

# The 2024 Milk Calendar

A collection of delicious, local  
dairy-inspired recipes from  
Canada's dairy farming families  
to yours.



**Recipe Collection**



# The 2024 Milk Calendar


**Canada's dairy farming families are proud to share the 2024 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 iconic milk calendar highlights mouthwatering recipes that wouldn't be the same without locally-made, high-quality milk. 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.



## Blueberry Cheesecake Mug Cake

 Prep time: **10 min**

 Cook time: **2 min**

 Serves: **2-3**

### Ingredients - Cake:

1/2 cup (125 mL) all-purpose flour

2 tbsp (30 mL) granulated sugar

1 tsp (5 mL) baking powder

**1/3 cup (75 mL) Canadian milk**

1/2 tsp (2 mL) vanilla

**3 tbsp (45 mL) Canadian salted butter, melted**

### Ingredients - Whipped Blueberry Cream Cheese:

**1/2 cup (125 mL) Canadian light cream cheese, softened**

1/3 cup (75 mL) icing sugar

**1/2 cup (125 mL) 35% whipping cream**

1/2 tsp (2 mL) vanilla

1 1/2 cups (375 mL) fresh blueberries

### Instructions:


1. In a bowl, whisk together flour, sugar and baking powder. Pour in milk and vanilla. Start whisking together and whisk in butter until smooth.
2. Divide among 2 large microwave-safe mugs or bowls. Microwave each mug separately for 45 seconds. Set aside to cool.
3. Meanwhile, in a bowl, beat together cream cheese and icing sugar until creamy. Whip cream and vanilla to stiff peaks. Stir half of the whipped cream into cream cheese mixture to lighten. Fold in remaining whipped cream until well combined.
4. Top each cake layer in mugs with whipped cream cheese and blueberries. Repeat layers once.


### Tip

Microwaves vary, so if the top of your mug cake is slightly wet, return it to the microwave for 15 second intervals until set on top.

**Nutritional Info per serving (1/3 recipe or 1 mug):** 520 calories, 32 g fat, 20 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 105 mg cholesterol, 390 mg sodium, 52 g carbohydrates, 3 g fibre, 30 g sugars, 8 g protein.

## Ultimate Chocolate Chip Cookies

 Prep time: **10 min**

 Cook time: **10 min**

 Yields: **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) Canadian 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 butter, 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 350°F (180°C). Line 2 baking sheets with parchment paper.
4. Using a heaping tbsp (15 mL) 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.

January 2024

# Whipped Canadian Ricotta & Sun-Dried Tomato Pasta

This irresistible pasta dish combines the smooth creaminess of whipped Canadian ricotta with just the right flavour and kick of sun-dried tomatoes and hot pepper flakes.

 Prep time: **10 min**  Cook time: **15 min**  Serves: **4-6**

## Ingredients:

### 3 tbsp (45 mL) salted Canadian butter

1 small onion, diced

3 cloves garlic, minced

1/2 cup (125 mL) finely chopped sun-dried tomatoes in oil, drained

1 tsp (5 mL) Italian herb seasoning

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

### 2 cups (500 mL) Canadian 3.25% milk

2 cups (500 mL) vegetable broth

1 pkg (450 g) dry fusilli pasta

### 1 cup (250 mL) Canadian ricotta cheese

1/3 cup (75 mL) Canadian sour cream

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

1/2 cup (125 mL) chopped fresh basil or parsley

Grated Canadian Parmesan and fresh basil for garnish

## Instructions:

1. In a large, non-stick saucepan, melt butter over medium heat and cook onion and garlic for 3 minutes or until softened. Stir in sun-dried tomatoes, Italian herb seasoning, salt and hot pepper flakes and cook, stirring for 2 minutes.
2. Add milk and broth; bring to a simmer. Stir in pasta and return to a simmer. Cover and simmer gently, stirring occasionally for about 8 minutes or until pasta is tender.
3. Meanwhile, in a bowl, whisk together sour cream and ricotta cheese until smooth; set aside.
4. Uncover saucepan and stir in Parmesan cheese and basil until melted and creamy. Spoon into bowls and dollop each with sour cream and ricotta mixture. Garnish as desired.

**Cheese variation:** Try substituting Parmesan with other favourite cheeses like crumbled Canadian feta, extra-old Cheddar or queso.

February 2024



# Dark Chocolate Chili Cream Tart

Indulge in this creamy, easy-to-make tart! The star ingredient is the whipping cream that brings together the deep rich flavour of the chocolate and the hint of heat.



Prep time: **10 min**



Cook time: **8 min**



Rest time: **30 min**



Chill time: **1 hr**



Serves: **12**

## Ingredients - Tart Crust:

1 1/2 cups (375 mL) chocolate cookie crumbs  
1/4 cup (60 mL) salted Canadian butter, melted  
1/2 tsp (2 mL) ancho chili powder or ground cinnamon

## Ingredients - Dark Chocolate Chili Cream:

6 oz (180 g) 70% dark chocolate, chopped  
2 tbsp (30 mL) salted Canadian butter  
1 tsp (5 mL) ancho chili powder or ground cinnamon  
2 cups (500 mL) Canadian 35% whipping cream, divided  
1/4 cup (60 mL) icing sugar

Real Canadian whipped cream, fresh raspberries and shaved dark chocolate for garnish

## Instructions:

- Tart Crust:** In a bowl, combine cookie crumbs, butter and chili powder or cinnamon until well mixed. Pat evenly into bottom and up the side of 9-inch (23 cm) tart pan with removable bottom. Bake in 350°F (180°C) oven for about 8 minutes or until firm. Let cool.
- Dark Chocolate Chili Cream:** Meanwhile, place chocolate, butter and chili powder or cinnamon into a large bowl. In a small saucepan or in microwave, heat 1 cup (250 mL) of the whipping cream until just bubbling. Pour over chocolate mixture and whisk until smooth and melted.
- Let chocolate mixture cool at room temperature, stirring occasionally for about 30 minutes or until slightly thickened. Add remaining whipping cream and icing sugar to chocolate mixture. Beat using electric mixer until fluffy and shiny. Spoon into prepared crust and spread decoratively, if desired. Refrigerate for at least 1 hour until filling is firm.
- Cut into slices and garnish with Canadian whipped cream, raspberries and chocolate.

## Tip

Store tart in refrigerator for up to 2 days or freeze for up to 2 weeks. Thaw in refrigerator before serving. This tart only gets better the next day!



## Creamy Stuffed Chicken Marsala

Stuffed with local cheese and smothered in creamy marsala sauce, this showstopping dish will have you and your guests asking for seconds!



Prep time: **20 min**



Cook time: **25 min**



Serves: **4**

### Ingredients:

**1/2 cup (125 mL) shredded Canadian mozzarella cheese**

1/2 cup (125 mL) finely chopped kale leaves

1/2 cup (125 mL) chopped sun-dried tomatoes in oil, drained

**1/4 cup (60 mL) grated Canadian Parmesan cheese**

4 boneless, skinless chicken breasts (about 2 lb/1 kg)

1/2 tsp (2 mL) each salt, pepper and dried oregano

**3 tbsp (45 mL) Canadian salted butter**

1 pkg (8 oz/227 g) thinly sliced mushrooms

1 shallot, minced

2 cloves garlic, minced

1 tsp (5 mL) dried sage

1/2 cup (125 mL) marsala or dry white wine

**1 cup (250 mL) 35% Canadian whipping cream**

Chopped fresh parsley and grated **Canadian Parmesan cheese** for garnish

### Instructions:

1. In a bowl, combine mozzarella cheese, sun-dried tomatoes, kale and Parmesan cheese; set aside.
2. Preheat oven to 425°F (220°C).
3. Using a sharp knife, make a deep horizontal cut along one side of each chicken breast to create a pocket. Divide cheese mixture evenly into each breast. Use a toothpick to seal chicken breasts. Sprinkle with salt, pepper and oregano.
4. In a large, non-stick ovenproof skillet, melt butter over medium-high heat. Brown chicken breasts on both sides and remove to a plate. Return skillet to medium heat and cook mushrooms, shallot, garlic and sage for about 5 minutes or until mushrooms start to become golden.
5. Add marsala wine and stir up brown bits from skillet. Reduce heat to medium-low and stir in whipping cream; bring to a simmer. Return chicken breasts to skillet and roast in oven for 10 to 15 minutes or until internal temperature reaches 165°F (74°C). Let chicken stand 2 minutes and spoon sauce over the top before serving. Garnish with parsley and cheese if desired.

**Chicken broth variation:** For a different, yet equally delicious dish, omit the marsala and substitute no-salt-added chicken broth in the recipe.



## Triple Cheese Omelette Wrap

This flavourful omelette wrap is a great way to enjoy the great taste of locally-crafted Canadian cheese. Quick and easy, it's the any-day (or everyday) meal solution.

 Prep time: **10 min**  Cook time: **5 min**  Serves: **3**

### Ingredients:

4 large eggs  
**3 tbsp (45 mL) Canadian 2% milk**  
1/4 tsp (1 mL) each salt and pepper  
**2 tbsp (30 mL) Canadian unsalted butter**  
**1/3 cup (175 mL) Canadian ricotta cheese**  
**2 tbsp (30 mL) grated Canadian Parmesan cheese**  
1 tbsp (15 mL) chopped fresh chives or parsley  
3 large flour tortillas  
1 1/2 cups (375 mL) baby spinach  
1/2 cup (125 mL) chopped cooked bacon (optional)  
**3/4 cup (175 mL) shredded Canadian smoked Gouda, extra old Cheddar or provolone cheese**  
**Canadian sour cream** and salsa for garnish

### Instructions:

1. In a bowl, whisk eggs, milk, salt and pepper.
2. In an 8-inch (20 cm) non-stick skillet, melt butter over medium heat and pour in egg mixture. Cook, stirring gently for about 2 minutes or until eggs are starting to set. Dollop ricotta cheese all over and sprinkle with Parmesan and chives. Let cook until eggs are set.
3. Remove from heat and using spatula, fold the omelette into a roll and slide off onto a plate. Wipe the skillet and set aside for the last step.
4. Place tortillas on work surface and divide spinach in centre of each. Cut omelette in thirds and place on top of spinach. Sprinkle with bacon if using. Top with shredded cheese and fold in sides and roll up into a burrito.
5. Return skillet to medium-low heat and place wraps in skillet and brown, turning occasionally for about 3 minutes or until golden all over. Cut in half to serve with sour cream and salsa.

**May** 2024



# Strawberry Rhubarb Buttermilk Cake

The addition of buttermilk makes this guilt-free cake the perfect combination of sweet and tart! For a more indulgent experience, top cake slice with real whipped cream or vanilla ice cream!



Prep time: **15 min**



Bake time: **1 hr 20 min**



Serves: **8-10**

## Ingredients:

2 cups (500 mL) hulled and halved fresh local strawberries  
2 cups (500 mL) sliced fresh rhubarb  
2 tbsp (30 mL) granulated sugar

## Cake:

1 1/2 cups (375 mL) all-purpose flour  
3/4 cup (175 mL) granulated sugar  
1 tsp (5 mL) baking powder  
1/2 tsp (2 mL) baking soda  
1/4 tsp (1 mL) salt

## 3/4 cup (175 mL) Canadian buttermilk

1 large egg  
1 tsp (5 mL) vanilla

## 1/3 cup (75 mL) salted Canadian butter, melted

Real Canadian whipped cream or vanilla ice cream to serve

## Instructions:

1. Preheat oven to 400°F (200°C). Line a baking sheet with parchment paper. Grease an 8 x 8 x 2-inch deep (20 x 20 x 5 cm) baking dish; set aside.
2. Toss together strawberries, rhubarb and sugar. Spread onto prepared baking sheet. Roast for 30 minutes or until golden. Remove from oven and reduce oven temperature to 350°F (180°C).
3. **Cake:** Meanwhile, in a medium bowl, whisk together flour, sugar, baking powder, baking soda and salt. In a small bowl, whisk together buttermilk, egg and vanilla. Pour into flour mixture and add butter. Stir to combine. Spread into prepared baking dish. Sprinkle roasted fruit mixture over top evenly. Bake for about 50 minutes or until cake is golden and cake tester comes out clean. Let cool slightly.
4. Cut cake and serve with whipped cream or vanilla ice cream.

## 💡 Tips

Keep any leftover cake in refrigerator for up to 5 days or freezer for up to 2 weeks.

You can also use an 11 x 7 inch (28 x 18 cm) baking dish to bake this cake. If using this pan decrease the baking time by about 10 minutes.



June 2024

# Grilled Halloumi & Veggies with Honey Sriracha Sauce

The signature salty, tangy flavour and chewy texture of protein-rich halloumi cheese, paired with the sweet kick of honey sriracha sauce makes this dish shine and brings something new to the backyard grill.

 Prep time: **10 min**  Cook time: **15 min**  Serves: **4-6**

## Ingredients:

**2 pkgs (200 g each) Canadian halloumi cheese**

2 zucchinis, sliced on a diagonal

1 large Asian eggplant, sliced on a diagonal

1 each red, yellow and green bell peppers, quartered

3 tbsp (45 mL) canola or vegetable oil

**2 tbsp (30 mL) salted Canadian butter, melted**

2 tbsp (30 mL) apple cider vinegar

2 tbsp (30 mL) each chopped fresh basil and parsley

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

## Honey Sriracha Sauce:

**3 tbsp (45 mL) Canadian sour cream or plain Greek yogurt**

2 tbsp (30 mL) liquid honey

1 tbsp (15 mL) sriracha sauce or hot sauce

2 tsp (10 mL) soy sauce

1 clove garlic, minced

Pinch hot pepper flakes (optional)

## Instructions:

- Honey Sriracha Sauce:** In a bowl, whisk together sour cream, honey, sriracha or hot sauce, soy sauce, garlic and hot pepper flakes; set aside for flavours to develop.
- Preheat grill to medium-high heat.
- Cut each halloumi cheese in half lengthwise to get 4 pieces. Cut each piece in half lengthwise again to get 8 pieces. Place each one on a metal or soaked bamboo skewer. Combine zucchini, eggplant and peppers in a large bowl. Add oil and toss to coat well. Lightly brush grill with oil to prevent from sticking.
- Grill vegetables and halloumi, turning occasionally for about 5 minutes for the halloumi and 10 minutes for the vegetables until grill-marked and tender. Return vegetables to the bowl.
- Add butter, apple cider vinegar, basil, parsley, salt and pepper to vegetables and toss to coat well. Place vegetables on platter along with halloumi skewers. Drizzle Honey Sriracha Sauce all over and serve.

## Tip

If you don't happen to have sriracha sauce, feel free to use your favourite hot sauce.



## Buttermilk Chicken Sandwich with Garlic Cream Sauce

This mouthwatering fried chicken sandwich coated in a buttermilk batter is smartly seasoned and topped with an incredible garlic cream sauce.

 Prep time: **20 min**  Cook time: **15 min**  Serves: **8**

### Ingredients:

**1 cup (250 mL) Canadian buttermilk**  
2 tsp (10 mL) smoked paprika, divided  
1 tsp (5 mL) salt  
1 1/2 lb (750 g) boneless, skinless chicken thighs (about 8)  
3/4 cup (175 mL) all-purpose flour  
1/2 cup (125 mL) cornstarch  
1 tsp (5 mL) each celery salt and garlic powder  
1 tsp (5 mL) black pepper  
Canola or vegetable oil for frying  
Mini pretzel or brioche buns, split  
Pickles, sliced tomatoes, red cabbage slaw or other favourite toppings

### Garlic Cream Sauce:

1 small clove garlic, minced  
1 tbsp (15 mL) fresh lemon juice  
**2/3 cup (150 mL) Canadian sour cream**  
1 tbsp (15 mL) chopped chives  
Pinch each salt and pepper

### Instructions:

1. In a large bowl, whisk together buttermilk, 1 tsp (5 mL) of the paprika, and salt. Add chicken thighs and turn to coat well. Cover and refrigerate for at least 2 hours or up to 12 hours.
2. **Garlic Cream Sauce:** In a bowl, stir garlic and lemon juice together and let stand for 5 minutes. Whisk in sour cream, chives, salt and pepper. Cover and refrigerate until ready to use.
3. In a large bowl, whisk together flour, cornstarch, celery salt, garlic powder, pepper and remaining paprika. Meanwhile, in a deep, wide pot or deep-fryer, heat about 4 inches (10 cm) of oil over medium-high heat to 350°F (180°C).
4. Lift one thigh out at a time, letting excess buttermilk drip off. Coat well in flour mixture and place on baking sheet. Repeat with remaining chicken thighs. Dip each chicken thigh again in flour mixture (chicken thighs will look ragged). Gently place 2 chicken thighs into oil. Cook, turning occasionally for 4 to 5 minutes or until golden brown and thermometer registers 165°F (74°C) when inserted. Remove to a rack set over a baking sheet. Repeat with remaining chicken.
5. Tuck chicken thighs into buns and top with Garlic Cream Sauce and your favourite toppings.

# WHO'S IN TO WORK TOWARDS A MORE SUSTAINABLE FUTURE?

## QUI EST PARTANT POUR BÂTIR UN AVENIR PLUS DURABLE?



©/MD

### We're in!

Net-zero greenhouse gas emissions by 2050 isn't just a pledge by Dairy Farmers of Canada. It's an unwavering commitment by farmers to protect the land and the environment for future generations. Canadian dairy farmers aren't just in to produce milk for families across the country.

We're in when it comes to making a meaningful difference with practices in Livestock Management, Feed Production, Manure Management, Energy Management and Land Management.

### On est partants!

Atteindre la carboneutralité d'ici 2050, c'est plus qu'une promesse des Producteurs laitiers du Canada. C'est un engagement sérieux des producteurs laitiers afin de protéger les terres et l'environnement pour les prochaines générations. Les producteurs laitiers d'ici ne font pas que produire du lait pour les familles canadiennes: ils sont aussi partants pour changer les choses de façon concrète!

Et quand il s'agit d'avoir un impact avec des pratiques liées à la gestion des animaux, la production des aliments pour animaux et la gestion du fumier, de l'énergie et des terres, évidemment qu'on est plus que partants!



# RENEWABLE ENERGY

Dairy farms across Canada continuously work towards reducing their greenhouse gas emissions. For some, it means producing renewable energy, like solar and wind. For many, it's finding various ways to improve energy efficiency, all to help keep milk production's carbon footprint as small as possible.

Learn more:  
[dairyfarmersofcanada.ca/en/sustainability](https://dairyfarmersofcanada.ca/en/sustainability)

# L'ÉNERGIE RENOUVELABLE

Les fermes laitières à travers le pays continuent de travailler sans relâche pour réduire leurs émissions de gaz à effet de serre. Pour certaines fermes, cela veut dire la production d'énergie renouvelable comme de l'énergie solaire et éolienne. La majorité des fermes trouvent une panoplie de moyens afin d'améliorer leur efficacité énergétique. L'objectif de ces efforts? Permettre au secteur laitier de garder une empreinte carbone la plus minime possible.



En savoir plus :  
[producteurslaitiersducanada.ca/fr/developpement-durable](https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/developpement-durable)

# REGENERATIVE AGRICULTURE PRACTICES

Growing perennials improves biodiversity. Rotating crops promotes healthy soil. Minimizing tillage captures carbon and reduces greenhouse gas emissions. These practices protect and help regenerate the land for tomorrow.

Learn more:  
[dairyfarmersofcanada.ca/en/sustainability](https://dairyfarmersofcanada.ca/en/sustainability)



# LES PRATIQUES D'AGRICULTURE RÉGÉNÉRATRICE

Cultiver des vivaces favorise la biodiversité. Pratiquer la rotation de cultures aide à garder le sol en santé. Réduire le travail du sol permet de capturer du carbone et de diminuer les émissions de gaz à effet de serre. Toutes ces pratiques visent à protéger et régénérer les terres de demain.

En savoir plus :  
[producteurslaitiersducanada.ca/fr/developpement-durable](https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/developpement-durable)

## EXPLORE OUR VIRTUAL FARM EXPLOREZ NOTRE FERME VIRTUELLE

Explore our virtual farm to learn more ways many Canadian dairy farmers are working towards Net-Zero by 2050.

Explorez notre ferme virtuelle pour en savoir plus sur tout ce que font les producteurs laitiers d'ici pour atteindre l'objectif de carboneutralité d'ici 2050.

[dairyfarmersofcanada.ca/virtual-farm](https://dairyfarmersofcanada.ca/virtual-farm)  
[producteurslaitiersducanada.ca/ferme-virtuelle](https://producteurslaitiersducanada.ca/ferme-virtuelle)



ENTER TO  
**WIN\***

## A SOLAR GENERATOR PLUS MONTHLY PRIZES

Help work towards a sustainable future by entering to win our grand prize: a Portable Solar Generator worth \$1,770. You'll also be entered into our monthly draw for an LED Smart Lighting Kit worth up to \$100.

SCAN THE QR CODE  
TO ENTER



OR VISIT  
[WINSOLARPOWER.CA](http://WINSOLARPOWER.CA)

PARTICIPEZ ET COUREZ LA CHANCE  
**DE GAGNER\***

## UNE GÉNÉRATRICE SOLAIRE ET DES PRIX À TOUS LES MOIS!

Contribuez à bâtir un futur plus durable en participant à notre concours pour remporter notre grand prix : une génératrice solaire d'une valeur de 1 770 \$! Vous serez aussi automatiquement inscrit à notre concours mensuel pour gagner une trousse d'éclairage intelligent DEL, d'une valeur pouvant aller jusqu'à 100 \$.

BALAYEZ LE CODE QR  
POUR PARTICIPER



OU VISITEZ  
[GAGNEZDELÉNERGIESOLAIRE.CA](http://GAGNEZDELÉNERGIESOLAIRE.CA)

LOOK FOR  
**THE LOGO**



RECHERCHEZ  
**CE LOGO**

The prize images shown are for illustration purposes only and may not be an exact representation of the product.

Les prix affichés sont à titre d'illustration seulement et peuvent ne pas être une représentation exacte du produit.

\*NO PURCHASE NECESSARY. Contest begins at 12 p.m. EDT on November 1, 2023 and ends at 11:59:59 p.m. EDT on July 31, 2024. There is one (1) Grand Prize consisting of a solar powered generator battery plus a 100 watt solar panel, and nine (9) Monthly Prizes available to be won, each consisting of 4 smart wifi LED colour changing light bulbs (Total ARV \$2,870). 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 day. Full rules and entry details available at [winsolarpower.ca](http://winsolarpower.ca).

\*AUCUN ACHAT REQUIS. Le concours débute le 1er novembre 2023 à 12 h, HAE et prend fin le 31 juillet 2024 à 23 h 59 min 59 s, HAE. Il y a un (1) grand prix à gagner, soit une génératrice à batterie à énergie solaire et un panneau solaire de 100 W, ainsi que neuf (9) prix mensuels à gagner, lesquels sont des ensembles de 4 ampoules DEL intelligentes Wi-Fi à couleurs changeantes. (VAD totale de 2 870 \$). 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 [Gagnezdelénergiesolaire.ca](http://Gagnezdelénergiesolaire.ca)

**August** 2024



# Mascarponé Black Forest No-Bake Cake

This no-bake dessert featuring mascarpone is a call-back to classic black forest cake flavours of chocolate, cherry and whipped cream.

 Prep time: **10 min**    Chill time: **4 hrs**    Serves: **16-20**

## Ingredients:

### 1 tub (475 g) Canadian mascarpone cheese

1/2 cup (125 mL) icing sugar

2 tsp (10 mL) vanilla

### 2 1/2 cups (625 mL) real Canadian 35% whipping cream

2 boxes (350 g each) chocolate vanilla cream cookies

1 cup (250 mL) cherry jam (optional)

1/2 cup (125 mL) semisweet chocolate chips, melted

**Real Canadian whipped cream** and maraschino cherries for garnish

## Instructions:

1. In a large bowl, using an electric or stand mixer, beat mascarpone cheese, icing sugar and vanilla until well combined.
2. In another large bowl, beat whipping cream until firm peaks form. Stir half of the whipped cream into mascarpone mixture to lighten. Fold remaining whipped cream into mascarpone mixture until well combined.
3. Coarsely crush both packages of cookies to get about 6 cups (1.5 L). Sprinkle 1/3 (about 2 cups/500 mL) on the bottom of a 13 x 9-inch (3 L) baking dish. Dollop half of the mascarpone mixture over top and gently spread evenly. Sprinkle another 1/3 of the cookies over top to cover. Dollop cherry jam all over, if using. Spoon on remaining cream mixture and gently spread evenly. Sprinkle remaining cookies over top and press gently into cream. Cover and refrigerate for at least 4 hours or up to 2 days.
4. To serve, cut into pieces, drizzle with chocolate and garnish with real whipped cream and cherries.

### Tip

To crush cookies, place 1 box at a time in a resealable bag and use a meat pounder or rolling pin to coarsely crush the cookies.

September 2024



# Grilled Feta Harvest Bowl with Savoury Lemon Dressing

This recipe marries the flavours of the autumn harvest with bright citrus and savoury skillet-grilled Canadian feta cheese. You won't be disappointed!

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

## Ingredients:

2 small sweet potatoes, scrubbed (about 1 lb/500 g total)  
1 small red onion, cut into wedges  
2 tbsp (30 mL) canola or vegetable oil  
1/2 tsp (2 mL) chili powder  
1/2 tsp (2 mL) salt, divided  
**1 container (400 g) Canadian cow's milk feta cheese, drained and patted dry**  
**1/2 cup (125 mL) Canadian 18% table cream**  
2 tbsp (30 mL) local liquid honey  
1 tsp (5 mL) lemon zest  
**2 tbsp (30 mL) salted Canadian butter**  
1 1/2 tsp (7 mL) dried oregano  
1/4 cup (60 mL) fresh lemon juice  
1 pkg (5 oz/142 g) spring greens  
1 cup (250 mL) each halved grape tomatoes and chopped cucumber

## Instructions:

1. Preheat grill to medium heat.
2. Cut sweet potatoes in half, crosswise then in half again, lengthwise. Cut each into wedges and place in a large bowl. Add red onion, oil, chili powder and 1/4 tsp (1 mL) of the salt. Toss together to coat well.
3. Grill sweet potato and onion, turning occasionally for 10 to 15 minutes or until lightly charred and tender. Return to bowl. Increase grill to medium-high.
4. Cut feta in half to get 2 circles. Place butter in cast iron skillet and set on grill. Once butter is melted, add feta and sprinkle with oregano, turning to coat both sides. Close lid and grill for 3 minutes. Turn feta and add lemon juice. Cook for another 3 minutes or until softened and light golden.
5. Meanwhile, whisk together cream, lemon zest, honey and remaining salt. Pour into skillet with feta to warm through.
6. Divide salad greens among bowls and top with grilled sweet potatoes and onion. Sprinkle with tomatoes and cucumber. Cut each feta circle into 8 small wedges and smash with a fork slightly. Top each bowl with 4 pieces and drizzle all over with warm dressing.



**October** 2024



# Creamy Chicken & Mushroom Tortellini Soup

Serve up a gourmet dish in minutes with this creamy, hearty soup that brings warmth and comfort as the air turns crisp and the days grow shorter.

 Prep time: **10 min**  Cook time: **15 min**  Serves: **4**

## Ingredients:

### 2 tbsp (30 mL) salted Canadian butter

2 small boneless, skinless chicken breasts, chopped (about 1 lb/500 g total)

1 tsp (5 mL) Italian herb seasoning

1 pkg (8 oz/250 g) mushrooms, sliced

1 shallot, finely chopped

1 large clove garlic, minced

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

### 2 cups (500 mL) real Canadian 35% whipping cream

2 cups (500 mL) vegetable or chicken broth

1 pkg (350 g) fresh cheese tortellini

### 1/2 cup (125 mL) shredded Canadian Asiago cheese

2 tbsp (30 mL) chopped fresh chives

Chopped fresh chives and **shredded Asiago** for garnish

## Instructions:

1. In a soup pot, melt butter over medium-high heat. Add chicken and Italian seasoning; cook, stirring for about 3 minutes or until chicken is starting to brown. Remove chicken to a plate.
2. Add mushrooms, shallot, garlic, salt and pepper; cook, stirring for about 5 minutes or until mushrooms start to become golden.
3. Pour in cream and broth; bring to a boil. Reduce heat to low and stir in tortellini and browned chicken and any accumulated juices. Simmer gently, stirring occasionally for about 5 minutes or until tortellini are just tender and chicken is no longer pink inside. Stir in Asiago and chives.
4. Ladle into bowls and garnish with chives and more Asiago if desired.



## Cheesy Tex-Mex Pie with Lime Crema

This hearty taco-inspired pie is the ultimate comfort food. It's packed with favourite ingredients and flavours like Canadian Cheddar cheese and sour cream, so leftovers may be limited.

 Prep time: **15 min**  Cook time: **12 min**  Bake time: **40 min**  Serves: **4-6**

### Ingredients:

12 oz (375 g) extra-lean ground beef  
1 small onion, diced  
2 cloves garlic, minced  
2 tsp (10 mL) dried oregano  
1 tbsp (15 mL) chili powder  
1 tsp (5 mL) ground cumin  
1/2 tsp (2 mL) salt  
**1/2 cup (125 mL) Canadian 35% whipping cream**  
**1 1/2 cups (375 mL) shredded old Cheddar cheese, divided**  
1 cup (250 mL) each corn kernels and canned red kidney beans  
1 pkg (400 g) ready to use refrigerated pie crust  
**1/4 cup (60 mL) each Canadian sour cream and salsa**  
1 egg, lightly beaten

### Lime Crema:

**1/2 cup (125 mL) Canadian sour cream**  
1/2 tsp (2 mL) finely-grated lime zest  
2 tbsp (30 mL) fresh lime juice  
Pinch each salt and pepper

### Instructions:

1. In a large, non-stick skillet over medium heat, cook beef, onion, garlic, oregano, chili powder, cumin and salt for about 8 minutes or until browned. Stir in whipping cream and simmer for 3 minutes or until reduced and thickened. Remove from heat and stir in 1 cup (250 mL) of the cheese. Stir in corn and beans. Set aside to cool slightly.
2. **Lime Crema:** In a small bowl, whisk together sour cream, lime zest and juice, salt and pepper. Refrigerate until ready to use. Preheat oven to 375°F (190°C).
3. Unroll 1 of the pie pastry sheets and fit into 9-inch (23 cm) pie plate. Spoon half of the cooled beef mixture into pie crust bottom. Sprinkle with remaining 1/2 cup (125 mL) of Cheddar cheese and dollop with sour cream and salsa. Spoon remaining beef mixture over top. Brush edge of pastry with egg.
4. Unroll remaining pastry and place on top. Pinch edge to seal and crimp if desired. Brush top with egg and make 3 or 4 small slashes in top crust. Bake for about 40 minutes or until pastry is golden brown. Let cool about 10 minutes before cutting and serve with Lime Crema.



## Cranberry & Mandarin Cream Trifle

The sweetness of seasonal fruit in this craveable centrepiece is nestled between layers of creamy custard with a hint of savoury rosemary and a light and airy filling you can only achieve with real Canadian dairy.

 Prep time: **20 min**  Cook time: **10 min**  Chill time: **2 hrs**  Serves: **8-10**

### Ingredients:

4 large egg yolks  
1/4 cup (60 mL) granulated sugar  
1/4 cup (60 mL) all-purpose flour  
**2 cups (500 mL) Canadian 2% milk, heated**  
1 small sprig fresh rosemary  
1/2 tsp (2 mL) each orange zest and vanilla  
1 can (384 mL) whole berry cranberry sauce  
1 can (10 oz/284 mL) mandarins, drained  
4 tbsp (60 mL) icing sugar, divided  
**3 cups (750 mL) real Canadian 35% whipping cream**  
1 pkg (300 to 400 g) classic pound cake, cubed  
3 tbsp (45 mL) orange liqueur (optional)  
Dried orange slices and fresh rosemary sprigs for garnish

### Instructions:

1. In a saucepan, whisk eggs and sugar until creamy. Whisk in flour until smooth. Slowly whisk in milk until well combined; add rosemary. Place saucepan on medium-low heat and cook, whisking constantly for about 6 minutes or until thick enough to coat the back of a spoon.
2. Set a fine mesh sieve over a large bowl and pour custard through sieve. Whisk orange zest and vanilla into custard; set aside.
3. Stir together cranberry sauce, mandarins and 2 tbsp (30 mL) of the icing sugar. Whip cream and remaining icing sugar to stiff peaks.
4. Sprinkle one third of the cake cubes into a 12-cup (3 L) trifle or large deep bowl. Drizzle with some of the orange liqueur, if using. Ladle one third of the custard over cake. Spoon one third of the cranberry sauce over top. Dollop with one third of the whipped cream. Repeat layers twice. Swirl the top whipped cream layer decoratively, if desired.
5. Cover and refrigerate for at least 2 hours or up to 2 days before serving. Garnish with rosemary and oranges.

### Tip

You can omit the rosemary or use just a few leaves for a very delicate rosemary flavour in the custard.

# Recettes du calendrier du lait 2024

## Mug cake au fromage et aux bleuets

Tps de préparation : 10 mn Tps de cuisson : 2 mn Portions : 2-3

### Ingrédients - Gâteau :

- 1/2 tasse (125 mL) de farine tout usage
- 2 c. à s. (30 mL) de sucre granulé
- 1 c. à c. (5 mL) de poudre à pâte
- 1/3 tasse (75 mL) de lait canadien
- 1/2 c. à c. (2 mL) de vanille
- 3 c. à s. (45 mL) de beurre salé canadien, fondu

### Ingrédients - Fromage à la crème fouettée aux bleuets :

- 1/2 tasse (125 mL) de fromage à la crème canadien léger, ramolli
- 1/3 tasse (75 mL) de sucre glace
- 1/2 tasse (125 mL) de crème à fouetter 35%
- 1/2 c. à c. (2 mL) de vanille
- 1 1/2 tasse (375 mL) de bleuets frais

### Préparation :

- Dans un bol, mélanger au fouet la farine, le sucre et la poudre à pâte. Verser le lait et la vanille. Commencer à fouetter et incorporer le beurre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Répartir dans deux grandes tasses ou bols allant au micro-ondes. Passer chaque tasse séparément au micro-ondes pendant 45 secondes. Mettre de côté et laisser refroidir.
- Pendant ce temps, dans un bol, battre le fromage à la crème et le sucre glace jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Fouetter la crème et la vanille pour obtenir des pics fermes. Incorporer la moitié de la crème fouettée au mélange de fromage à la crème pour l'alléger. Incorporer le reste de la crème fouettée en pliant jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.
- Recouvrir chaque couche de gâteau dans des tasses avec de la crème fouettée, le fromage et des bleuets. Répéter les couches une fois.

**L'astuce :** Les micro-ondes varient, donc si le dessus de votre mug cake est légèrement mouillé, remettez-le au micro-ondes par intervalles de 15 secondes jusqu'à ce que le dessus ait pris.

**Informations nutritionnelles par portion (1/3 de la recette ou 1 mug) :** 520 calories, 32 g de matières grasses, 20 g de gras saturés, 0,5 g de gras trans, 105 mg de cholestérol, 390 mg de sodium, 52 g de glucides, 3 g de fibres, 30 g de sucres, 8 g de protéines.

## Biscuits aux brisures de chocolat suprémes

Tps de préparation : 10 min Tps 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 :

- Dans un bol, fouetter la farine, le bicarbonate de soude et le sel; mettre de côté.
- 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.
- Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Tapiser deux plaques de pâtisserie de papier parchemin.
- 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 | Pâtes à la ricotta canadienne fouettée et aux tomates séchées

Tps de préparation : 10 mn Tps de cuisson : 15 mn Portions : 4-6

### Ingrédients :

- 3 c. à s. (45 mL) de beurre salé canadien
- 1 petit oignon, coupé en dés
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1/2 tasse (125 ml) de tomates séchées à l'huile, finement hachées, égouttées
- 1 c. à c. (5 mL) d'assaisonnement aux herbes italiennes
- 1/4 c. à c. (1 mL) de chaque : sel et flocons de piment
- 2 tasses (500 mL) de lait canadien 3,25%
- 2 tasses (500 mL) de bouillon de légumes
- 1 paquet (450 g) de pâtes fusilli sèches
- 1 tasse (250 mL) de ricotta canadienne
- 1/3 tasse (75 mL) de crème sûre canadienne
- 1/2 tasse (125 mL) de parmesan canadien râpé
- 1/2 tasse (125 mL) de basilic ou persil frais haché
- Fromage parmesan canadien râpé et basilic frais pour la décoration

### Préparation :

- Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à feu moyen et cuire l'oignon et l'ail pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Incorporer les tomates séchées, l'assaisonnement aux herbes italiennes, le sel et les flocons de piment fort et faire cuire en remuant pendant 2 minutes.
- Ajouter le lait et le bouillon ; porter à frémissement. Incorporer les pâtes et porter à nouveau à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement, en remuant de temps en temps, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.
- Entre-temps, dans un bol, fouetter la crème sûre et le fromage ricotta jusqu'à obtention d'un mélange lisse ; réserver.
- Découvrir la casserole et incorporer le parmesan et le basilic jusqu'à ce qu'ils soient fondus et crémeux. Répartir dans des bols et garnir chacun d'eux de crème sûre et de mélange de ricotta. Décorer à votre guise.

**Variation de fromage :** Essayez de remplacer le parmesan par d'autres fromages préférés comme la feta canadienne émietlée, le cheddar extra-vieux ou le queso.

**Informations nutritionnelles par portion (1/4 de la recette) :** 820 calories, 31 g de matières grasses, 17 g de gras saturés, 0,5 g de gras trans, 85 mg de cholestérol, 890 mg de sodium, 102 g de glucides, 5 g de fibres, 12 g de sucres, 33 g de protéines.

## Février | Tarte à la crème chocolat noir et piment

Tps de préparation : 10 mn Tps de cuisson : 8 mn Réfrigération : 1 h Portions : 12

### Ingrédients – Pour la pâte :

- 1 1/2 tasses (375 mL) de brisures de biscuits au chocolat
- 1/4 tasse (60 mL) de beurre salé canadien fondu
- 1/2 c. à c. (2 mL) de poudre de piment Ancho (Poblano) ou de cannelle moulue

### Ingrédients – Pour la crème chocolat noir chili :

- 6 oz (180 g) de chocolat noir 70% haché
- 2 c. à s. (30 mL) de beurre salé canadien
- 1 c. à c. (5 mL) de poudre de piment Ancho (Poblano) ou de cannelle moulue
- 2 tasses (500 mL) de crème fouettée canadienne 35%, divisée en deux portions
- 1/4 cup (60 mL) de sucre glace
- Authentique crème fouettée canadienne, framboises fraîches et chocolat noir râpé pour la garniture

### Préparation :

- Dans un bol, mélanger les brisures de biscuits, le beurre et la poudre de piment jusqu'à ce qu'ils soient humides. Tapiser uniformément le fond et les côtés d'un moule à tarte de 9 pouces (23 cm) à fond amovible. Cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme. Laisser refroidir.
- Crème chocolat noir et piment : Pendant ce temps, mettre le chocolat, le beurre et la poudre de piment dans un grand bol. Dans une petite casserole ou au micro-ondes, chauffer 1 tasse (250 ml) de crème fouettée jusqu'à ce qu'elle frémisse. Verser sur le mélange au chocolat et fouetter jusqu'à ce qu'il soit lisse et fondu.
- Laisser refroidir le mélange au chocolat à température ambiante, en remuant de temps en temps (pas constamment) pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait légèrement épaissi. Ajouter le reste de crème fouettée et le sucre glace au mélange chocolaté. Battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que la pâte soit mousseuse et brillante. Verser à la cuillère dans la croûte préparée et étaler de façon décorative, si désiré. Réfrigérer pendant au moins 1 heure ou jusqu'à 2 jours.
- Garnir de crème fouettée canadienne, de framboises et de chocolat.

**L'astuce :** Conserver la tarte au réfrigérateur jusqu'à 2 jours ou la congeler jusqu'à 2 semaines. Décongeler au réfrigérateur avant de servir. Cette tarte est encore meilleure le lendemain!

**Informations nutritionnelles par portion (1/12e de la recette) :** 340 calories, 28 g de matières grasses, 17 g de gras saturés, 0,3 g de gras trans, 65 mg de cholestérol, 160 mg de sodium, 20 g de glucides, 2 g de fibres, 10 g de sucre, 3 g de protéines.

## Mars | Poulet farci à la crème au Marsala

Tps de préparation : 20 mn Tps de cuisson : 25 mn Portions : 4

### Ingrédients :

- 1/2 tasse (125 mL) de mozzarella canadienne râpée
- 1/2 tasse (125 mL) de feuilles de chou kale finement hachées
- 1/2 tasse (125 mL) de tomates séchées à l'huile hachées, égouttées
- 1/4 tasse (60 mL) de parmesan canadien râpé
- 4 poitrines de poulet désossées et sans peau (environ 2 lb/1 kg)
- 1/2 c. à c. (2 mL) de sel, de poivre et d'origan déshydraté
- 3 c. à s. (45 mL) de beurre salé canadien
- 1 paquet (8 oz/227 g) de champignons en tranches fines
- 1 échalote, émincée
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à c. (5 mL) de sauge déshydratée
- 1/2 tasse (125 mL) de Marsala ou de vin blanc sec
- 1 tasse (250 mL) 35% Canadian crème fouettée
- Persil frais haché et parmesan canadien râpé pour la garniture

### Préparation :

- Dans un bol, mélanger la mozzarella, les tomates, le chou frisé et le parmesan ; réserver.
- Préchauffer le four à 425°F (220°C).
- A l'aide d'un couteau bien aiguisé, pratiquer une profonde entaille horizontale le long d'un côté de chaque blanc de poulet afin de créer une poche. Répartir uniformément le mélange de fromage dans chaque poitrine. Utiliser un cure-dent pour sceller les poitrines de poulet. Saupoudrer de sel, de poivre et d'origan.
- Dans une grande poêle antiadhésive allant au four, faire fondre le beurre à feu moyen-vif et faire dorer les poitrines de poulet des deux côtés avant de les déposer dans une assiette. Remettre la poêle à feu moyen et faire cuire les champignons, l'échalote, l'ail et la sauge pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les champignons commencent à dorer.
- Déglacer au Marsala en décollant les sucs du fond de la poêle. Réduire le feu à moyen-doux et incorporer la crème fouettée ; porter à ébullition. Remettre les poitrines de poulet dans la poêle et faire rôti au four pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre atteigne 165 °F (74 °C) lorsque vous testez le poulet. Laisser reposer le poulet pendant 2 minutes et napper de sauce avant de servir. Garnir de persil et de fromage si désiré.

**Variation au bouillon de poule :** Pour un plat différent, mais tout aussi délicieux, remplacer le Marsala par du bouillon de poule sans sel ajouté.

**Informations nutritionnelles par portion (1/4 de la recette) :** 740 calories, 44 g de matières grasses, 24 g de gras saturés, 0,5 g de gras trans, 275 mg cholestérol, 760 mg de sodium, 13 g glucides, 2 g de fibres, 2 g de sucres, 69 g de protéines.

## Avril | Omelette roulée aux trois fromages

Tps de préparation : 10 mn Tps de cuisson : 5 mn Portions : 3

### Ingrédients :

- 4 gros œufs
- 3 c. à s. (45 mL) de lait canadien à 2 %
- 1/4 c. à c. (1 mL) de sel et de poivre
- 2 c. à s. (30 mL) de beurre doux canadien
- 1/3 tasse (175 mL) de ricotta canadienne
- 2 c. à s. (30 mL) de parmesan canadien râpé
- 1 c. à s. (15 mL) de ciboulette ou de persil frais haché
- 3 grandes tortillas
- 1 1/2 tasse (375 mL) de jeunes feuilles d'épinards
- 1/2 tasse (125 mL) de bacon cuit haché (optionnel)
- 3/4 tasse (175 mL) de fromage canadien : gouda fumé râpé, cheddar extra vieux ou provolone
- Crème sûre canadienne et salsa pour la garniture

### Préparation :

- Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait, le sel et le poivre.
- Dans une poêle antiadhésive de 8 pouces (20 cm), faire fondre le beurre à feu moyen et y verser le mélange à base d'œufs. Cuire en remuant doucement pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre. Répartir la ricotta sur les œufs et saupoudrer de parmesan et de ciboulette. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les œufs soient pris.
- Retirer du feu et, à l'aide d'une spatule, plier l'omelette en rouleau et la faire glisser sur une assiette. Essuyer la poêle.
- Placer les tortillas sur le plan de travail et répartir les épinards au centre de chacune d'elles. Couper l'omelette en trois et la placer sur les épinards. Saupoudrer de bacon si nécessaire. Recouvrir de fromage râpé, replier les côtés et rouler pour former un burrito.
- Remettre la poêle à feu moyen-doux, placer les burritos dans la poêle et les faire dorer, en les retournant de temps en temps, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toute la surface. Couper en deux pour servir avec de la crème aigre et de la salsa.

**Informations nutritionnelles par portion (1/3 de la recette) :** 460 calories, 32 g de matières grasses, 16 g de gras saturés, 0,5 g de gras trans, 325 mg de cholestérol, 1070 mg de sodium, 24 g de glucides, 13 g de fibres, 3 g de sucres, 31 g de protéines.

## Mai | Gâteau au babeur fraise-rhubarbe

Tps de préparation : 15 mn Temps de cuisson : 1 h 20 mn Portions : 8-10

### Ingrédients :

- 2 tasses (500 mL) de fraises fraîches locales, équeutées et coupées en deux
- 2 tasses (500 mL) de rhubarbe fraîche en tranches
- 2 c. à s. (30 mL) de sucre granulé

### Gâteau :

- 1 1/2 tasses (375 mL) de farine tout usage
- 3/4 tasse (175 mL) de sucre granulé
- 1 c. à c. (5 mL) de poudre à pâte
- 1/2 c. à c. (2 mL) de bicarbonate de sodium
- 1/4 c. à c. (1 mL) de sel
- 3/4 tasse (175 mL) de babeur canadien
- 1 gros œuf
- 1 c. à c. (5 mL) de vanille
- 1/3 tasse (75 mL) de beurre salé canadien, fondu
- Crème fouettée canadienne ou glace à la vanille pour l'accompagnement

### Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C (400°F). Tapiser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Beurrer un plat à four de 20 x 20 x 5 cm (8 x 2 pouces) de profondeur ; réserver.
- Mélanger les fraises, la rhubarbe et le sucre. Répartir sur la plaque de cuisson préparée. Faire rôti pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les fraises soient dorées. Retirer du four et réduire la température du four à 350°F (180°C).
- Le gâteau : Pendant ce temps, dans un bol moyen, mélanger au fouet la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Dans un petit bol, mélanger au fouet le babeur, l'œuf et la vanille. Verser dans le mélange de farine et ajouter le beurre. Remuer pour bien mélanger. Étendre dans le plat de cuisson préparé. Saupoudrer uniformément le mélange de fruits grillés. Cuire au four pendant environ 50 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré et que la lame d'un couteau en ressorte propre. Laisser refroidir légèrement.
- Couper le gâteau et le servir avec de la crème fouettée ou de la glace à la vanille.

**Astuces :** Conservez les restes de gâteau au réfrigérateur jusqu'à 5 jours ou au congélateur jusqu'à 2 semaines.

Vous pouvez également utiliser un plat de cuisson de 11 x 7 pouces (28 x 18 cm) pour cuire ce gâteau. Dans ce cas, réduisez le temps de cuisson d'environ 10 minutes.

**Informations nutritionnelles par portion (1/8e de la recette) :** 280 calories, 9 g de matières grasses, 5 g de gras saturés, 0,5 g de gras trans, 45 mg de cholestérol, 280 mg de sodium, 45 g de glucides, 2 g de fibres, 26 g de sucres, 5 g de protéines.

## Juin | Halloumi grillé aux légumes sauce Sriracha et miel

Tps de préparation : 10 mn Tps de cuisson : 15 mn Portions : 4-6

### Ingrédients :

- 2 paquets (200 g chaque) de fromage halloumi canadien
- 2 courgettes, tranchées en diagonale
- 1 grande aubergine asiatique, coupée en diagonale
- 3 poivrons, un rouge, un jaune et un vert, coupés en quatre
- 3 c. à s. (45 mL) d'huile de canola ou d'huile végétale
- 2 c. à s. (30 mL) de beurre salé canadien, fondu
- 2 c. à s. (30 mL) de vinaigre de cidre
- 2 c. à s. (30 mL) chaque, de persil et de basilic frais haché
- 1/4 c. à c. (1 mL) chaque, de sel et de poivre

### Sauce Sriracha au miel :

- 3 c. à s. (45 mL) de crème sûre canadienne ou de yogourt à la grecque nature canadien
- 2 c. à s. (30 mL) de miel liquide
- 1 c. à s. (15 mL) de sauce Sriracha ou épiciée
- 2 c. à c. (10 mL) de sauce soja
- 1 gousse d'ail, émincée
- Une pincée de flocons de piment (optionnel)

### Préparation :

- Sauce Sriracha au miel : Dans un bol, mélanger au fouet la crème sûre, le miel, la Sriracha, la sauce soja, l'ail et les flocons de piment ; réserver pour que les saveurs se développent.
- Préchauffer le gril à feu moyen-vif.
- Couper chaque fromage halloumi en deux dans le sens de la longueur pour obtenir 4 morceaux. Couper à nouveau chaque morceau en deux dans le sens de la longueur pour obtenir 8 morceaux. Placer chaque morceau sur une brochette en métal ou en bambou trempé. Mélanger les courgettes, les aubergines et les poivrons dans un grand bol. Ajouter l'huile et mélanger pour bien les enrober. Vaporiser l'halloumi avec un spray de cuisson.
- Faire griller les légumes et l'halloumi, en les retournant de temps en temps, pendant environ 5 minutes pour l'halloumi et 10 minutes pour les légumes, jusqu'à ce qu'ils aient les marques du gril et qu'ils soient tendres. Remettre les légumes dans le bol.
- Ajouter le beurre, le vinaigre, le basilic, le persil, le sel et le poivre aux légumes et bien mélanger. Placer les légumes dans un plat de service avec les brochettes d'halloumi. Arroser le tout de sauce Sriracha au miel et servir.

**Informations nutritionnelles par portion (1/4 de la recette) :** 610 calories, 45 g de matières grasses, 22 g de gras saturés, 1 g de gras trans, 120 mg de cholestérol, 1630 mg de sodium, 30 g de glucides, 6 g de fibres, 18 g de sucres, 24 g de protéines.

## Juillet | Sandwich poulet au babeurre et sauce crémeuse à l'ail

Tps de préparation : 20 mn Tps de cuisson : 15 mn Portions : 8

### Ingrédients :

1 tasse (250 mL) de babeur canadien  
2 c. à c. (10 mL) de paprika fumé, divisé en deux  
1 c. à c. (5 mL) de sel  
1 1/2 lb (750 g) de cuisses de poulet désossées et sans peau (8 environ)  
3/4 tasse (175 mL) de farine tout usage  
1/2 tasse (125 mL) de fécule de maïs  
1 c. à c. (5 mL) de sel de céleri et une de poudre d'ail  
1 c. à c. (5 mL) de poivre noir  
Huile de canola ou végétale pour la friture  
Mini pains bretzel ou briochés, coupés en deux  
Cornichons, tomates en tranches, salade de chou rouge ou toute autre garniture de votre choix

### Sauce crémeuse à l'ail :

1 petite gousse d'ail émincée  
1 c. à s. (15 mL) de jus de citron frais  
2/3 tasse (150 mL) de crème sûre canadienne  
1 c. à s. (15 mL) de ciboulette hachée  
Une pincée de sel, une pincée de poivre

### Préparation :

- Dans un grand bol, mélanger au fouet le babeurre, 1 c. à c. (5 mL) du paprika et le sel. Ajouter les cuisses de poulet et les retourner plusieurs fois pour bien les enrober. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 2 heures ou jusqu'à 12 heures.
- Sauce crémeuse à l'ail : Dans un bol, mélanger l'ail et le jus de citron et laisser reposer pendant 5 minutes. Incorporer la crème sûre, la ciboulette, le sel et le poivre à l'aide d'un fouet. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de l'utilisation.
- Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, la fécule de maïs, le sel de céleri, la poudre d'ail, le poivre et le reste du paprika. Pendant ce temps, dans une grande casserole profonde ou une friteuse, faire chauffer environ 10 cm d'huile à feu moyen-vif à 180°C (350°F).
- Sortir les cuisses une à la fois, en laissant s'égoutter l'excédent de babeurre. Bien enrober dans le mélange de farine et placer sur la plaque à pâtisserie. Répéter l'opération avec les autres cuisses de poulet. Tremper à nouveau chaque cuisse de poulet dans le mélange de farine (les cuisses de poulet auront l'air irrégulières). Placer délicatement 2 cuisses de poulet dans l'huile. Cuire, en les retournant de temps en temps, pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que le thermomètre indique 165°F (74°C) lorsqu'il est inséré. Déposer les cuisses sur une grille placée au-dessus d'une plaque à pâtisserie. Répéter l'opération avec le reste du poulet.
- Placer les cuisses de poulet dans les petits pains et les garnir de sauce crémeuse à l'ail et de vos garnitures préférées.

**Informations nutritionnelles par portion (1/8e de la recette ou 1 sandwich à la sauce crémeuse) :** 500 calories, 27 g de matières grasses, 4,5 g de gras saturés, 0,4 g de gras trans, 80 mg de cholestérol, 390 mg de sodium, 39 g de glucides, 2 g de fibres, 3 g de sucres, 25 g de protéines.

## Août | Gâteau sans cuisson Forêt-Noire au mascarpone

Tps de préparation : 10 mn Réfrigération : 4 h Portions : 16-20

### Ingrédients :

1 tube (475 g) de mascarpone canadien  
1/2 tasse (125 mL) de sucre granulé  
2 c. à c. (10 mL) de vanille  
2 1/2 tasses (625 mL) d'authentique crème fouettée 35 % canadienne  
2 boîtes (350 g chaque) biscuits à la crème chocolat vanille  
1 tasse (250 mL) de confiture à la cerise (optionnel)  
1/2 tasse (125 mL) de pépites de chocolat mi-sucré, fonduses  
Crème fouettée et cerises au marasquin pour la garniture

### Préparation :

- Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique ou d'un mixeur à main, battre le fromage mascarpone, le sucre glace et la vanille jusqu'à ce qu'ils soient bien homogènes.
- Dans un autre grand bol, battre la crème fouettée jusqu'à l'obtention de pics fermes. Incorporer la moitié de la crème fouettée au mélange de mascarpone pour l'alléger. Incorporer le reste de la crème fouettée au mélange de mascarpone en pliant jusqu'à ce qu'il soit bien homogène.
- Écraser grossièrement les deux paquets de biscuits pour obtenir environ 6 tasses (1,5 L) de brisures. En répartir 1/3 (environ 2 tasses/500 mL) au fond d'un plat de cuisson de 13 x 9 po (3 L). Déposer la moitié du mélange de mascarpone sur le dessus et l'étaler délicatement. Saupoudrer un autre tiers des biscuits pour couvrir le tout. Verser de la confiture de cerises sur le dessus, si vous en utilisez. Déposer le reste du mélange de crème à la cuillère et l'étaler délicatement. Saupoudrer le reste des biscuits sur le dessus et les faire pénétrer délicatement dans la crème. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 4 heures ou jusqu'à 2 jours.
- Pour servir, couper en morceaux, recouvrir de chocolat et décorer avec de la véritable crème fouettée et des cerises.

**L'astuce :** Pour écraser les biscuits, placer une boîte à la fois dans un sac refermable et utiliser un pilon à viande ou un rouleau à pâtisserie pour écraser grossièrement les biscuits.

**Informations nutritionnelles par portion (1/16e de la recette) :** 510 calories, 37 g de matières grasses, 22 g de gras saturés, 0,4 g de gras trans, 95 mg de cholestérol, 240 mg de sodium, 42 g de glucides, 2 g de fibres, 26 g de sucres, 5 g de protéines.

## Septembre | Salade d'automne feta grillée et vinaigrette citronnée

Tps de préparation : 25 mn Tps de cuisson : 20 mn Portions : 4

### Ingrédients :

2 petites patates douces, lavées (environ 1 lb/500 g au total)  
1 petit oignon rouge, coupé en lamelles  
2 c. à s. (30 mL) d'huile de canola ou d'huile végétale  
1/2 c. à c. (2 mL) de poudre de piment  
1/2 c. à c. (2 mL) de sel, répartie en deux doses  
1 tube (400 g) de fromage feta canadien au lait de vache, égoutté et essuyé  
2 c. à s. (30 mL) de beurre salé canadien  
1 1/2 c. à c. (7 mL) d'origan déshydraté  
1/4 tasse (60 mL) de jus de citron frais  
1/2 tasse (125 mL) de crème 18 % canadienne  
1 c. à c. (5 mL) de zeste de citron  
2 c. à s. (30 mL) de miel liquide local  
1 paquet (5 oz/142 g) de légumes verts de printemps  
1 tasse (250 ml) de tomates raisin coupées en deux et une tasse de concombre haché

### Préparation :

- Préchauffer le gril à feu moyen.
- Couper les patates douces en deux dans le sens de la largeur, puis à nouveau en deux dans le sens de la longueur. Couper chaque morceau en quartiers et les placer dans un grand bol. Ajouter l'oignon rouge, l'huile, la poudre de piment et 1/4 c. à c. (1 mL) du sel. Mélanger pour bien enrober.
- Faire griller la patate douce et l'oignon, en les retournant de temps en temps, pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement rousis et tendres. Remettre dans le bol. Augmenter la température du gril à moyenne-élevée.
- Couper la feta en deux pour obtenir deux cercles. Mettre le beurre dans une poêle en fonte et la placer sur le gril. Une fois le beurre fondu, ajouter la feta et saupoudrer d'origan, en tournant pour recouvrir les deux côtés. Fermer le couvercle et faire griller pendant 3 minutes. Retourner la feta et ajouter le jus de citron. Cuire encore 3 minutes ou jusqu'à ce que la feta soit ramollie et légèrement dorée.
- Entre-temps, mélanger au fouet la crème, le zeste de citron, le miel et le reste du sel. Verser dans la poêle avec la feta pour la réchauffer.
- Répartir la salade dans des bols et la garnir de patates douces et d'oignons grillés. Parsemer de tomates et de concombre. Couper chaque feta en 8 petits quartiers et les écraser légèrement à l'aide d'une fourchette. Garnir chaque bol de 4 morceaux et arroser le tout de vinaigrette chaude.

**Informations nutritionnelles par portion (1/4 de la recette) :** 610 calories, 40 g de matières grasses, 23 g de gras saturés, 0,5 g de gras trans, 125 mg de cholestérol, 1520 mg de sodium, 47 g de glucides, 6 g de fibres, 25 g de sucres, 19 g de protéines.

## Octobre | Soupe crémeuse tortellinis, poulet et champignons

Tps de préparation : 10 mn Tps de cuisson : 15 mn Portions : 4

### Ingrédients :

2 c. à s. (30 mL) beurre salé canadien  
2 petits blancs de poulet désossés et sans peau, coupés en morceaux (environ 1 lb/500 g au total)  
1 c. à c. (5 mL) d'assaisonnement aux herbes italiennes  
1 paquet (8 oz/250 g) de champignons en tranches  
1 échalote, finement hachée  
1 grosse gousse d'ail émincée  
1/4 c. à c. (1 mL) de sel  
1/4 c. à c. (1 mL) de poivre  
2 tasses (500 mL) de crème fouettée 35% canadienne  
2 tasses (500 mL) de bouillon de légumes ou de poulet  
1 paquet (350 g) de tortellini au fromage frais  
1/2 tasse (125 mL) de fromage asiago canadien râpé  
2 c. à s. (30 mL) de ciboulette fraîche hachée  
Ciboulette fraîche hachée et Asiago râpé pour la garniture

### Préparation :

- Dans une cocotte ou une casserole assez profonde, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et l'assaisonnement italien ; cuire en remuant pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le poulet commence à brunir. Déposer le poulet dans une assiette.
- Ajouter les champignons, l'échalote, l'ail, le sel et le poivre ; cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les champignons commencent à devenir dorés.
- Verser la crème et le bouillon ; porter à ébullition. Réduire le feu à doux et incorporer les tortellinis et le poulet cuit ainsi que les jus de cuisson. Laisser mijoter doucement, en remuant de temps en temps, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les tortellinis soient tendres et que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur. Incorporer l'Asiago et la ciboulette.
- Répartir dans des bols et garnir de ciboulette et d'Asiago au goût.

**Informations nutritionnelles par portion (1/4 de la recette) :** 940 calories, 61 g de matières grasses, 36 g de gras saturés, 0,4 g de gras trans, 290 mg de cholestérol, 1000 mg de sodium, 53 g de glucides, 3 g de fibres, 3 g de sucres, 48 g de protéines.

## Novembre | Tarte Tex-Mex au fromage et à la crème de citron vert

Tps de préparation : 15 mn Tps de cuisson : 12 mn Temps de cuisson au four : 40 mn  
Portions : 4-6

### Ingrédients :

12 oz (375 g) de bœuf haché extra-maigre  
1 petit oignon, tranché  
2 gousses d'ail émincées  
1 c. à s. (15 mL) de poudre de chili  
2 c. à c. (10 mL) d'origan déshydraté  
1 c. à c. (5 mL) de cumin en poudre  
1/2 c. à c. (2 mL) de sel  
1/2 tasse (125 mL) de crème fouettée canadienne 35 %  
1 tasse (250 mL) de maïs en grains  
1 tasse (250 mL) de haricots rouges en conserve  
1 1/2 tasses (375 mL) de cheddar vieux râpé, divisé en deux parts  
1 paquet (400 g) de fonds de tarte réfrigérés prêts à l'emploi  
1/4 tasse (60 mL) de crème sûre canadienne  
1/4 tasse (60 mL) de salsa  
1 œuf légèrement battu

### Crème au citron vert :

1/2 tasse (125 mL) de crème sûre canadienne  
1/2 c. à c. (2 mL) de zeste de citron vert finement râpé  
2 c. à s. (30 mL) de jus de citron vert frais  
Une pincée de sel, une pincée de poivre

### Préparation :

1. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, faire cuire le bœuf, l'oignon, l'ail, la poudre de chili, l'origan, le cumin et le sel pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Incorporer la crème fouettée et laisser mijoter pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit réduite et épaissie. Retirer du feu et incorporer 1 tasse (250 ml) de fromage. Incorporer le maïs et les haricots. Mettre de côté et laisser refroidir légèrement.
2. Crème au citron vert : Dans un petit bol, mélanger au fouet la crème sûre, le zeste et le jus de citron vert, le sel et le poivre. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
3. Dérouler une feuille de pâte à tarte et la placer dans un plat à tarte de 9 pouces (23 cm). Déposer la moitié du mélange de bœuf refroidi au fond de la pâte à tarte. Saupoudrer le reste de 1/2 tasse (125 ml) de fromage cheddar et garnir de crème sûre et de salsa. Déposer le reste du mélange de bœuf sur le dessus. Badigeonner le bord de la pâte avec de l'œuf.
4. Dérouler une deuxième feuille de pâte et la placer sur le dessus. Pincer le bord pour la sceller et l'ourler, au choix. Badigeonner le dessus avec l'œuf et faire 3 ou 4 petites entailles dans la croûte supérieure. Cuire au four pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laisser refroidir environ 10 minutes avant de découper et de servir avec de la crème au citron vert.

**Informations nutritionnelles par portion (1/6e de la recette) :** 750 calories, 45 g de matières grasses, 21 g de gras saturés, 0,2 g de gras trans, 115 mg de cholestérol, 880 mg de sodium, 51 g de glucides, 6 g de fibres, 3 g de sucres, 36 g de protéines.

## Décembre | Bagatelle aux canneberges et à la crème de mandarine

Tps de préparation : 20 mn Tps de cuisson : 10 mn Réfrigération : 2 h  
Portions : 8-10

### Ingrédients :

4 gros jaunes d'œuf  
1/4 tasse (60 mL) de sucre granulé  
1/4 tasse (60 mL) de farine tout usage  
2 tasses (500 mL) de lait canadien 2 % chaud  
1 petite branche de romarin frais  
1/2 c. à c. (2 mL) de zeste d'orange zest  
1/2 c. à c. (2 mL) de vanille  
1 paquet (300 to 400 g) de gâteau quatre-quarts classique, coupé en cubes  
3 c. à s. (45 mL) de liqueur d'orange (optionnel)  
1 boîte (384 mL) de sauce aux canneberges à grains entiers  
1 boîte (10 oz/284 mL) de mandarines, égouttées  
4 c. à s. (60 mL) de sucre glace, réparti en deux parts  
3 tasses (750 mL) de crème fouettée canadienne 35%  
Des tranches d'orange séchée et des brins de romarin frais pour la garniture

### Préparation :

1. Dans une casserole, fouetter les œufs et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Incorporer la farine en fouettant pour obtenir un mélange homogène. Incorporer lentement le lait en fouettant jusqu'à obtention d'un mélange homogène ; ajouter le romarin. Placer la casserole sur feu moyen-doux et cuire, en fouettant constamment, pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit assez épais pour recouvrir le dos d'une cuillère.
2. Placer un tamis à mailles fines au-dessus d'un grand bol et verser la crème pâtissière à travers le tamis. Incorporer le zeste d'orange et la vanille à la crème pâtissière à l'aide d'un fouet ; réserver.
3. Mélanger la sauce aux canneberges, les mandarines et 2 c. à s. (30 ml) du sucre glace. Fouetter la crème et le reste du sucre glace jusqu'à l'obtention de pics fermes.
4. Répartir un tiers des cubes de gâteau dans une timbale de 12 tasses (3 L) ou un grand bol profond. Arroser d'un peu de liqueur d'orange, le cas échéant. Verser à la louche un tiers de la crème pâtissière sur le gâteau. Verser un tiers de la sauce aux canneberges sur le gâteau. Ajouter un tiers de la crème fouettée. Répéter les couches deux fois. Décorer la couche supérieure d'un tourbillon de crème fouettée, au choix.
5. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 2 heures ou jusqu'à 2 jours avant de servir. Garnir de romarin et d'oranges.

**L'astuce :** Il est possible de supprimer le romarin ou d'en utiliser quelques feuilles seulement pour obtenir une saveur très délicate dans la crème pâtissière.

**Informations nutritionnelles par portion (1/10e de la recette) :** 540 calories, 35 g de matières grasses, 21 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 255 mg de cholestérol, 200 mg de sodium, 51 g de glucides, 1 g de fibres, 29 g de sucres, 7 g de protéines.

### Printed in Canada

Printing: St. Joseph Communications  
Design & Development: Arable Brand Communications  
Recipe Development & Food Styling: Emily Richards  
Photography: Jonathan Bielaski  
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.

