special!

Prep time: **10 min** Cook time: **20 min** Serves: **6-8**

Ingredients:

1 cup (250 mL) Canadian 18% table or 10% half-and-half cream

1/3 cup (75 ml) local maple syrup

1/4 cup (60 mL) packed light brown sugar

1 cinnamon stick

1/2 cup (125 mL) Canadian milk

4 large eggs

2 tsp (10 mL) vanilla extract

1/4 cup (60 mL) Canadian butter

1 loaf (500 g) sliced brioche or egg bread (about 14 slices)

3 cups (750 mL) fresh mixed berries (such as raspberries, blackberries or blueberries)

Instructions:

1. *Custard Mixture:* In a saucepan, heat cream with maple syrup, brown sugar and cinnamon stick over medium heat, stirring occasionally for about 3 minutes or until sugar is dissolved. Pour into a shallow dish and stir in milk; let cool slightly.
2. In a bowl, whisk together eggs and vanilla. Whisk into cooled milk mixture and remove cinnamon stick.
3. Preheat oven to 250°F (121°C).
4. Add about 1 tbsp (15 mL) of the butter to a griddle or large non-stick skillet over medium heat. Dip 1 slice of bread into custard mixture, coating both sides well. Let excess drip off, then place on griddle. Repeat with bread slices to fit as many slices as possible, leaving enough space around them to flip. Let cook for about 3 minutes until golden, then flip to cook the other side another 2 minutes or until golden.
5. Remove to a baking sheet and repeat with remaining custard and bread. Place baking sheet in oven to keep warm. Serve with berries.

Vanilla Yogurt Variation: Serve French toast dolloped with 1 cup (250 mL) Canadian vanilla yogurt and a drizzle of more maple syrup if desired.

Nutritional Info per serving (1/6th recipe): 560 calories, 22 g fat, 11 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 170 mg cholesterol, 540 mg sodium, 78 g carbohydrates, 4 g fibre, 32 g sugars, 13 g protein.

May 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5 Cinco de Mayo Full Moon	6
7	8	9	10	11	12 Last Quarter	13
14 Mother's Day	15	16	17	18	19 New Moon	20
21	22 Victoria Day National Patriots Day (QC)	23	24	25	26	27 First Quarter
28	29	30	31			

Did you know…

Creamy custards have been a favourite dessert since Ancient Rome and, during the Middle Ages, they were often served in a pastry!

In Season

Artichokes ▪ Radishes ▪ Asparagus ▪ Rhubarb ▪ Brussels Sprouts
Spinach ▪ Fava Beans

Creamy Lemon Gnocchi

Delicious, fast and easy to make, this creamy dish is guaranteed to become a regular addition to your meal routine.

Prep time: **5 min** Cook time: **10 min** Serves: **4**

Ingredients:

1/4 cup (60 mL) Canadian butter

1 pkg (500 g) shelf stable or refrigerated potato gnocchi

1 lemon

1 cup (250 mL) Canadian 35% whipping cream

1/2 cup (125 mL) fresh, finely-shredded Canadian Parmesan cheese

2 tbsp (30 mL) chopped, fresh basil or parsley

Fresh black pepper, to taste

Instructions:

1. In a large, non-stick skillet, melt butter over medium-high heat. Add gnocchi and pan fry, stirring for about 3 minutes or until gnocchi are starting to plump up and become golden.
2. Meanwhile, using a vegetable peeler, remove 2 long strips (about 2 inches/5 cm each) of the zest from the lemon. Cut lemon in half and juice enough of the lemon to measure out 2 tbsp (30 mL).
3. Pour cream and lemon zest into skillet and bring to a boil. Cook, stirring, for about 3 minutes or until starting to thicken. Stir in cheese, lemon juice and basil. Cook for about 1 minute or until gnocchi are tender throughout and sauce coats gnocchi. Remove from heat and add fresh pepper to serve. Sprinkle with additional cheese, if desired.

Nutritional Info per serving (1/4th serving): 810 calories, 37 g fat, 22 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 115 mg cholesterol, 270 mg sodium, 101 g carbohydrates, 5 g fibre, 5 g sugars, 21 g protein.

June 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 World Milk Day	2	3 Full Moon
4	5 World Environment Day Local Food Week Begins (ON)	6	7	8	9	10 Last Quarter
11	12 Local Food Week Ends (ON)	13	14	15	16	17
18 Father's Day New Moon	19	20	21 National Indigenous Peoples Day First Day of Summer	22	23	24 Saint-Jean Baptiste Day (QC)
25	26 Discovery Day (NL) First Quarter	27	28 Eid al-Adha Begins	29	30	

Did you know…

Properly wrapped, you can freeze butter for up to six months. Butter stored in a butter dish at room temperature should be used within two days for best flavour!

In Season

Asparagus • Radishes • Spinach • Rhubarb • Kale • Strawberries
Broccoli • Fennel • Cherries

Grilled Chicken & Feta Naan Pizza
with Garlic Cream Sauce

These single-serve pizzas are designed for summer evening backyard meals. Fresh herbs and Canadian cheese bring all the flavours together and, even better, this recipe is the perfect canvas for experimenting with many leftover ingredients you may have in your fridge!

Prep time: **10 min** Cook time: **10 min** Serves: **5**

Ingredients:

Garlic Cream Sauce:

2 tbsp (30 mL) Canadian butter

1 large clove garlic, minced

3 tbsp (45 mL) all-purpose flour

1 cup (250 mL) Canadian 10% half-and-half cream

1 tbsp (15 mL) chopped, fresh parsley

1/4 tsp (1 mL) each salt and pepper

Naan Pizza:

5 plain, traditional naans

3 cups (750 mL) chopped or shredded grilled or cooked chicken

1 1/2 cups (375 mL) shredded Canadian mozzarella

3/4 cup (175 mL) crumbled Canadian cow's milk feta cheese

2 tbsp (30 mL) chopped, fresh parsley or mint

Hot pepper flakes (optional)

Instructions:

1. *Garlic Cream Sauce:* In a saucepan, melt butter over medium-low heat. Add garlic and cook for 1 minute to soften. Stir in flour and cook for 1 minute. Whisk in cream and cook, whisking for about 3 minutes or until thickened. Remove from heat and stir in parsley, salt and pepper.
2. Preheat grill to medium heat. Spray lightly with cooking spray.
3. Spread Garlic Cream Sauce on each naan. Top with chicken and sprinkle with mozzarella and feta cheeses. Transfer naan pizzas to grill; close lid for about 5 minutes or until naan is slightly crisp and golden and cheeses are melted. Sprinkle with parsley and hot pepper flakes (if using) before serving.

Tip

You can also make this pizza in the oven! Preheat to 400°F (200°C) and bake on the middle rack for 10-12 minutes or until the crust is browned and the cheese is bubbling and golden.

Nutritional Info per serving (1/5th serving or 1 naan pizza): 690 calories, 26 g fat, 15 g saturated fat, 0.3 g trans fat, 140 mg cholesterol, 940 mg sodium, 64 g carbohydrates, 2 g fibre, 2 g sugars, 48 g protein.

WORKING FOR A
SUSTAINABLE
TOMORROW
We're in
On est partant
BÂTIR UN
AVENIR
DURABLE
When it comes to taking care of the environment for future generations, Canadian dairy farmers have always been industrious, innovative, informed, invested, and involved. Now they are working towards net-zero greenhouse gas emissions at the dairy farm level by the year 2050.
They're IN.
DAIRY FARMERS OF CANADA
QUALITY MILK
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA
LAIT DE QUALITÉ
®/MD
Quand il est question de prendre soin de l'environnement pour les générations à venir, les producteurs laitiers d'ici ont toujours été habiles, inventifs, bien informés et impliqués. Maintenant, ils travaillent à atteindre la carboneutralité d'ici 2050.
Ils sont partants.

PROTECTING WATER WITH RIPARIAN ZONES

PROTÉGER L'EAU PAR DES ZONES RIVERAINES

A riparian buffer zone is an area between farmland and a nearby body of water, such as a river or wetland, which acts as a corridor between the two. Its soil is rich and moist, capturing nutrients that may be carried from the field by heavy rain, promoting diverse plant communities to thrive. Dairy farmers can enhance a riparian zone by planting trees, wildflowers or letting native grasses grow near waterways, thus fostering biodiversity. Plants in riparian zones also help prevent soil erosion.

Une zone tampon riveraine, c'est un espace situé entre les terres agricoles et un point d'eau à proximité, comme une rivière ou une zone humide, qui agit comme un corridor entre les deux. Son sol est riche et humide, et capture les nutriments provenant du champ lors de fortes pluies, facilitant ainsi la prolifération de communautés de plantes diversifiées. Les producteurs laitiers peuvent optimiser une zone riveraine en y plantant des arbres, des fleurs sauvages ou encore en laissant les plantes indigènes pousser près des cours d'eau, ce qui favorise la biodiversité. Les plantes dans les zones riveraines permettent aussi de prévenir l'érosion du sol.

THE MORE BIODIVERSITY THE MERRIER

PLUS IL Y A DE BIODIVERSITÉ, MIEUX C'EST

Preserving biodiversity and habitats is essential for Canadian dairy farms. Farmers maintain wooded areas, riparian zones and other natural areas that are home to diverse wildlife and pollinators. This range of biodiversity is great for the local ecosystem and increases farms' resilience to climate change.

Préserver la biodiversité et les habitats est primordial pour les producteurs laitiers d'ici. Ils protègent les espaces boisés, les zones riveraines et d'autres espaces naturels qui abritent une faune diversifiée et des pollinisateurs. Cette riche biodiversité est favorable à l'écosystème local et optimise la résilience de la ferme face aux changements climatiques.

PLASTIC WASTE NOT, WANT NOT

RIEN NE SE PERD, TOUT SE TRANSFORME

Dairy farmers are striving to reduce and recycle agricultural plastics. Farmers have a strong appetite to participate in recycling programs designed by Cleanfarms. This group is focused on a closed-loop approach to recuperate and repurpose plastics on farms - such as plastic containers, twine, bale wrap, silage covers, and feed bags - in a way that advances Canada's circular economy.

Les producteurs laitiers s'efforcent de diminuer l'utilisation de plastiques agricoles et de les recycler. Ils sont très motivés à participer aux programmes de recyclage mis sur pied par AgriRÉCUP. C'est un groupe qui mise sur une approche en boucle fermée pour récupérer et réutiliser les plastiques agricoles comme les contenants, les ficelles, les pellicules d'emballage pour le foin, les sacs à ensilage et les sacs pour la nourriture. Cette initiative fait avancer l'économie circulaire au Canada.

THE POWER OF RENEWABLE ENERGY

LA FORCE DE L'ÉNERGIE RENOUVELABLE

A significant way of reducing emissions is by dairy farms reducing energy or making a switch to renewable options. For example, some farms are switching from diesel-fueled to electric-run machinery. Some dairy farms are also producing renewable energy to use on-farm with solar panels, wind turbines, or biodigesters that use anaerobic digestion to convert cow manure into clean biogas energy.

Quand les producteurs laitiers réduisent leur consommation d'énergie ou font la transition vers des options renouvelables, ça permet de diminuer considérablement les émissions. Par exemple, certains producteurs changent leur machinerie au diesel pour de la machinerie électrique. D'autres produisent aussi de l'énergie renouvelable pour les activités sur la ferme, avec des panneaux solaires, des éoliennes ou des biodigesteurs qui utilisent la digestion anaérobie pour convertir le fumier des vaches en biogaz, une énergie propre.

SHARE YOUR 2050 PLEDGE AND YOU COULD

WIN* A CUSTOM ENERGY-EFFICIENT MINI FRIDGE

PLUS MONTHLY PRIZES!

PARTAGEZ VOTRE ENGAGEMENT POUR 2050 ET VOUS POURRIEZ

GAGNER* UN MINI FRIGO PERSONNALISÉ ÉCOÉNERGÉTIQUE

AINSI QUE DES PRIX MENSUELS!

Canadian dairy farmers are working towards net-zero emissions by 2050 and a greener future for Canada. Are you in too? Tell us what you're going to do to help build towards a more eco-friendly future and you could win amazing prizes — including a grand prize of a custom energy-efficient mini fridge plus monthly prizing!

SCAN THE QR CODE TO SIGN THE *I'M IN PLEDGE*

OR VISIT *2050NETZEROPLEDGE.CA*

Les producteurs laitiers d'ici travaillent à atteindre la carboneutralité d'ici 2050 et visent un avenir plus vert pour le pays. Êtes-vous partant aussi? Dites-nous comment vous contribuerez à bâtir un avenir plus respectueux de l'environnement et vous pourriez gagner des prix incroyables, comme un mini frigo écoénergétique, en plus de prix mensuels!

BALAYEZ LE CODE QR POUR SIGNER LA PROMESSE *JE SUIS PARTANT*

OU VISITEZ PROMESSECARBONEUTRALITE2050.CA

NO PURCHASE NECESSARY. Contest begins at 12 p.m. EDT on November 1, 2022 and ends at 11:59:59 p.m. EDT on July 31, 2023. There is 1 Grand Prize consisting of an energy efficient mini-fridge and 9 Monthly Prizes available to be won, each prize consisting of Gift Baskets of the Sponsors choice (Total ARV $1400) Skill testing question required. Open to legal residents of Canada who are 18 years or older at time of entry. Odds of winning will depend on number of eligible entries received during each contest period. Limit one entry per person per month. Full rules and entry details available at 2050NetZeroPledge.ca

AUCUN ACHAT REQUIS. Le concours débute le 1er novembre 2022 à 12 h, HAE et prend fin le 31 juillet 2023 à 23 h 59 min 59 s, HAE. Il y a un (1) grand prix à gagner, soit un mini réfrigérateur écoénergétique, ainsi que neuf (9) prix mensuels à gagner, lesquels sont des paniers-cadeaux choisis par les commanditaires (VAD totale de 1400 $). Question d'habileté requise. Le concours est ouvert aux résidents légaux du Canada de 18 ans et plus au moment de leur participation. Les chances de gagner dépendent du nombre de participations admissibles reçues pendant chaque période de concours. Limite d'une participation par personne par mois. Règlement complet et détails à promessecarboneutralite2050.ca

July 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday

Did you know…

Canadian feta made with cow's milk has a light, fresh taste and can easily be found in grocery stores everywhere.

In Season

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

What's going on:

						1 Canada Day
2 Eid al-Adha Ends	3 Full Moon	4	5	6	7	8
9 Nunavut Day (NU) Last Quarter	10	11	12 Orangemen's Day (NL)	13	14 Mac & Cheese Day	15
16 Ice Cream Day	17 New Moon	18	19 Muharram - Islamic New Year	20	21	22
23	24	25 Wine & Cheese Day First Quarter	26	27	28	29
30	31					

Crispy Zucchini & Cheese Breakfast Fritters
with Sour Cream Dip

Shake up your breakfast routine with these savoury zucchini fritters filled with Canadian Cheddar and served alongside a sour cream dip. If you are extra hungry, add your favourite style of egg on top – poached, scrambled or fried!

Prep time: **20 min** Cook time: **20 min** Serves: **6-8**

Ingredients:

3 cups (750 mL) corn flake cereal

2 zucchini

2 large eggs

1 1/2 cups (375 mL) shredded old Canadian Cheddar cheese

1/2 cup (125 mL) finely-grated Canadian Parmesan cheese

1/2 tsp (2 mL) each salt and pepper

1 tbsp (15 mL) Canadian butter, melted

Sour Cream Dip:

1/2 cup (125 mL) Canadian sour cream

1 tbsp (15 mL) chopped, fresh parsley

1/2 tsp (2 mL) each garlic powder and paprika

1/2 tsp (2 mL) dried dill

1/4 tsp (1 mL) each salt and pepper.

Instructions:

1. Preheat oven to 400°F (200°C). Line a baking sheet with parchment paper.
2. In a sealable bag, crush cereal to make about 1 1/2 cups (375 mL). Place 1 cup (250 mL) into a large bowl.
3. Grate zucchini to measure 2 cups (500 mL). Squeeze zucchini dry and add to bowl. Add eggs, Cheddar, Parmesan, salt and pepper. Stir well until combined.
4. Place remaining crushed cereal onto a plate. Scoop about 1/3 cup (75 mL) of the zucchini mixture and press to shape each into 1/2-inch (1 cm) thick fritters. Coat both sides with remaining crushed cereal and place on prepared baking sheet. Repeat with remaining mixture. Drizzle fritters with half of the butter and bake for 10 minutes. Turn over and drizzle with remaining butter and bake about 10 minutes or until golden and crisp.
5. *Sour Cream Dip:* In a small bowl, whisk together sour cream, parsley, garlic powder, paprika, dried dill, salt and pepper. Top each fritter with the dip or serve on the side.

Nutritional Info per serving (1/6th serving, fritters with dip): 270 calories, 16 g fat, 9 g saturated fat, 0 g trans fat, 100 mg cholesterol, 730 mg sodium, 16 g carbohydrates, 1 g fibre, 3 g sugars, 15 g protein.

August 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
What's going on:		1 Full Moon	2 Regatta Day (NL)	3	4	5
6	7 Civic/Provincial/Local Holiday (BC, AB, SK, ON, NT, NB, NS) Terry Fox Day (MB)	8 Last Quarter	9	10	11	12
13	14	15	16 New Moon	17	18	19
20	21 Disocvery Day (YT)	22	23	24 First Quarter	25	26
27	28	29	30 Full Moon	31		

Did you know…

At the beginning of the twentieth century, Cheddar cheese was Canada's second-largest export after timber.

In Season

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

Milk Braised Beef
with Garlic Whipped Potatoes

The addition of milk in this recipe turns everyday beef cuts into tender, mouth-watering roasts. Paired with a scrumptious milk sauce, you might need to make an extra batch of the garlic whipped potatoes!

Prep time: **20 min** Cook time: **3 hrs** Serves: **6**

Ingredients:

1 boneless Canadian top sirloin beef roast or sirloin tip (about 3 lb/1.5 kg)

1/2 tsp (2 mL) each salt and pepper

3 tbsp (45 mL) all-purpose flour, divided

1/4 cup (60 mL) Canadian butter, divided

1 1/2 cups (375 mL) Canadian whole 3.25% milk

1/2 cup (125 mL) beef broth

2 sprigs fresh rosemary

Garlic Whipped Potatoes:

2 lb (1 kg) yellow-fleshed potatoes, peeled

4 cloves garlic

1/2 cup (125 mL) Canadian 10% half-and-half cream

1/3 cup (75 mL) Canadian butter, softened

1/2 tsp (2 mL) salt

Instructions:

1. Preheat oven to 325°F (160°C).
2. Sprinkle the beef roast all over with salt and pepper and coat in 2 tbsp (30 mL) of the flour.
3. In a skillet, melt 2 tbsp (30 mL) of the butter over medium-high heat and brown roast all over. Place roast into an 11 x 7-inch (28 x 18 cm) oval baking dish with a lid (or cover tightly with tin foil). Add milk, broth and rosemary; cover and roast for about 3 hours or until meat is fork tender. (Do not turn the roast while cooking.)
4. *Garlic Whipped Potatoes:* Meanwhile, in a large pot of boiling, salted water, cook potatoes and garlic for about 20 minutes or until very tender. Drain and return to pot. Add cream, butter and salt. Using a hand mixer, beat potatoes until smooth; keep warm.
5. Remove roast from baking dish and place on cutting board. (Milk mixture will look curdled.) Discard rosemary stems and carefully transfer milk mixture and solids from baking dish into a blender. Add remaining flour and butter to blender and blend until smooth. (Use a low setting as the mixture is hot.) Pour milk mixture into a saucepan and bring to a gentle simmer and cook, whisking until thickened slightly.
6. Season with additional salt and pepper if necessary. Slice, or, using 2 forks, pull apart beef roast and serve with sauce and Garlic Whipped Potatoes.

Nutritional Info per serving (1/6th recipe): 670 calories, 39 g fat, 17 g saturated fat, 1.5 g trans fat, 205 mg cholesterol, 670 mg sodium, 28 g carbohydrates, 2 g fibre, 4 g sugars, 69 g protein.

September 2023

Did you know…

When you braise meat with milk, the lactic acids in the milk slowly tenderize the meat (yes, even tougher cuts) for a very tender, melt-in-your-mouth result.

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

What's going on:

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
3	4 Labour Day	5 Cheese Pizza Day	6 Last Quarter	7	8	9
10	11	12	13	14 New Moon	15 Rosh Hashanah	16
17	18	19 Ganesh Chaturthi	20	21	22 First Quarter	23 First Day of Fall
24 Yom Kippur	25	26	27 World School Milk Day	28	29 Full Moon	30 National Day for Truth and Reconciliation

Bacon & Cheddar Soup

When the leaves start to fall, many of us naturally turn to wholesome comfort foods. This creamy, smooth and satisfying soup rises to the occasion, delivering the colour and flavours of the season.

Prep time: **20 min** Cook time: **30 min** Serves: **4-6**

Ingredients:

1 pkg (375 g) sliced local bacon

3 tbsp (45 mL) Canadian butter

1 onion, chopped

1 each large carrot and celery rib, chopped

1 jalapeño pepper, seeded and diced

1 tsp (5 mL) dried thyme

3 tbsp (45 mL) all-purpose flour

2 cups (500 mL) Canadian milk

1 cup (250 mL) vegetable or chicken broth

2 cups (500 mL) shredded Canadian old Cheddar cheese

3/4 cup (175 mL) Canadian 35% whipping cream

Sliced green onions and sliced jalapeños (optional)

Instructions:

1. Preheat oven to 400°F (200°C). Line bottom and sides of a baking sheet with foil. Place bacon slices on prepared baking sheet and roast for about 15 minutes or until crisp. Remove bacon to a paper towel-lined plate. Chop half of the bacon slices and set aside.
2. Meanwhile, in a soup pot, melt butter over medium heat. Add onion, carrot, celery, jalapeño and thyme. Cook, stirring for about 5 minutes or until softened. Stir in flour and cook, stirring for 2 minutes. Whisk in milk and broth and bring to a boil. Reduce heat to low; cover and cook, stirring occasionally for about 20 minutes or until vegetables are tender.
3. Using an immersion blender or, alternatively, transfer soup in batches to a food processor or blender to purée. Reduce heat to medium-low and stir in cheese, cream and chopped bacon until cheese is melted. Ladle into bowls and break up remaining bacon into larger pieces to top soup. Sprinkle with green onions and jalapeño, if desired.

Bread Bowl Variation: Hollow out a large, crusty bread bun (or small loaf), making sure to leave generous outer walls. Immediately prior to serving, place hollowed "bowls" onto plates, ladle in soup and serve on plates with extra bread pieces on the side for dipping!

Nutritional Info per serving (1/4th serving): 730 calories, 58 g fat, 32 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 180 mg cholesterol, 960 mg sodium, 19 g carbohydrates, 2 g fibre, 10 g sugars, 32 g protein.

October 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 Women's History Month Begins	2	3	4	5	6 ◑ Last Quarter	7
8	9 Thanksgiving Day	10	11	12	13	14 ● New Moon
15 Navaratri Begins Cheese Curd Day	16 World Food Day	17	18	19	20	21 ◐ First Quarter
22	23	24 Navaratri Ends Dussehra	25	26	27	28 ○ Full Moon
29	30	31 Halloween				

Did you know…

Using cream as a base in soups adds a velvety richness, enhances flavour and elevates a side dish to a main! You can actually use any cream or milk in soup - the thickness of the soup will decrease as you move from 35% whipping cream down to 2% milk – it's up to you!

In Season

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

Butterscotch Steamer

Steamed milk flavoured with butterscotch is warmth in a glass. Treat yourself after a brisk, late-autumn walk with this delicious and comforting drink, and enjoy it in your favourite chair with a good book.

Prep time: **5 min** Cook time: **5 min** Serves: **2**

Ingredients:

Butterscotch Sauce:

1/4 cup (60 mL) Canadian butter

3/4 cup (175 mL) packed light brown sugar

1/3 cup (75 mL) Canadian 35% whipping cream

1 tbsp (15 mL) corn syrup

Steamer:

2 cups (500 mL) Canadian milk

Real Canadian whipped cream (canned)

Instructions:

1. *Butterscotch Sauce:* In a saucepan, melt together sugar, whipping cream, butter and corn syrup over medium heat. Bring to a simmer. Stir for about 2 minutes or until sugar is dissolved and mixture is smooth. Set aside.
2. In another saucepan, heat milk over medium heat until steaming. Spoon 2 tbsp (30 mL) of the Butterscotch Sauce into each mug. Pour milk into mugs. Top each with whipped cream and drizzle with more Butterscotch Sauce to serve.

Iced Variation: Omit heating the milk and pour over ice cubes in glasses.

Butterscotch Rum Variation: Add 1 tbsp (15 mL) dark rum to each mug with heated milk.

Butterscotch Coffee Variation: Add 1 espresso shot to each mug with heated milk.

Tip

Feel free to add as much Butterscotch Sauce to suit your liking when making your cup.

Storage: Cover and refrigerate remaining Butterscotch Sauce for up to 3 weeks. To reheat sauce, place in microwave-safe bowl or in a saucepan over low heat until proper consistency.

Nutritional Info per serving (1/2 serving): 450 calories, 25 g fat, 14 g saturated fat, 1 g trans fat, 85 mg cholesterol, 210 mg sodium, 50 g carbohydrates, 0 g fibre, 48 g sugars, 9 g protein.

November 2023

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4
5 Daylight Saving Time Ends ◑ Last Quarter	6	7	8	9	10	11 Remembrance Day
12 Diwali	13 ● New Moon	14	15	16	17	18
19	20 ◐ First Quarter	21	22	23	24	25
26	27 Full Moon	28	29	30		

Did you know…

A steamer is a hot flavoured drink with a steamed milk base. While there are many flavours and varieties of steamers, real milk is the difference-maker for a delightfully smooth, whipped texture every time.

In Season

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

What's going on:

Holiday Truffles 3 Ways

These easy, delicious and shareable truffles are sure to be the star of any seasonal event or get-together!

Prep time: **15 min** | Cook time: **1 min** | Chill time: **2 hrs** | Yield: **around 25 truffles per batch**

Chocolate Gingerbread

Ingredients:

1 pkg (8 oz/227 g) Canadian cream cheese, softened

1/2 cup (125 mL) icing sugar, sifted

1 bar (100 g) high-quality 70% chocolate, chopped, melted and cooled

1 tsp (5 mL) ground ginger

3/4 tsp (3 mL) ground cinnamon

2 tbsp (30 mL) minced crystallized or candied ginger

Coating: 2 bars (100 g each) high quality 70% chocolate, chopped

Coarse sugar or crystallized ginger strips or edible gold flakes

Instructions:

1. In a large bowl, beat cream cheese and icing sugar until smooth. Beat in chocolate, ginger, and cinnamon. Stir in crystallized ginger until well combined. Measure 1 level tbsp (15 mL) of mixture and spoon onto prepared baking sheet. Refrigerate, leaving plenty of room for air circulation, for at least 1 hour or until fully chilled. Roll truffles gently into balls with your hands.
2. *Coating:* Meanwhile, in a heatproof bowl set over saucepan of hot water, melt chocolate. Using 2 forks, dip each truffle into chocolate to coat well. Return to the baking sheet and sprinkle top with sugar, crystallized ginger strips, or edible gold flakes. Refrigerate until chocolate is set and ready to enjoy.

Spiced Chocolate

Ingredients:

1 pkg (8 oz/227 g) Canadian cream cheese, softened

1/2 cup (125 mL) icing sugar, sifted

1 bar (100 g) high-quality 70% chocolate, chopped, melted, and cooled

3/4 tsp (3 mL) grated orange zest

1/2 tsp (2 mL) ground cinnamon

1/4 tsp (1 mL) ancho or chipotle chili powder or cayenne

Coating: 2 bars (100 g each) high quality milk chocolate, chopped

Grated orange zest and chili powder

Instructions:

1. In a large bowl, beat cream cheese and icing sugar until smooth. Beat in chocolate, orange zest, cinnamon and ancho chili powder. Measure 1 level tbsp (15 mL) of mixture and spoon onto prepared baking sheet. Refrigerate, leaving plenty of room for air circulation, for at least 1 hour or until fully chilled. Roll truffles gently into balls with your hands.
2. *Coating:* Meanwhile, in a heatproof bowl set over saucepan of hot water, melt chocolate. Using 2 forks, dip each truffle into chocolate to coat well. Return to the baking sheet and top with orange zest and chili powder. Refrigerate until chocolate is set and ready to enjoy.

Cranberry Pistachio Chocolate

Ingredients:

1 pkg (8 oz/227 g) Canadian cream cheese, softened

1/2 cup (125 mL) icing sugar, sifted

1 bar (100 g) high-quality white chocolate, chopped, melted and cooled

1/2 tsp (2 mL) ground cardamom

1/4 cup (60 mL) each chopped, dried cranberries and shelled pistachios

Coating: 2 bars (100 g each) high-quality white chocolate, chopped

Finely chopped or crushed, shelled pistachios

Instructions:

1. In a large bowl, beat cream cheese and icing sugar until smooth. Beat in white chocolate and cardamom. Stir in cranberries and pistachios until combined. Measure 1 level tbsp (15 mL) of mixture and spoon onto prepared baking sheet. Refrigerate, leaving plenty of room for air circulation, for at least 1 hour or until fully chilled. Roll truffles gently into balls with your hands.
2. *Coating:* Meanwhile, in a heatproof bowl set over saucepan of hot water, melt white chocolate. Using 2 forks, dip each truffle into chocolate to coat well. Return to the baking sheet and sprinkle with pistachios. Refrigerate until chocolate is set and ready to enjoy.

Tip: For a flawless rounded coating, tap off excess chocolate before placing on the baking sheet.

Storage: Keep refrigerated in an airtight container for up to 1 month. You can also freeze for up to 2 months. Let thaw slightly before enjoying.

Chocolate Gingerbread Nutritional Info per serving (1 truffle): 110 calories, 8 g fat, 4.5 g saturated fat, 0 g trans fat, 10 mg cholesterol, 30 mg sodium, 7 g carbohydrates, 1 g fibre, 6 g sugars, 2 g protein.
Spiced Chocolate Nutritional Info per serving (1 truffle): 110 calories, 7 g fat, 4 g saturated fat, 0 g trans fat, 10 mg cholesterol, 35 mg sodium, 9 g carbohydrates, 1 g fibre, 8 g sugars, 2 g protein.
Cranberry Pistachio Chocolate Nutritional Info per serving (1 truffle): 120 calories, 8 g fat, 4 g saturated fat, 0 g trans fat, 15 mg cholesterol, 40 mg sodium, 11 g carbohydrates, 0 g fibre, 10 g sugars, 2 g protein.

December 2023

Did you know…

Chocolate ganache truffles (chocolate and cream) were created by accident in the kitchen of French culinarian Auguste Escoffier in the 1920s. Since then, endless variations of these lovely and easy-to-make wonders continue to evolve every season.

In Season

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

What's going on:

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
3	4	5 ◑ Last Quarter	6	7 Hanukkah Begins	8	9
10 Human Rights Day	11	12 ● New Moon	13	14	15 Hanukkah Ends	16
17	18	19 ◐ First Quarter	20	21 ❄ First Day of Winter	22	23
24 Christmas Eve Eggnog Day	25 Christmas Day	26 Boxing Day Kwanzaa Begins Full Moon	27	28	29	30
31 New Year's Eve						

Recettes du calendrier de lait 2023

Biscuits aux brisures de chocolat suprêmes

Temps de préparation : **10 min** | Temps de cuisson : **10 min**
Portions : **env. 2 1/2 douzaines**

Ingrédients :

- 2 1/4 de tasse (560 ml) de farine tout usage
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude (5 ml)
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) de ghee ou de beurre produit dans votre région, ramolli mais pas fondu
- 1 tasse (250 ml) de cassonade pâle tassée
- 1/3 tasse (75 ml) de sucre granulé
- 1/4 tasse (60 ml) de yogourt grec à la vanille canadienne
- 2 c. à thé (10 ml) de vanille
- 1 1/2 tasse (375 ml) de brisures ou de grains de chocolat mi-sucré

Préparation :

1. Dans un bol, fouetter la farine, le bicarbonate de soude et le sel; mettre de côté.
2. À l'aide d'un batteur électrique, dans un grand bol, mélanger le ghee, la cassonade et le sucre granulé pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et homogène. Incorporer le yogourt et la vanille. Intégrer la farine au mélange. Ajouter le chocolat et mélanger pour le répartir de façon homogène.
3. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Tapisser deux plaques de pâtisserie de papier parchemin.
4. Placer la pâte sur les plaques préparées en les mesurant avec une c. à soupe (bombée, 15 ml) ou une petite cuillère à crème glacée en laissant 2 pouces (5 cm) d'écart entre les biscuits. Faire cuire pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits commencent juste à devenir fermes et que leurs bords prennent une teinte dorée. Laisser refroidir complètement. Répéter avec le reste de la pâte.

Valeur nutritive par portion (1 biscuit) : 170 calories, 9 g de matières grasses, 5 g de gras saturés, 0,4 g de gras trans, 15 mg de cholestérol, 130 mg de sodium, 22 g de glucides, 1 g de fibres, 5 g de sucres, 14 g de protéines.

Janvier | Macaronis gratinés au fromage et au poulet sauce Buffalo

Ces macaronis gratinés au fromage, qui vous apporteront juste la bonne touche de chaleur, sont préparés avec du lait local, du Cheddar fort et du poulet, et recouverts d'une chapelure panko croustillante.

Temps de préparation : **20 min** | Temps de cuisson : **40 min** | Portions : **6 à 8**

Ingrédients :

- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre canadien
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine tout-usage
- 1 tasse (250 ml) de crème fouettée canadienne 35 %
- 1 tasse (250 ml) de lait canadien
- 1 gousse d'ail râpée
- 3 tasses (750 ml) de Cheddar fort canadien râpé
- 1/4 de tasse (60 ml) de sauce piquante Buffalo
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel et de poivre
- 3 tasses (750 ml) de poulet cuit haché
- 3 tasses (750 ml) de macaronis en coude cuits

Chapelure :

- 3/4 de tasse (175 ml) de chapelure panko
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre canadien fondu
- 2 c. à soupe (30 ml) de persil frais haché
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce piquante Buffalo

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C). Beurrer un plat de cuisson de 11 x 7 po (28 x 18 cm).
2. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Incorporer la farine et laisser cuire 1 minute. Y verser progressivement la crème, le lait et l'ail. Laisser cuire en fouettant délicatement environ 5 minutes ou jusqu'à ébullition et jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Mettre à feu doux, incorporer le fromage. Retirer du feu et remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajouter la sauce Buffalo, le sel et le poivre.
3. Incorporer le poulet et les macaronis en mélangeant bien le tout. Verser dans le plat de cuisson beurré.
4. *Chapelure* : dans un petit bol, mélanger la chapelure, le beurre, le persil et la sauce piquante. Parsemer uniformément sur la préparation de macaronis. Faire cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à apparition de bulles sur les rebords et jusqu'à ce que le dessus dore. Laisser refroidir légèrement avant de servir.

Préparation d'avance : Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire 2 tasses (500 ml) de macaronis en coude environ 8 minutes ou jusqu'à une cuisson al dente. Bien égoutter et rincer sous l'eau froide. Réserver 3 tasses (750 ml) de macaronis cuits pour cette délicieuse recette!

Astuce : Avant la cuisson au four, couvrir et placer au réfrigérateur pendant 1 jour maximum. Cuire au four, à couvert, comme indiqué ci-dessus environ 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que tout soit chaud. Découvrir pendant les 10 dernières minutes pour fairedorer le dessus.

Valeur nutritive par portion (1/6 de la recette) : 720 calories, 45 g de matières grasses, 27 g de graisses saturées, 0,5 g de gras trans, 190 mg de cholestérol, 1 080 mg de sodium, 36 g de glucides, 1 g de fibre, 3 g de sucre, 41 g de protéines.

Février | Gâteau au fromage sans croûte au chocolat avec fraises et crème

Grâce à son cœur crémeux et sa couche extérieure parfaitement caramélisée, ce gâteau au fromage est aussi unique que savoureux. Décorez-le de fraises et de crème locale fraîchement fouettée pour un dessert spectaculaire!

Temps de préparation : **20 min** | Temps de cuisson : **40 min** | Portions : **12**

Ingrédients :

- 1 barre (100 g) de chocolat noir 70 % haché
- 1 1/2 tasse (375 ml) de crème fouettée canadienne 35 %, divisée
- 1/4 de tasse (60 ml) de confiture de framboise
- 3 paquets (8 oz/227 g chacun) de fromage à la crème canadien, tempéré
- 1 1/2 tasse (375 ml) de sucre granulé
- 5 gros œufs
- 2 c. à soupe (30 ml chacune) de fécule de maïs et de poudre de cacao non sucrée
- Crème fouettée Real Canadien (en conserve)
- Fraises fraîches de serre, en tranches (facultatif)

Préparation :

1. En utilisant deux feuilles de papier parchemin, chemiser un moule à charnière de 9 ou 10 po (23 ou 25 cm) en laissant dépasser d'environ 2 po (5 cm) tout autour (froisser le papier parchemin pour le placer plus facilement dans le moule.) Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Placer le chocolat dans un bol résistant à la chaleur. Faire chauffer 1/2 tasse (125 ml) de crème jusqu'à en faire une mousse, pour ensuite la verser sur le chocolat. Ajouter la confiture et fouetter jusqu'à obtenir un mélange homogène. Réserver.
3. Dans un batteur sur pied ou dans un grand bol avec un batteur à main, battre le fromage à la crème jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène, en raclant la paroi du récipient, au besoin. Ajouter progressivement le sucre et battre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter les œufs au mélange, un à la fois, en battant bien et en raclant la paroi du récipient après chaque ajout. Verser la crème restante et le mélange au chocolat dans le fromage à la crème et battre lentement jusqu'à obtenir un mélange homogène, en raclant souvent la paroi.
4. Fouetter la fécule de maïs et la poudre de cacao ensemble et ajouter au mélange en mélangeant bien le tout. Verser la pâte dans le moule chemisé et faire cuire au four environ 55 minutes ou jusqu'à ce que les rebords soient bien gonflés, que le dessus ait pris et que le centre bouge légèrement. Placer sur une grille et laisser refroidir au moins 2 heures, jusqu'à ce qu'il soit à température ambiante. Mettre au réfrigérateur jusqu'à refroidissement complet. (Toute la nuit de préférence.)
5. Pour le découper nettement, tremper un couteau dans l'eau chaude et l'essuyer avant chaque part. Découper le gâteau au fromage en pointes, et garnir avec la crème fouettée et fraises em tranches avant de servir.

Astuce : Le gâteau peut être couvert et placé au réfrigérateur jusqu'à 3 jours avant.

Valeur nutritive par portion (1/12 de la recette) : 500 calories, 36 g de matières grasses, 21 g de graisses saturées, 0 g de gras trans, 175 mg de cholestérol, 220 mg de sodium, 38 g de glucides, 1 g de fibres, 33 g de sucre, 8 g de protéines.

Mars | Pâtes à la dinde à la poêle à frire

Ce repas classique à faire dans une poêle est idéal pour les soirs où vous voulez préparer à votre famille un plat délicieux et sain sans trop salir votre cuisine. Pour une consistance plus crémeuse, ajoutez une généreuse cuillère de crème sure!

Temps de préparation : **10 min** | Temps de cuisson : **20 min** | Portions : **4 à 6**

Ingrédients :

- 1 paquet (450 g) de dinde hachée ou de poulet haché
- 1 grande carotte, hachée
- 1 petit oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 courgette, hachée
- 3 c. à soupe (45 ml) de ketchup
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel et de poivre
- 1 1/2 tasse (375 ml) de lait canadien
- 1 c. à soupe (15 ml) de farine tout-usage
- 3/4 de tasse (175 ml) de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 tasse (250 ml) de macaronis en coude
- 1 tasse (250 ml) de Cheddar fort canadien râpé
- 1/2 tasse (125 ml) de crème sure canadienne
- 3 c. à soupe (45 ml) de ciboulette ou de persil frais, haché

Préparation :

1. Dans une grande poêle à frire à bords hauts antiadhésive, faire cuire la dinde, la carotte et l'oignon à feu moyen, en émiettant la dinde avec une cuillère, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose. Ajouter l'ail, la courgette, le ketchup, le paprika, le sel et le poivre et laisser cuire environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la courgette ramollisse.
2. Dans un bol, fouetter le lait et la farine. Ajouter le mélange de lait, le bouillon et les macaronis dans la poêle et porter à ébullition. Réduire le feu pour faire mijoter doucement. Couvrir et laisser cuire, en mélangeant régulièrement environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Retirer du feu et incorporer le fromage jusqu'à ce qu'il soit fondu.
3. *Noix de crème sure* : mélanger la crème sure et la ciboulette ou le persil haché et servir.
   Valeur nutritive par portion (1/4 de la recette) avec noix de crème sure : 540 calories, 24 g de matières grasses, 12 g de graisses saturées, 0 g de gras trans, 160 mg de cholestérol, 860 mg de sodium, 39 g de glucides, 3 g de fibres, 12 g de sucre, 42 g de protéines.

Avril | Lasagne roulée au pesto facile

Ce plat végétarien est idéal pour remonter le moral et nourrir l'âme. La lasagne roulée est fourrée d'un délice au fromage avec une touche rafraîchissante de pesto.

Temps de préparation : **15 min** | Temps de cuisson : **55 min** | Portions : **6**

Ingrédients :

3 c. à soupe (45 ml) de beurre canadien
3 c. à soupe (45 ml) de farine tout-usage
1 1/2 tasse (375 ml) de lait canadien
1/4 c. à thé (1 ml) de sel et de muscade fraîche râpée
3 c. à soupe (45 ml) de pesto de basilic
6 pâtes à lasagne non cuites
1 pot (450 g) de ricotta canadienne
1 tasse (250 ml) de mozzarella canadienne en morceaux, divisée
1/2 tasse (125 ml) de parmesan canadien râpé
1/2 tasse (125 ml) de basilic frais haché
1 gros œuf
2 gousses d'ail, émincées
Feuilles de basilic frais (facultatif)

Préparation :

1. Beurrer légèrement un plat à four carré de 9 x 9 x 2 po (23 x 23 x 5 cm). Réserver. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Incorporer la farine en mélangeant bien et laisser cuire 1 minute. Ajouter le lait en fouettant et laisser cuire en fouettant délicatement environ 5 minutes ou jusqu'à ébullition et épaississement du mélange. Retirer du feu et ajouter le sel et la muscade. Ajouter le pesto et verser dans le plat beurré.
2. Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes à lasagne environ 8 minutes ou jusqu'à une cuisson al dente. Bien égoutter et rincer sous l'eau froide. Poser à plat sur un linge légèrement humide.
3. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
4. Dans un bol, mélanger la ricotta, 1/2 tasse (125 ml) de mozzarella, le parmesan, le basilic, l'œuf et l'ail. Verser 1/2 tasse (125 ml) de ricotta uniformément sur une des pâtes à lasagne. Rouler. Répéter ces étapes avec le reste de la garniture et les pâtes à lasagne. Couper chaque rouleau en deux et les placer dans le plat, la partie ondulée vers le haut. Saupoudrer du reste de mozzarella. Couvrir et faire cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que tout soit chaud et que des bulles apparaissent. Découvrir environ 10 minutes supplémentaires afin de faire dorer légèrement le fromage et les rebords. Laisser refroidir 5 minutes avant de servir. Parsemer de feuilles de basilic (si utilisés) avant de servir.

Astuce : Avant la cuisson au four, couvrir et placer au réfrigérateur pendant 1 jour maximum. Cuire au four, à couvert, comme indiqué ci-dessus et ajouter 10 minutes ou jusqu'à ce que tout soit chaud. Découvrir pendant les 10 dernières minutes pour faire dorer le dessus.

Valeur nutritive par portion (1/6 de la recette) : 690 calories, 30 g de matières grasses, 16 g de graisses saturées, 0,5 g de gras trans, 145 mg de cholestérol, 490 mg de sodium, 73 g de glucides, 3 g de fibres, 7 g de sucre, 32 g de protéines.

Mai | Pain perdu crème anglaise à l'érable avec baies fraîches

Délicieux, rapide et facile à préparer, ce plat viendra assurément s'ajouter à vos repas habituels. Nappez-le de yaourt crémeux à la vanille pour le rendre encore plus exquis!

Temps de préparation : **10 min** | Temps de cuisson : **20 min** | Portions : **6 à 8**

Ingrédients :

1 tasse (250 ml) de crème canadienne demi-grasse 10 % ou de crème fleurette 18 %
1/3 de tasse (75 ml) de sirop d'érable local
1/4 de tasse (60 ml) de cassonade pâle tassée
1 cannelle en bâton
1/2 tasse (125 ml) de lait canadien
4 gros œufs
2 c. à thé (10 ml) de vanille
1/4 de tasse (60 ml) de beurre canadien
1 miche (500 g) de brioche tranchée ou de pain aux œufs (environ 14 tranches)
3 tasses (750 ml) de mélange de baies fraîches (framboises, mûres, bluets, etc.)

Préparation :

1. *Crème anglaise* : dans une casserole, faire chauffer la crème avec le sirop d'érable, la cassonade et la cannelle en bâton à feu moyen, en remuant de temps à autre environ 3 minutes ou jusqu'à la dissolution du sucre. Verser dans une assiette creuse et ajouter le lait. Laisser refroidir légèrement.
2. Dans un bol, fouetter les œufs et la vanille. Ajouter, en fouettant, au mélange du lait refroidi et retirer la cannelle.
3. Préchauffer le four à 250°F (121°C).
4. Ajouter environ 1 c. à soupe (15 ml) de beurre sur une crêpière ou dans une grande poêle antiadhésive. Mettre à feu moyen. Tremper une tranche de pain dans le mélange de crème anglaise en la recouvrant bien des deux côtés. Laisser égoutter l'excédent, puis placer sur la crêpière ou la poêle. Répéter ces étapes avec autant de tranches que possible, en laissant assez d'espace entre chaque tranche pour pouvoir les retourner. Faire cuire environ 3 minutes jusqu'à ce que les tranches dorent, puis les retourner pour les faire dorer 2 minutes de la même façon.
5. Déposer sur une plaque à pâtisserie puis répéter les étapes avec la crème et le pain restants. Placer la plaque à pâtisserie dans le four pour les garder au chaud. Servir avec des baies.

Déclinaison au yaourt à la vanille : servir le pain perdu en le nappant de 1 tasse (250 ml) de yaourt à la vanille canadien et d'un filet de sirop d'érable, au choix.

Valeur nutritive par portion (1/6 de la recette) : 560 calories, 22 g de matières grasses, 11 g de graisses saturées, 0,5 g de gras trans, 170 mg de cholestérol, 540 mg de sodium, 78 g de glucides, 4 g de fibres, 32 g de sucre, 13 g de protéines.

Juin | Gnocchis à la crème de citron

Savoureux, rapide et facile à préparer, c'est le plat parfait pour enfin utiliser ce paquet de gnocchi qui vous attend dans le garde-manger! Croyez-nous, vous allez faire de ce plat une habitude!

Temps de préparation : **5 min** | Temps de cuisson : **10 min** | Portions : **4**

Ingrédients :

1/4 de tasse (60 ml) de beurre canadien
1 paquet (500 g) de gnocchis à la pomme de terre réfrigérés à longue durée de conservation
1 citron
1 tasse (250 ml) de crème fouettée canadienne 35 %
1/2 tasse (125 ml) de parmesan canadien finement râpé
2 c. à soupe (30 ml) de persil ou de basilic frais haché
Poivre noir frais, au goût

Préparation :

1. Dans une grande poêle à frire antiadhésive, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les gnocchis et poêler, en remuant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les gnocchis commencent à gonfler et à dorer.
2. Pendant ce temps, à l'aide d'un éplucheur de légumes, retirer 2 longs zestes de citron (environ 2 po, 5 cm chacun). Couper le citron en deux et prélever son jus pour obtenir 2 c. à soupe (30 ml).
3. Verser la crème et les zestes de citron dans la poêle à frire et porter à ébullition. Laisser cuire, en remuant, environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Incorporer le fromage, le jus de citron et le basilic. Laisser cuire environ 1 minute ou jusqu'à ce que les gnocchis soient complètement tendres et recouverts de sauce. Retirer du feu et ajouter du poivre frais avant de servir. Parsemer de fromage, au choix.

Valeur nutritive par portion (1/4 de la recette) : 810 calories, 37 g de matières grasses, 22 g de graisses saturées, 0,5 g de gras trans, 115 mg de cholestérol, 270 mg de sodium, 101 g de glucides, 5 g de fibres, 5 g de sucre, 21 g de protéines.

Juillet | Pizza sur pain naan au poulet grillé et à la feta avec sauce crémeuse à l'ail

Ces pizzas en portions individuelles sont faites pour les soirées d'été dans le jardin. Les herbes fraîches et le fromage canadien subliment toutes les saveurs et, encore mieux, vous pouvez tester cette recette avec tous les restes du réfrigérateur!

Temps de préparation : **10 min** | Temps de cuisson : **10 min** | Portions : **5**

Ingrédients :

Sauce crémeuse à l'ail :

2 c. à soupe (30 ml) de beurre canadien
1 grosse gousse d'ail, hachée fin
3 c. à soupe (45 ml) de farine tout-usage
1 tasse (250 ml) de crème canadienne demi-grasse 10 %
1 c. à soupe (15 ml) de persil frais haché
1/4 c. à thé (1 ml) de sel et de poivre

Pizza sur pain naan :

5 naans traditionnels nature
3 tasses (750 ml) de poulet cuit ou grillé émincé ou déchiqueté
1 1/2 tasse (375 ml) de mozzarella canadienne en morceaux
3/4 de tasse (175 ml) de fromage feta au lait de vache canadien émietté
2 c. à soupe (30 ml) de menthe ou de persil frais haché
Piment broyé (facultatif)

Préparation :

1. *Sauce crémeuse à l'ail* : dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'ail et faire cuire 1 minute pour l'attendrir. Incorporer la farine et laisser cuire 1 minute. Incorporer la crème et laisser cuire en fouettant délicatement environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu et incorporer le persil, le sel et le poivre.
2. Préchauffer le barbecue à intensité moyenne. Asperger légèrement avec un enduit culinaire.
3. Verser de la sauce crémeuse à l'ail sur chaque naan. Garnir avec du poulet et parsemer de mozzarella et de feta. Transférer les pizzas sur le barbecue; fermer le couvercle environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le naan soit légèrement croquant et doré et que le fromage soit fondu. Parsemer de persil et de piment broyé avant de servir, au choix.

Astuce : Il est également possible de faire cette pizza au four! Faire préchauffer le four à 400 F (204 C) et faire cuire sur la grille du milieu pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la croute soit bien dorée et que le fromage dore et bout.

Valeur nutritive par portion (1/5 de la recette ou 1 pizza sur pain naan) : 690 calories, 26 g de matières grasses, 15 g de graisses saturées, 0,3 g de gras trans, 140 mg de cholestérol, 940 mg de sodium, 64 g de glucides, 2 g de fibres, 2 g de sucre, 48 g de protéines.

Août 2023 | Beignets croustillants aux courgettes et au fromage avec trempette de crème sure

Chamboulez vos habitudes du petit-déjeuner avec ces savoureux beignets de courgettes farcis de cheddar canadien et servis avec une trempette de crème sure. Si vous avez encore faim, ajoutez un œuf sur le dessus, selon vos préférences : poché, brouillé ou poêlé!

Temps de préparation : **20 min** | Temps de cuisson : **20 min** | Portions : **6 à 8**

Ingrédients :

3 tasses (750 ml) de céréales de flocons de maïs
2 courgettes
2 gros œufs
1 1/2 tasse (375 ml) de Cheddar fort canadien émietté
1/2 tasse (125 ml) de parmesan canadien finement râpé
1/2 c. à thé (2 ml) de sel et de poivre
1 c. à soupe (15 ml) de beurre canadien fondu

Trempette de crème sure :

1/2 tasse (125 ml) de crème sure canadienne
1 c. à soupe (15 ml) de persil frais haché
1/2 c. à thé (2 ml) d'ail en poudre et de paprika
1/2 c. à thé (2 ml) d'aneth séché
1/4 c. à thé (1 ml) de sel et de poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C). Tapisser une plaque de pâtisserie avec du papier parchemin.
2. Dans un sac à fermeture hermétique, écraser les céréales pour obtenir environ 1 1/2 tasse (375 ml). Placer 1 tasse (250 ml) dans un grand bol.
3. Râper les courgettes pour obtenir 2 tasses (500 ml). Essorer les courgettes et les ajouter au bol. Ajouter les œufs, le cheddar, le parmesan, le sel et le poivre. Bien mélanger.
4. Mettre le reste des céréales écrasées dans une assiette. À l'aide d'une cuillère, prélever environ 1/3 de tasse (75 ml) de pâte de courgettes et l'écraser légèrement pour en faire des beignets d'environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. Recouvrir les deux faces avec le reste de céréales écrasées et placer sur la plaque de pâtisserie. Répéter ces étapes avec le reste du mélange. Napper les beignets avec la moitié du beurre et faire cuire au four pendant 10 minutes. Retourner les beignets et les napper avec le reste de beurre. Faire cuire encore 10 minutes ou jusqu'à ce que les beignets soient dorés et croustillants.
5. *Trempette de crème sure* : dans un petit bol, mélanger la crème sure, le persil, l'ail en poudre, le paprika, l'aneth séché, le sel et le poivre. Napper chaque beignet cuit de trempette ou servir en accompagnement.

Valeur nutritive par portion (1/6 de la recette, beignets avec trempette) : 270 calories, 16 g de matières grasses, 9 g de graisses saturées, 0 g de gras trans, 100 mg de cholestérol, 730 mg de sodium, 16 g de glucides, 1 g de fibres, 3 g de sucre, 15 g de protéines.

Septembre 2023 | Bœuf braisé au lait avec purée de pommes de terre à l'ail

L'ajout du lait dans cette recette transforme les tranches de bœuf de tous les jours en tranches tendres et fondantes. Avec sa sauce au lait, votre purée de pommes de terre à l'ail va avoir du succès!

Temps de préparation : **20 min** | Temps de cuisson : **3 h** | Portions : **6**

Ingrédients :

1 rôti de haut ou de pointe de surlonge de bœuf canadien désossé, environ 3 lb (1,5 kg)
1/2 c. à thé (2 ml) de sel et de poivre
3 c. à soupe (45 ml) de farine tout-usage, divisée
1/4 tasse (60 ml) de beurre canadien, divisé
1 1/2 tasse (375 ml) de lait entier canadien 3,25 %
1/2 tasse (125 ml) de bouillon de bœuf
2 branches de romarin frais

Purée de pommes de terre à l'ail :

2 lb (1 kg) de pommes de terre à chair jaune, pelées
4 gousses d'ail
1/2 tasse (250 ml) de crème canadienne demi-grasse 10 %
1/3 de tasse (75 ml) de beurre canadien, ramolli
1/2 c. à thé (2 ml) de sel

Préparation :

1. Préchauffer le four à 325°F (160°C).
2. Saupoudrer le rôti de bœuf de sel et de poivre et couvrir de 2 c. à soupe (30 ml) de farine.
3. Dans une poêle à frire, faire fondre 2 c. à soupe (30 ml) de beurre à feu moyen et faire dorer le rôti des deux côtés. Placer le rôti dans un plat de cuisson ovale de 11 x 7 po (28 x 18 cm) avec un couvercle (ou bien couvrir avec une feuille d'aluminium). Ajouter le lait, le bouillon et le romarin. Couvrir et faire rôtir pendant 3 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette. (Ne pas retourner le rôti pendant la cuisson.)
4. *Purée de pommes de terre à l'ail* : pendant ce temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pommes de terre environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Égoutter et les remettre dans la casserole. Ajouter la crème, le beurre et le sel. À l'aide d'un batteur à main, battre les pommes de terre jusqu'à obtenir une consistance lisse. Garder au chaud.
5. Retirer le rôti du plat de cuisson et le placer sur une planche à découper. (Le mélange au lait semblera caillé). Retirer les branches de romarin et transférer délicatement le mélange au lait et les sucs du plat de cuisson dans un mélangeur. Ajouter le reste de la farine et du beurre dans le mélangeur et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. (Régler sur puissance faible, car le mélange est chaud.) Verser le mélange de lait dans une casserole et mijoter. Laisser mijoter en fouettant jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.
6. Assaisonner avec du sel et du poivre, au besoin. Couper le rôti en tranches ou à l'aide de deux fourchettes et servir avec la sauce et la purée de pommes de terre à l'ail.

Valeur nutritive par portion (1/6 de la recette) : 670 calories, 39 g de matières grasses, 17 g de graisses saturées, 1 1/2 g de gras trans, 205 mg de cholestérol, 670 mg de sodium, 28 g de glucides, 2 g de fibres, 4 g de sucre, 69 g de protéines.

Octobre 2023 | Potage au bacon et au Cheddar

Quand les feuilles commencent à tomber, nous sommes nombreux à nous tourner naturellement vers des plats nutritifs et réconfortants. Ce potage crémeux, onctueux et copieux est exactement un de ces plats, offrant la couleur et les saveurs de la saison.

Temps de préparation : **20 min** | Temps de cuisson : **30 min** | Portions : **4 à 6**

Ingrédients :

1 paquet (375 g) de bacon local en tranches
3 c. à soupe (45 ml) de beurre canadien
1 oignon, émincé
1 grosse carotte et 1 branche de céleri, hachés
1 piment jalapeño, épépiné et coupé en dés
1 c. à thé (5 ml) de thym séché
3 c. à soupe (45 ml) de farine tout-usage
2 tasses (500 ml) de lait canadien
1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes ou de poulet
2 tasses (500 ml) de Cheddar fort canadien râpé
3/4 de tasse (175 ml) de crème fouettée canadienne 35 %
Oignons verts et piments jalapeño en tranches (facultatif)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C). Tapisser le fond et les côtés d'une plaque à pâtisserie avec une feuille d'aluminium. Placer les tranches de bacon sur la plaque à pâtisserie et faire rôtir environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit croustillant. Transférer à un plat couvert d'essuie-tout. Hacher finement la moitié du bacon et réserver.
2. Pendant ce temps, dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri, le piment jalapeño et le thym. Laisser cuire, en remuant, environ 5 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter la farine et laisser cuire, en remuant, 2 minutes. Incorporer le lait et le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu à doux, couvrir et laisser cuire, en remuant de temps à autre environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Utiliser un mélangeur à immersion ou transférer le potage en plusieurs fois dans un robot culinaire ou un mélangeur pour réduire en purée. Réduire le feu à moyen-doux et incorporer le fromage, la crème et le bacon en morceaux jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir dans des bols et fragmenter le reste du bacon en plus gros morceaux pour mettre sur le potage. Ajouter les oignons verts et les piments jalapeño, au choix.

Déclinaison avec bol de pain : creuser un trou dans un gros pain croûté (ou une petite miche), en veillant à laisser d'épaisses parois externes. Juste avant de servir, placer les « bols » creusés sur des assiettes, verser le potage à l'intérieur et servir avec des tranches de pain supplémentaires pour tremper.

Valeur nutritive par portion (1/4 de la recette) : 730 calories, 58 g de matières grasses, 32 g de graisses saturées, 0,5 g de gras trans, 180 mg de cholestérol, 960 mg de sodium, 19 g de glucides, 2 g de fibres, 10 g de sucre, 32 g de protéines.

Novembre 2023 | Lait chaud au caramel écossais

Du lait chaud aromatisé au caramel écossais, c'est de la chaleur dans un verre! Faites-vous plaisir après une promenade vivifiante de fin d'automne avec cette délicieuse boisson réconfortante, et dégustez-la dans votre fauteuil préféré avec un bon livre.

Temps de préparation : **5 min** | Temps de cuisson : **5 min** | Portions : **2**

Ingrédients :

Sauce au caramel écossais :

1/4 tasse (60 ml) de beurre canadien
3/4 de tasse (175 ml) de cassonade pâle tassée
1/3 de tasse (75 ml) de crème fouettée canadienne 35 %
1 c. à soupe (15 ml) de sirop de maïs

Lait chaud :

2 tasses (500 ml) de lait canadien
Crème fouettée Real Canadien (en conserve)

Préparation :

1. *Sauce au caramel écossais* : dans une casserole, faire fondre le sucre, la crème fouettée, le beurre et le sirop de maïs à feu moyen. Porter doucement à ébullition. Mélanger environ 2 minutes ou jusqu'à dissolution du sucre et obtention d'un mélange homogène. Réserver.
2. Dans une autre casserole, faire chauffer le lait à feu moyen jusqu'à ébullition. Verser 2 c. à soupe (30 ml) de sauce au caramel écossais dans chaque tasse. Puis, y verser le lait. Napper de crème fouettée et du reste de sauce au caramel écossais avant de servir.

Déclinaison glacée : ne pas faire chauffer le lait et verser sur des glaçons dans des verres.

Déclinaison au caramel écossais au rhum : ajouter 1 c. à soupe (15 ml) de rhum brun dans chaque tasse avec le lait chaud.

Déclinaison au caramel écossais au café : ajouter 1 dose d'expresso dans chaque tasse avec le lait chaud.

Astuce : Ajouter la quantité de sauce au caramel écossais au goût!

Conservation : couvrir et placer au réfrigérateur le reste de sauce au caramel écossais pour la conserver jusqu'à 3 semaines. Pour réchauffer la sauce, la placer dans un bol pour micro-ondes ou dans une casserole pour chauffer à feu doux jusqu'à obtenir la bonne consistance.

Valeur nutritive par portion (1/2 de la recette) : 450 calories, 25 g de matières grasses, 14 g de graisses saturées, 1 g de gras trans, 85 mg de cholestérol, 210 mg de sodium, 50 g de glucides, 0 g de fibre, 48 g de sucre, 9 g de protéines.

Décembre 2023 | Truffes de Noël en trois versions

Cette recette facile de délicieuses truffes à partager sera la vedette de toutes vos fêtes de fin d'année!

Temps de préparation : **15 min** | Temps de cuisson : **1 min** | Temps de réfrigération : **2 heures** | Portions : **environ 25 truffes par fournée**

Chocolat/pain d'épice

Ingrédients :

1 paquet (8 oz/227 g) de fromage à la crème canadien, tempéré
1/2 tasse (125 ml) de sucre glace, tamisé
1 barre (100 g) de chocolat 70 % haute qualité, découpée en morceaux, fondue et refroidie
1 c. à thé (5 ml) de gingembre moulu
3/4 de c. à thé (3 ml) de cannelle moulue
2 c. à soupe (30 ml) de gingembre cristallisé émincé

Glaçage :

2 barres (100 g chacune) de chocolat 70 % haute qualité, hachés
Sucre granulé ou bâtonnets de gingembre cristallisé ou paillettes d'or comestibles

Préparation :

1. Dans un grand bol, battre le fromage à la crème et le sucre glace jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Incorporer en battant le chocolat, le gingembre et la cannelle. Incorporer le gingembre cristallisé en mélangeant bien le tout. Mesurer 1 c. à soupe (15 ml) de mélange et déposer le mélange sur la plaque à pâtisserie. Placer au réfrigérateur, en laissant assez d'espace pour la circulation d'air, pendant au moins 1 heure ou jusqu'au refroidissement complet. Rouler les truffes délicatement pour former de petites boules avec vos mains.
2. *Glaçage* : pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie (placer sur une casserole d'eau chaude un bol résistant à la chaleur avec l'aliment). À l'aide de deux fourchettes, tremper chaque truffe dans le chocolat pour bien les recouvrir. Remettre sur la plaque à pâtisserie et saupoudrer de sucre. Placer au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat soit figé. Déguster par la suite!

Valeur nutritive par portion – chocolat/pain d'épice (1 truffe) : 110 calories, 8 g de matières grasses, 4,5 g de graisses saturées, 0 g de gras trans, 10 mg de cholestérol, 30 mg de sodium, 7 g de glucides, 1 g de fibres, 6 g de sucre, 2 g de protéines.

Chocolat épicé

Ingrédients :

1 paquet (8 oz/227 g) de fromage à la crème canadien, tempéré
1/2 tasse (125 ml) de sucre glace, tamisé
1 barre (100 g) de chocolat 70 % haute qualité, découpée en morceaux, fondue et refroidie
3/4 de c. à thé (3 ml) de zeste d'orange râpé
1/2 de c. à thé (2 ml) de cannelle moulue
1/4 de c. à thé (1 ml) poudre de piment ancho ou chipotle ou de Cayenne

Glaçage :

2 barres (100 g chacune) de chocolat au lait haute qualité, hachés
Zeste d'orange râpé et poudre de chili

Préparation :

1. Dans un grand bol, battre le fromage à la crème et le sucre glace jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Incorporer le chocolat, le zeste d'orange, la cannelle et la poudre de piment. Mesurer 1 c. à soupe (15 ml) de mélange et déposer le mélange sur la plaque à pâtisserie. Placer au réfrigérateur, en laissant assez d'espace pour la circulation d'air, pendant au moins 1 heure ou jusqu'à refroidissement complet. Rouler les truffes délicatement pour former de petites boules avec vos mains.
2. *Glaçage* : pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie (placer sur une casserole d'eau chaude un bol résistant à la chaleur avec l'aliment). À l'aide de deux fourchettes, tremper chaque truffe dans le chocolat pour bien les recouvrir. Replacer sur la plaque à pâtisserie et saupoudrer de zeste d'orange et de poudre de piment. Placer au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat soit figé. Déguster par la suite!

Valeur nutritive par portion – chocolat/pain d'épice (1 truffe) : 110 calories, 7 g de matières grasses, 4 g de graisses saturées, 0 g de gras trans, 10 mg de cholestérol, 35 mg de sodium, 9 g de glucides, 1 g de fibres, 8 g de sucre, 2 g de protéines.

Chocolat/canneberge/pistache

Ingrédients :

1 paquet (8 oz/227 g) de fromage à la crème canadien, tempéré
½ tasse (125 ml) de sucre glace, tamisé
1 barre (100 g) de chocolat blanc haute qualité, découpée en morceaux, fondue et refroidie
1/2 de c. à thé (2 ml) de cardamome moulue
¼ de tasse (60 ml chacune) de canneberges séchées en morceaux et de pistaches écalées concassées

Glaçage :

2 barres (100 g chacune) de chocolat blanc haute qualité, hachés
Pistaches écalées finement découpées ou concassées

Préparation :

1. Dans un grand bol, battre le fromage à la crème et le sucre glace jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Incorporer le chocolat blanc et la cardamome. Incorporer les canneberges et les pistaches en mélangeant bien le tout. Mesurer 1 c. à soupe (15 ml) de mélange et déposer le mélange sur la plaque à pâtisserie. Placer au réfrigérateur, en laissant assez d'espace pour la circulation d'air, pendant au moins 1 heure ou jusqu'à refroidissement complet. Rouler les truffes délicatement pour former de petites boules avec vos mains.
2. *Glaçage* : pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie (placer sur une casserole d'eau chaude un bol résistant à la chaleur avec l'aliment). À l'aide de deux fourchettes, tremper chaque truffe dans le chocolat pour bien les recouvrir. Remettre sur la plaque à pâtisserie et saupoudrer de pistaches. Placer au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat soit figé. Déguster par la suite!

Astuce : Pour un glaçage arrondi sans défaut, tapoter pour enlever l'excès de chocolat avant de placer les truffes sur la plaque à pâtisserie.

Conservation : Conserver jusqu'à un mois au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Il est possible de les conserver jusqu'à 2 mois au congélateur. Faire légèrement décongeler avant de déguster.

Valeur nutritive par portion – chocolat/pain d'épice (1 truffe) : 120 calories, 8 g de matières grasses, 4 g de graisses saturées, 0 g de gras trans, 15 mg de cholestérol, 40 mg de sodium, 11 g de glucides, 0 g de fibres, 10 g de sucre, 2 g de protéines.

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.

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

The 2023 Milk Calendar is printed on a 100% carbon neutral, sustainable paper stock. The paper contains up to 30% post-consumer waste fibre, is FSC® certified and Elemental Chlorine Free (ECF).

For every ton of paper used to print the 2023 Milk Calendar, SJC's Partners in Growth® program contributes to the planting of a tree through Trees for Life. This initiative supported the planting of over 70 trees.

MIX Paper from responsible sources FSC® C103458 · paper made carbon neutral · 100% recyclable · Partners in Growth

DAIRY FARMERS of ONTARIO milk EST. 1965

ALBERTA milk

Saskmilk

Dairy Farmers of Manitoba

Dairy Farmers of New Brunswick
Producteurs laitiers du Nouveau-Brunswick

DAIRY FARMERS OF NOVA SCOTIA

DAIRY FARMERS OF PRINCE EDWARD ISLAND

DAIRY FARMERS OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR