

The 2027
Milk
Calendar





The **2027** **Milk** Calendar

CELEBRATING 50 EDITIONS OF Dairy Goodness

Milk has always been a universal symbol of care —
nourishing people, creating delicious meals and
shaping moments that matter.

For 50 editions, the Milk Calendar has celebrated the joy
of cooking with high-quality milk from local, family-run dairy
farms — bringing trusted recipes and fresh inspiration into
Canadian kitchens year after year.

From our farms to your table and across generations of
home cooks, the Milk Calendar continues to show how
high-quality Canadian milk helps make everyday recipes
more delicious, memorable and worth sharing.

Celebrate WITH SOMETHING Sweet



Mini Banana Cream Pies

✂️ Prep time: 20 min * Chill time: 5 hr

🕒 Cook time: 15 min 🍽️ Serves: 6

INGREDIENTS

Crust

1 ½ cups (150 g) graham cracker crumbs, plus ¼ cup (25 g) for topping

6 tbsp (90 mL) unsalted Canadian butter, melted

1 ½ tbsp (20 g) sugar

Banana Cream Filling

1 ½ cups (375 mL) Canadian 3.25% milk

½ cup (65 g) sugar

3 tbsp (25 g) cornstarch

¼ cup (60 mL) Canadian 35% whipping cream

4 egg yolks

1 tbsp (15 mL) Canadian unsalted butter, softened

1 tsp (5 mL) vanilla extract or paste

1 (100 g) small banana, mashed

Milk Chocolate Layer

¼ cup (60 mL) Canadian 35% whipping cream

1 cup (170 g) milk chocolate, chopped

Whipped Topping

1 cup (250 mL) Canadian 35% whipping cream

2 tbsp (15 g) icing sugar

½ tsp (2.5 mL) vanilla extract

Garnish (Optional)

1 tbsp (15 mL) Canadian unsalted butter

2 tbsp (25 g) sugar

1 (100 g) small banana, cut into ¼ inch slices

INSTRUCTIONS

- Crust:** Preheat oven to 350°F and lightly grease 6 tart tins. In a bowl, mix graham cracker crumbs, butter and sugar. Press into tart molds, covering the base and sides. Bake for 10 minutes, then chill for 30 minutes.
- Milk Chocolate Layer:** Heat cream in a saucepan until hot (do not boil). In a bowl, add chopped chocolate, hot cream and let stand 1 minute, then whisk until smooth. Spread a thin layer over chilled tarts and chill for 30 min.
- Banana Cream Filling:** Heat milk in a saucepan over medium heat until steaming. In a bowl, whisk sugar, cornstarch, cream, egg yolks and vanilla extract until smooth. Slowly whisk in hot milk, then return mixture to the saucepan. Cook over medium heat, whisking constantly for 3–5 minutes until thickened. Remove from heat and whisk in butter and mashed banana. Spoon about 6 tbsp of the banana cream filling into each cooled tart shell and chill for 4 hrs or until set.
- Whipped Topping:** In a bowl, beat whipping cream, icing sugar and vanilla extract on high speed until soft peaks form.
- Garnish (optional):** To caramelize banana slices, melt butter and sugar in a pan over medium heat, add banana and cook until golden, flipping once. Assemble with whipped topping, graham cracker crumbs and caramelized banana slices.

Brown Sugar Drizzle Latte

✂️ Prep time: 13 min 🕒 Cook time: 12 min

🍹 Yield: 1 latte, 2 ½ cups of sauce

INGREDIENTS

Creamy Brown Sugar Butter Sauce

2 cups (440 g) dark brown sugar, packed

¾ cup (180 mL) unsalted Canadian butter

¼ cup (60 mL) Canadian 18% cream

1 tsp (5 mL) vanilla extract

Latte

2 shots espresso

1 ½ cups (375 mL) Canadian 2% milk

2 tbsp (30 mL) creamy brown sugar butter sauce, plus extra for drizzle

¼ tsp (1 mL) vanilla extract

Garnish

Canadian 35% whipping cream

Remaining creamy brown sugar butter sauce

INSTRUCTIONS

- Creamy Brown Sugar Butter Sauce:** In a saucepan over medium heat, combine brown sugar, butter and cream. Bring to a boil, stirring often.
- Once boiling, cook for 2–3 minutes, stirring constantly, until smooth and slightly thickened. Remove from heat and stir in vanilla extract.
- Transfer to an air-tight jar or squeeze bottle. Store refrigerated up to 3 weeks. Warm briefly before using.
- Latte:** Brew espresso and set aside.
- In a small saucepan over medium heat, heat milk until steaming (do not boil).
- Froth milk until light and foamy. Set aside.
- Add espresso to a large mug. Stir in creamy brown sugar butter sauce and vanilla extract.
- Pour the frothed milk into the mug.
- Garnish:** Top with whipped cream and 1 tbsp of extra sauce, if desired.



Everyday dairy upgrade.

Drizzle extra creamy brown sugar butter sauce over ice cream, stir into oatmeal, or pour over waffles whenever the moment calls for something a little sweeter.

Nutritional info per serving: 678 calories, 44.4 g fat, 25 g saturated fat, 11 g trans fat, 236 mg cholesterol, 206 mg sodium, 63 g carbohydrates, 1.8 g fibre, 39 g sugars, 8 g protein.

Nutritional info per serving (latte, without whipped topping): 332 calories, 13.9 g fat, 8.3 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 49 mg cholesterol, 158 mg sodium, 40 g carbohydrates, 0 g fibre, 39 g sugars, 13 g protein.



High-Protein Yogurt Parfait

Dairy takes centre stage in this protein-packed cottage cheese and Greek yogurt parfait, topped with fresh berries and a touch of maple syrup.

 Prep time: **10 min**

 Chill time: **1-2 hrs or overnight**

 Serves: **1**

Ingredients

- ¼ cup (60 mL) Canadian 2% milk**
- 1 tbsp (10 g) chia seeds
- 2 tbsp (30 mL) maple syrup, divided
- ½ cup (125 mL) Canadian 2% plain Greek yogurt**
- ½ cup (125 mL) Canadian 4% cottage cheese**
- ½ tsp (1 g) ground cinnamon
- ½ tsp (2.5 mL) vanilla extract
- ¾ cup (110 g) mixed berries, frozen or fresh

Instructions

1. In a clear glass, stir together milk, chia seeds and ½ tbsp maple syrup. Refrigerate for 10 minutes, stir again, then chill for 1–2 hours (or overnight) until set.
2. In a food processor, blend yogurt, cottage cheese, remaining maple syrup, cinnamon and vanilla extract until completely smooth.
3. Spoon half the yogurt mixture over the chia pudding. Add a layer of berries, then top with remaining yogurt mixture.
4. **Garnish:** Top with remaining berries and other toppings of your choice.

 **TIP:** This high-protein recipe is great to meal prep for the week ahead for a fast and easy breakfast to fuel your body.



Creamy Chicken Casserole with Buttermilk Biscuits

This buttery wonder is filled with creamy chicken, vegetables and is topped with buttermilk biscuits for a perfect hearty meal on a cold winter's day.

-  Prep time: **25 min**
-  Cook time: **30 min**
-  Bake time: **20 min**
-  Serves: **8**

Ingredients

Filling

4 tbsp (60 mL) Canadian unsalted butter, divided
 4 chicken breasts (750 g), cut into bite-sized cubes
 1 cup (115 g) carrot, diced
 1 cup (100 g) celery, diced
 1 cup (150 g) yellow onion, diced
 2 cloves (6 g) garlic, minced
 ¼ cup (30 g) all-purpose flour
 ½ tsp (3 g) salt
 ½ tsp (1 g) pepper
 1 cup (250 mL) vegetable stock
 2 cups (500 mL) Canadian 2% milk
 ½ cup (125 mL) Canadian 35% whipping cream
 2 tbsp (3 g) fresh thyme leaves, picked
 ½ cup (80 g) peas, fresh or frozen
 ¼ cup (4 g) parsley, chopped

Buttermilk Biscuits

1 ¼ cups (150 g) all-purpose flour
 1 tbsp (12 g) baking powder
 ½ tsp (3 g) salt
 2 tbsp (3 g) parsley, finely chopped
 1 tbsp (1.5 g) thyme leaves, picked

¼ cup (60 mL) cold Canadian unsalted butter, cubed
 ½ cup (125 mL) Canadian buttermilk

Garnish

¼ cup (60 mL) Canadian unsalted butter, melted
 Extra thyme leaves, picked

Instructions

- Filling:** In a large sauté pan over medium heat, melt 2 tbsp butter. Add chicken and brown on all sides, about 10 minutes. Remove from pan. In the same pan, cook carrot, celery, onion and garlic for 5 minutes until softened; remove and set aside. Add remaining 2 tbsp butter, then stir in flour, salt and pepper. Cook for 2 minutes, stirring, until golden. Gradually whisk in stock, then milk, until smooth. Stir in whipping cream. Return chicken, vegetables and thyme; simmer for 5 minutes until thickened. Stir in peas and parsley; remove from heat.
- Buttermilk Biscuits:** Preheat oven to 450°F. In a bowl, mix flour, baking powder, salt, parsley and thyme. Using a pastry cutter or two forks, work cold butter into the flour until the mixture looks crumbly with small, uneven pieces throughout. Add buttermilk and stir gently until just combined: do not overmix. Turn onto a floured surface, knead lightly to bring together, then pat into a 1-inch-thick rectangle. Cut into 8 circles, re-rolling scraps if needed.
- Assembly:** Transfer filling to a 9x13-inch baking dish and top with biscuits. Bake for 15 minutes; brush biscuits with melted butter. Bake for 5 minutes more, until golden and cooked through.
- Garnish:** Finish with thyme before serving.



Irresistible Butter Tarts

This crowd-pleasing take on classic butter tarts has all the sweet, sticky flavour you love, baked into buttery, easy-to-share squares.



Prep time: **15 min**



Chill time: **10 min**



Bake time: **50-55 min**



Serves: **15 squares**

Ingredients

Base

1 cup (250 mL) Canadian unsalted butter, room temperature

¼ cup (50 g) sugar

¼ cup (55 g) light brown sugar

2 ¼ cups (280 g) all-purpose flour

Filling

¾ cup (180 mL) Canadian unsalted butter, softened

1 ½ cups (330 g) dark brown sugar, packed

2 tbsp (16 g) all-purpose flour

5 eggs

1 tbsp (15 mL) vanilla extract

½ cup (125 mL) golden corn syrup

¼ cup (60 mL) maple syrup

1 tbsp (15 mL) white vinegar

½ tsp (3 g) salt

1 cup (150 g) raisins (optional)

Garnish

2 tbsp (15 g) icing sugar, sifted

1 cup (250 mL) Canadian 35% whipping cream, whipped

Instructions

1. Preheat oven to 350°F. Line a 9x13-inch baking pan with parchment paper.
2. **Base:** In a food processor or stand mixer, mix the butter, sugars and flour until a crumbly dough forms.
3. Press the mixture into the prepared pan. Prick all over with a fork. Chill in the freezer for 10 minutes.
4. Bake the base for 15 minutes or until slightly puffed and lightly golden. Remove from oven and allow to cool.
5. **Filling:** In a large bowl, beat the butter, brown sugar and flour until combined.
6. Beat in the eggs and vanilla extract until just incorporated. Stir in corn syrup, maple syrup, vinegar and salt.
7. If using raisins, sprinkle them evenly over the cooled base. Pour the filling over the base.
8. Bake for 35 - 40 minutes, or until the top is set and does not jiggle. Remove from oven and allow to cool completely before slicing into squares.
9. **Garnish:** If desired, when serving, sift icing sugar on top of squares and add a dollop of whipped cream.



TIP: To make ahead, freeze the base and refrigerate the filling for up to 2 days, then assemble and bake when ready to serve.



Cheesy One-Pot Lemon Ricotta Pasta

Lemon, garlic and spring vegetables add freshness to this creamy pasta, while ricotta and butter make this dish impossible to resist.

-  Prep time: **10 min**
-  Cook time: **25 min**
-  Serves: **6**

Ingredients

Pasta

- 1 tbsp (15 mL) Canadian unsalted butter
- ½ cup (75 g) yellow onion, chopped
- 2 cloves (6 g) garlic, minced
- 3 ¼ cups (325 g) pasta, uncooked
- 2 ½ cups (625 mL) Canadian 2% milk
- 1 ½ cups (375 mL) vegetable stock
- ¾ cup (185 g) Canadian 10% ricotta
- 1 lemon, juiced and zested, adjust to your liking
- 1 cup (120 g) asparagus, cut into ½ inch lengths
- 1 ¼ cups (200 g) peas, fresh or frozen
- Salt and freshly ground pepper, to taste

Garnish

- 2 tbsp (30 mL) Canadian unsalted butter
- ½ cup (32 g) breadcrumbs

Instructions

1. **Garnish:** Heat a large pot over medium heat. Melt 2 tbsp butter, add breadcrumbs and stir until golden. If desired, season with salt, transfer to a small bowl and set aside.
2. **Pasta:** In the same pot, melt 1 tbsp butter. Add onion and garlic and cook until softened, 3–4 minutes.
3. Add pasta, milk and vegetable stock. Bring to a gentle boil, then cover and reduce to a simmer. Cook 10–15 minutes, stirring often, until pasta is tender and liquid is mostly absorbed.
4. Meanwhile, whip ricotta with lemon juice and zest until smooth.
5. Add asparagus and peas to the pot and cook 5 minutes, stirring, until tender.
6. Stir in whipped ricotta and season with salt and pepper.
7. Divide into bowls and top with toasted breadcrumbs. Serve immediately.

 **TIP:** Add some sharp cheddar into the pasta for another level of flavour.



Golden Custard French Toast Bake

Golden, creamy and impossibly delicious, this French toast bake is proof that a showstopping breakfast can be this easy.



Prep time: **15 min**



Chill time: **2 hrs or overnight**



Bake time: **1 hr**



Serves: **6**

Ingredients

2 tbsp (30 mL) Canadian unsalted butter
2 cups (500 mL) Canadian 2% milk
1 cup (250 mL) Canadian 2% plain yogurt
½ cup (80 mL) maple syrup
6 eggs
2 tsp (5 g) ground cinnamon
2 tsp (10 mL) vanilla extract
1 (300 g) loaf crusty bread, cut into cubes
2 cups (300 g) fresh or frozen strawberry rhubarb mix (or berries of your choice)

Garnish

2 cups (500 mL) Canadian 35% whipping cream
1 tsp (5 mL) vanilla extract
1 cup (150 g) strawberries, halved
½ tsp (1 g) ground cinnamon (optional)

Instructions

1. Grease a 9x13-inch casserole dish with butter.
2. In a large bowl, whisk together milk, yogurt, maple syrup, eggs, cinnamon and vanilla extract until smooth. Set aside.
3. Add the cubed bread and frozen strawberry rhubarb mix to the dish and distribute evenly.
4. Pour the milk mixture over the bread and fruit, ensuring everything is well coated.
5. Let stand for 30 min at room temperature or cover and refrigerate for at least 2 hours or overnight.
6. Preheat oven to 350°F.
7. Bake uncovered for 55–60 minutes or until the custard is set and the top is lightly golden.
8. In a chilled bowl, whip the cream and the vanilla extract until soft peaks form.
9. **Garnish:** Serve warm topped with sliced strawberries, whipped cream and a sprinkle of cinnamon if desired.



TIP: Use day-old bread for the custard bake. It soaks up the milk mixture and has more of a structured texture.



Cream Cheese & Cheddar Stuffed Burger

Juicy beef patties are filled with a rich duo of cream cheese and cheddar. Each bite bursts with cheesy goodness you'll crave all summer long.

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

Ingredients

Cheese Filling

- 1 cup (225 g) Canadian light cream cheese, softened
- $\frac{3}{4}$ cup (85 g) Canadian cheddar cheese, grated
- 2 tbsp (15 g) jalapeños, seeded and diced
- $\frac{1}{4}$ cup (9 g) parsley, chopped

Burger Patties

- 2 $\frac{1}{2}$ lbs (1.13 kg) lean ground beef (or chicken)
- 1 tsp (3 g) garlic powder
- 1 tsp (3 g) onion powder
- 1 tsp (3 g) smoked paprika
- 1 tsp (6 g) salt
- 1 tsp (2 g) pepper
- 8 burger buns

Toppings

- 8 slices Canadian Havarti cheese (or Canadian aged cheddar)
- Sliced onions, lettuce and tomatoes

Instructions

1. **Filling:** In a medium bowl, mix cream cheese, grated cheddar, jalapeños and parsley. Set aside.
2. **Patties:** In a large bowl, combine ground beef with garlic powder, onion powder, smoked paprika, salt and pepper. Mix gently until just combined.
3. **Assembly:** Divide meat into 8 portions. Split each portion in half to form two thin patties (about 4 inches each). Place one patty on a work surface, spoon 1 tbsp of cheese filling in the centre, top with second patty and seal edges. Repeat for remaining portions.
4. Preheat a grill or grill pan to medium. Cook burgers 5–7 min per side until internal temperature reaches 165°F. Add a slice of cheese to each patty during the last minute of cooking.
5. Lightly toast buns on the grill. Assemble burgers with desired toppings and serve immediately.



TIP: Press the edges of the patties together firmly and use a little water on your fingers to help the meat stick. This will prevent the cheese from escaping while cooking.



Cheese Lovers' Poutine

Rich cheddar sauce and melty curds meet crispy fries and a sprinkle of fresh chives in a Canadian classic. This is comfort food that deserves a round of applause.

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

Ingredients

Potatoes

- 4 lbs (1.8 kg) Russet potatoes, cut into thin fries
- 2 tbsp (30 mL) Canadian unsalted butter, melted
- 2 tbsp (30 mL) olive oil
- 1 tsp (2 g) paprika
- 1 tsp (2 g) pepper

Cheese Sauce

- 3 tbsp (45 mL) Canadian unsalted butter
- 3 tbsp (25 g) all-purpose flour
- 2 cups (500 mL) Canadian 2% milk
- 2 cups (230 g) Canadian extra old cheddar, shredded
- 1 tsp (5 g) mustard powder
- ⅛ tsp (0.3 g) nutmeg

Toppings

- 2 cups (240 g) Canadian white cheese curds

Garnish

- ¼ cup (12 g) chives, finely chopped

Instructions

- Potatoes:** Preheat oven to 425°F.
- Toss potatoes with melted butter, olive oil, paprika and pepper until coated. Spread on a parchment-lined baking sheet.
- Bake for 25 minutes, flip, then bake 8-10 more minutes until golden and crisp.
- Cheese Sauce:** Meanwhile, melt butter in a saucepan over medium heat. Add the flour and cook, stirring constantly, for 3 minutes until golden.
- Reduce heat and gradually whisk in the milk, stirring constantly to prevent lumps. Once fully combined, increase heat slightly and simmer for 5 minutes, stirring continuously until thickened.
- Reduce heat again and stir in the shredded cheddar, mustard powder and nutmeg. Remove from heat once smooth.
- Assembly:** Divide fries among 6 plates. Top each with cheese curds, cheese sauce and chives. Serve immediately.



TIP: If your cheese sauce thickens too much, whisk in a splash of warm milk to bring it back to a pourable, silky texture.



Loaded Feta Potato Salad

Tender potatoes are tossed in a creamy feta, yogurt and sour cream dressing for a rich, tangy take on potato salad. Finished with bacon, lemon and fresh herbs, it's the perfect summer side made for sharing.

-  Prep time: **10 min**
-  Cook time: **20 min**
-  Chill time: **1 hr**
-  Serves: **4**

Ingredients

Dressing

- $\frac{3}{4}$ cup (115 g) Canadian feta
- $\frac{3}{4}$ cup (190 mL) Canadian plain non-fat Greek yogurt
- $\frac{1}{2}$ cup (85 mL) Canadian 14% sour cream
- Juice and zest of 1 lemon
- $\frac{1}{2}$ cup (10 g) dill, chopped
- $\frac{1}{4}$ cup (9 g) parsley, chopped
- $\frac{1}{4}$ cup (23 g) chives, chopped

Salad Mix

- 2 lbs (900 g) mini potatoes, halved
- $\frac{1}{2}$ cup (40 g) cooked bacon, crumbled
- $\frac{1}{4}$ cup (35 g) red onion, finely diced
- $\frac{1}{2}$ cup (55 g) celery, diced

Garnish

- Canadian feta, crumbled

Instructions

- Place potatoes in a large pot and cover with water. Sprinkle lightly with salt. Bring to a boil and cook until fork-tender, about 15–20 minutes. Drain and let cool slightly.
- In a blender or food processor, combine feta, yogurt, sour cream, lemon juice, zest and herbs (reserve some for garnish). Blend until smooth.
- In a large bowl, combine cooled potatoes, bacon, red onion and celery.
- Pour dressing over the potato mixture and gently fold to combine.
- Cover and refrigerate for at least 1 hour before serving to enhance the flavours.
- Garnish:** Top with crumbled feta and remaining herbs.

 **TIP:** Add a final squeeze of lemon juice just before serving to wake up the creamy dressing after chilling.



Cheesy Stuffed Chicken Breasts

This ricotta-stuffed chicken baked in a creamy tomato sauce is a weeknight staple worth passing around the table.



Prep time: **15 min**



Marinating time: **30 min**



Cook time: **30-40 min**



Serves: **4**

Ingredients

Chicken

- ¾ cup (190 mL) Canadian buttermilk**
- 1 tsp (2 g) paprika
- 1 tsp (2 g) garlic powder
- 1 tsp (2 g) onion powder
- 4 boneless chicken breasts (700 g)

Filling

- ½ tbsp (7.5 mL) Canadian unsalted butter**
- 1 cup (30 g) spinach, finely chopped
- 1 (3 g) clove garlic, minced
- ½ cup (120 mL) Canadian 10% ricotta cheese, strained**
- 2 tbsp (18 g) roasted red pepper, finely diced
- ⅓ tsp (0.7 g) salt

Tomato Base

- 2 cups (320 g) cherry tomatoes
- 1 (3 g) clove garlic, thinly sliced
- ½ cup (115 g) Canadian cream cheese, cubed**
- 1 tbsp (15 mL) olive oil

Cheese Topping

- ½ cup (60 g) Canadian mozzarella cheese, grated**
- ¼ cup (28 g) Canadian parmesan cheese, grated**

Instructions

- Chicken:** Using a sharp knife, cut 4 slits across the top of each chicken breast, slicing about three-quarters of the way through while keeping the base intact. In a bowl, combine buttermilk, paprika, garlic powder and onion powder. Add chicken and marinate in the fridge for 30 minutes.
- Preheat oven to 375°F.
- Remove chicken from marinade, discard liquid. Lightly pat the chicken dry with paper towels.
- Filling:** In a pan over medium heat, melt the butter. Add the chopped spinach and garlic. Cook until wilted. Remove from heat. In a bowl, combine the cooked spinach mixture, ricotta cheese, roasted red pepper and salt. Mix well.
- Assembly:** Spoon filling into the slits of each chicken breast. Set aside.
- Tomato Base:** In a 9x13-inch baking dish, toss cherry tomatoes, sliced garlic, cream cheese and olive oil.
- Place each chicken breast into the tomato mixture and bake 30 minutes or to an internal temperature of 165°F.
- Cheese Topping:** Sprinkle the grated cheeses over the chicken and broil for about 3-5 minutes, until the cheese is melted and lightly golden.
- Remove the chicken from the dish. Stir the tomatoes and cream cheese together until they form a loose sauce. Serve the chicken with the tomato sauce spooned around it.



Velvety Butter Chicken

Warm spices and crushed tomatoes blended with cream and yogurt until velvety and rich. Served with garlic naan – this is a cozy fall dish at its most flavourful.



Prep time: **15 min**



Marinating time: **2 hrs or overnight**



Cook time: **25 min**



Serves: **6**

Ingredients

Marinade

2 lbs (900 g) chicken breasts, cubed
¾ cup (190 mL) Canadian 2% plain Greek yogurt
 2 tbsp (30 g) tandoori masala
 2 tsp (10 g) garlic, minced
 2 tsp (10 g) ginger, minced

Sauce

2 tbsp (30 mL) Canadian ghee divided, or Canadian unsalted butter
 1 cup (150 g) yellow onion, diced
 2 tsp (10 g) garlic, minced
 2 tsp (10 g) ginger, minced
 2 tsp (5 g) cumin
 1 ½ tsp (4 g) ground coriander
 1 tsp (2 g) chili powder
 1 tsp (2 g) garam masala

½ tsp (1 g) turmeric
 28 oz (800 g) can of crushed tomatoes
 1 tbsp (15 mL) tomato paste

Cream Mixture

½ cup (125 mL) Canadian 35% whipping cream
½ cup (125 mL) Canadian 2% plain Greek yogurt

Naan

3 store-bought naan, cut in half
1 tbsp (15 mL) Canadian ghee or Canadian unsalted butter, melted
 2 tbsp (6 g) parsley, finely chopped
 2 tsp (10 g) garlic, finely minced
 1 tsp (2.5 g) chili flakes (optional)

Instructions

- Marinade:** In a bowl, combine chicken with yogurt, tandoori masala, garlic and ginger. Mix well, cover and marinate for at least 2 hours or overnight.
- In a skillet over medium heat, melt 1 tbsp butter or ghee. Add marinated chicken and cook until browned and fully cooked. Remove and set aside.
- Sauce:** In a Dutch oven, melt remaining butter or ghee. Add onion, garlic and ginger and cook for 5 minutes until translucent. Add spices and cook an additional 2 minutes.
- Stir in crushed tomatoes and tomato paste. Simmer for 5-10 minutes. Remove from heat and blend sauce until smooth using an immersion blender. Return to pot and place on low heat.
- Cream Mixture:** In a small bowl, mix together cream and Greek yogurt. Stir in ⅓ of the cream mixture into the sauce, reserving the rest for finishing. Add chicken and coat well. Simmer for 3-5 min. Do not boil.
- Naan:** Brush naan with melted butter, parsley, garlic and chili flakes. Warm in oven or skillet until lightly toasted.
- Assembly:** Before serving, stir in cold butter or ghee, if using, until melted and glossy. Serve butter chicken with naan and drizzle with remaining cream mixture.



TIP: Have a cucumber on hand? Stir ½ cup of plain Greek yogurt with ½ cup grated or diced cucumber and a pinch of salt and cumin, for a simple raita (yogurt dip).



Cheesy Lasagna Bake

Melted cheese and creamy ricotta complement beef, spinach and rustic lasagna noodles in this rich, oven-baked dish, perfect for batching or sharing in good company.

-  Prep time: **15 min**
-  Cook time: **40 min**
-  Serves: **6**

Ingredients

Pasta & Sauce

- 1 tbsp (15 mL) Canadian unsalted butter
- 1 lb (454 g) extra lean ground beef
- ½ cup (70 g) yellow onion, diced
- 2 cloves (6 g) garlic, minced
- 2 tsp (5 g) Italian seasoning
- 4 cups (110 g) baby spinach
- 2 cups (500 mL) marinara sauce
- 1 cup (250 mL) Canadian 35% whipping cream
- ½ cup (125 mL) Canadian 2% milk
- ½ cup (125 mL) low sodium vegetable stock
- 14 oven-ready noodles (225 g), broken into pieces
- 2 cups (220 g) Canadian mozzarella cheese, grated
- 1 cup (250 mL) Canadian 10% ricotta cheese

Garnish

- Chopped basil
- Quartered tomatoes (optional)

Instructions

1. Preheat oven to 375°F.
2. In a deep, large skillet, melt the butter over medium heat. Add the ground beef and cook until browned, breaking it into small pieces. Drain any excess oil.
3. Add the onion, garlic and Italian seasoning. Cook until the onion is translucent. Stir in the spinach and cook until just wilted.
4. Add the marinara sauce, cream, milk and stock. Bring to a simmer, then stir in the broken lasagna pieces, making sure the pasta is submerged.
5. Transfer the mixture to a baking dish. Sprinkle mozzarella and dollop ricotta cheese over top of the lasagna evenly. Cover with foil and bake for 30 minutes.
6. Remove the foil and broil for 5 minutes, until the cheese is golden and bubbly.
7. **Garnish:** Top with basil and tomatoes if using. Serve hot.

 **TIP:** For an extra protein boost, blend ½ cup cottage cheese until smooth and stir it into the sauce before baking.



Vanilla Buttercream Cake

Light vanilla layers and smooth buttercream come together in a cake that's simple, delicious and ready to celebrate any occasion.

-  Prep time: **30 min**
-  Bake time: **20 min**
-  Cool time: **2 hrs**
-  Serves: **12**

Ingredients

Cake

- 1 ¾ cups (210 g) all-purpose flour (or cake & pastry flour)
- 1 tsp (5 g) baking powder
- ½ tsp (2.5 g) baking soda
- ¼ tsp (1 g) table salt
- ¾ cup (180 mL) Canadian unsalted butter, room temperature
- 1 cup (200 g) sugar
- 2 tsp (10 mL) vanilla paste, or vanilla extract
- 2 large eggs, room temperature
- ¾ cup (190 mL) Canadian buttermilk, room temperature

Buttercream Frosting

- 1 ½ cups (360 mL) Canadian unsalted butter, room temperature
- 4 ½ cups (540 g) icing sugar
- ½ cup (125 mL) Canadian 35% whipping cream
- 2 tbsp (30 mL) vanilla paste, or vanilla extract
- Pinch of salt

Garnish (optional)

- Extra buttercream frosting
- White chocolate shavings
- Candy pearl sprinkles

Nutritional info per serving: 708 calories, 41.2 g fat, 25.4 g saturated fat, 1.5 g trans fat, 142 mg cholesterol, 143 mg sodium, 81 g carbohydrates, 0.5 g fibre, 66 g sugars, 5 g protein.

Instructions

1. **Cake:** Preheat oven to 350°F. Grease two 8-inch round cake pans with softened butter and line with parchment.
2. In a medium bowl, whisk together flour, baking powder, baking soda and salt.
3. In a large bowl, beat butter, sugar and vanilla until light and creamy (about 3 minutes). Add eggs one at a time, mixing well after each. Mix in half the dry ingredients into the wet mixture until just combined. Add buttermilk and mix, scraping down the bowl. Add remaining dry ingredients and mix until fully combined. Divide batter between pans and smooth tops.
4. Bake for about 20 minutes, until a toothpick comes out clean. Cool in pans for 5 minutes, then transfer to a rack to cool completely (about 1–2 hours).
5. **Buttercream Frosting:** In a large bowl, beat butter until light and fluffy. Add icing sugar gradually, mixing well between additions. Add cream, vanilla and salt. Mix, then beat on high for about 5 minutes until light and fluffy.
6. **Assembly:** Place one cake layer on a plate or stand. Spread buttercream (about 2 cups) evenly over top. Place second cake layer on top. Spread remaining buttercream over top and sides of cake.
7. **Garnish (optional):** Decorate cake with extra buttercream frosting, white chocolate shavings and candy pearl sprinkles as desired.

 **TIP:** Chill buttercream briefly if it gets too soft while frosting. Just 10–15 minutes in the fridge helps it reset its thickness.

Le Calendrier du lait 2027

Mini tartes à la crème à la banane

Préparation : **20 min** Cuisson : **15 min** Réfrigération : **5 heures** Portions : **6**

Ingrédients

CROÛTE

- 1 ½ tasse (150 g) de chapelure de biscuits Graham, plus ¼ tasse (25 g) pour garnir
- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre canadien non salé, fondu
- 1 ½ c. à soupe (20 g) de sucre

GARNITURE À LA CRÈME À LA BANANE

- 1 ½ tasse (375 ml) de lait 3,25 % canadien
- ½ tasse (65 g) de sucre
- 3 c. à soupe (25 g) de fécule de maïs
- ¼ tasse (60 ml) de crème à fouetter 35 % canadienne
- 4 jaunes d'œuf
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre canadien non salé, ramolli
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait ou de pâte de vanille
- 1 (100 g) petite banane, écrasée

COUCHE DE CHOCOLAT AU LAIT

- ¼ tasse (60 ml) de crème à fouetter 35 % canadienne
- 1 tasse (170 g) de chocolat au lait, haché

GARNITURE FOUETTÉE

- 1 tasse (250 ml) de crème à fouetter 35 % canadienne
- 2 c. à soupe (15 g) de sucre à glacer
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'extrait de vanille

DÉCORATION (FACULTATIVE)

- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre canadien non salé
- 2 c. à soupe (25 g) de sucre
- 1 (100 g) petite banane, coupée en tranche de 6 mm (¼ pouce)

Instructions

- Croûte** : Préchauffer le four à 350 °F (175 °C) et graisser légèrement 6 moules à tarte. Dans un bol, mélanger la chapelure de biscuits Graham, le beurre et le sucre. Presser le mélange dans les moules à tarte en en recouvrant le fond et les côtés. Cuire pendant 10 minutes, puis laisser refroidir.
- Couche de chocolat au lait** : Chauffer la crème dans une casserole jusqu'à ce qu'elle soit chaude (ne pas la faire bouillir). Dans un bol, ajouter le chocolat haché et la crème chaude, puis laisser reposer le tout 1 minute. Ensuite, fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Étaler une fine couche du mélange sur les croûtes refroidies et laisser refroidir 30 minutes.
- Garniture à la crème à la banane** : Chauffer le lait dans une casserole à feu moyen jusqu'à l'apparition de vapeur. Dans un bol, mélanger le sucre, la fécule de maïs, la crème, les jaunes d'œuf et l'extrait de vanille en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer lentement le lait chaud en fouettant, puis remettre le mélange dans la casserole. Cuire à feu moyen, de 3 à 5 minutes, en fouettant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu et incorporer le beurre et la banane écrasée en fouettant. Verser à la cuillère environ 6 c. à soupe de crème à la banane dans chacune des croûtes à tarte refroidie et réfrigérer durant 4 heures ou jusqu'à ce que les tartes aient bien pris.
- Garniture fouettée** : Dans un bol, battre la crème à fouetter, le sucre à glacer et l'extrait de vanille à vitesse élevée jusqu'à la formation de pics mous.
- Décoration (facultative)** : Pour caraméliser les tranches de banane, faire fondre le beurre et le sucre dans une poêle à feu moyen, ajouter les tranches de banane et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées en les retournant une fois. Assembler avec la garniture fouettée, un biscuit Graham et les tranches de banane caramélisées.

Valeur nutritionnelle par portion : 678 calories; 44,4 g de gras; 25 g de gras saturés; 1,1 g de gras trans; 236 mg de cholestérol; 206 mg de sodium; 63 g de glucides; 1,8 g de fibres; 39 g de sucres; et 8 g de protéines.

Café au lait avec filet de sauce à la cassonade

Préparation : **13 min** Cuisson : **12 min** Donne : **1 café au lait, 2 ½ tasses de sauce**

Ingrédients

SAUCE CRÉMEUSE À LA CASSONADE ET AU BEURRE

- 2 tasses (440 g) de cassonade foncée, bien tassée
- ¾ tasse (180 ml) de beurre canadien non salé
- ¼ tasse (60 ml) de crème 18 % canadienne
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

CAFÉ AU LAIT

- 2 doses d'espresso
- 1 ½ tasse (375 ml) de lait 2 % canadien
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce crémeuse à la cassonade et au beurre, et un peu plus pour garnir
- ¼ c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille

GARNITURES

- Crème à fouetter 35 % canadienne
- Sauce crémeuse à la cassonade et au beurre

Instructions

- Sauce crémeuse à la cassonade et au beurre** : Dans une casserole à feu moyen, combiner la cassonade, le beurre et la crème. Porter à ébullition, en remuant souvent.

- Lorsque la sauce bout, la faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant constamment jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et légèrement épaissie. Retirer la casserole du feu et incorporer l'extrait de vanille.
- Transférer la sauce dans un pot hermétique ou une bouteille compressible. Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines. Chauffer brièvement avant de l'utiliser.
- Café au lait** : Préparer l'espresso et réserver.
- Dans une petite casserole à feu moyen, chauffer le lait jusqu'à l'apparition de vapeur (ne pas laisser bouillir).
- Mousser le lait jusqu'à ce qu'il soit léger et mousseux. Réserver.
- Verser l'espresso dans une grande tasse. Incorporer la sauce à la cassonade et au beurre ainsi que l'extrait de vanille.
- Verser la mousse de lait dans la tasse.
- Garnitures** : Garnir de crème fouettée et de 1 c. à soupe de sauce supplémentaire, si désiré.

Valeur nutritionnelle par portion (café au lait, sans garniture fouettée) : 332 calories; 13,9 g de gras; 8,3 g de gras saturés; 0,5 g de gras trans; 49 mg de cholestérol; 158 mg de sodium; 40 g de glucides; 0 g de fibres; 39 g de sucres; et 13 g de protéines.

Janvier | Parfait au yogourt hyperprotéiné

Préparation : **10 min** Réfrigération : **1 à 2 heures ou toute la nuit** Portions : **1**

Ingrédients

- ¼ tasse (60 ml) de lait 2 % canadien
- 1 c. à soupe (10 g) de graines de chia
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable, divisées
- ½ tasse (125 ml) de yogourt grec nature 2 % canadien
- ½ tasse (125 ml) de fromage cottage 4 % canadien
- ½ c. à thé (1 g) de cannelle moulue
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'extrait de vanille
- ¾ tasse (110 g) de baies mélangées, surgelées ou fraîches

Instructions

- Dans un verre transparent, mélanger le lait, les graines de chia et ½ c. à soupe de sirop d'érable. Réfrigérer le mélange 10 minutes, mélanger de nouveau, puis le remettre au réfrigérateur pour 1 à 2 heures (ou toute la nuit), jusqu'à ce qu'il ait pris.
- Dans un robot culinaire, mélanger le yogourt, le fromage cottage, le reste du sirop d'érable, la cannelle et l'extrait de vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange complètement lisse.
- À l'aide d'une cuillère, verser la moitié du mélange au yogourt sur la crème au chia. Ajouter une couche de baies, puis garnir du reste du mélange au yogourt.
- Garniture** : Garnir du reste des baies et d'autres garnitures de votre choix.

Valeur nutritionnelle par portion : 430 calories; 10 g de gras; 4,3 g de gras saturés; 0,1 g de gras trans; 31 mg de cholestérol; 360 mg de sodium; 59 g de glucides; 7 g de fibres; 48 g de sucres; et 30 g de protéines.

Février | Casserole crémeuse de poulet avec petits pains au babeurre

Préparation : **25 min** Cuisson : **30 min** Cuisson au four : **20 min** Portions : **8**

Ingrédients

GARNITURE

- 4 c. à soupe (60 ml) de beurre canadien non salé, divisé
- 4 poitrines de poulet (750 g), coupées en petits cubes
- 1 tasse (115 g) de carottes, en dés
- 1 tasse (100 g) de céleri, en dés
- 1 tasse (150 g) d'oignon jaune, en dés
- 2 gousses d'ail (6 g), émincées
- ¼ tasse (30 g) de farine tout usage
- ½ c. à thé (3 g) de sel
- ½ c. à thé (1 g) de poivre
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes
- 2 tasses (500 ml) de lait 2 % canadien
- ½ tasse (125 ml) de crème à fouetter 35 % canadienne
- 2 c. à soupe (3 g) de feuilles de thym frais
- ½ tasse (80 g) de pois, frais ou surgelés
- ¼ tasse (4 g) de persil, haché

PETITS PAINS AU BABEURRE

- 1 ¼ tasse (150 g) de farine tout usage
- 1 c. à soupe (12 g) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 g) de sel
- 2 c. à soupe (3 g) de persil, haché finement
- 1 c. à soupe (1,5 g) de feuilles de thym frais
- ¼ tasse (60 ml) de beurre canadien non salé, froid, en cubes
- ½ tasse (125 ml) de babeurre canadien

DÉCORATION

- ¼ tasse (60 ml) de beurre canadien non salé, fondu
- Feuilles de thym frais supplémentaires

Instructions

1. **Garniture** : Dans une grande poêle à frire, faire fondre 2 c. à soupe de beurre à feu moyen. Ajouter le poulet et en faire brunir tous les côtés, environ 10 minutes. Retirer de la poêle. Dans la même poêle, cuire les carottes, le céleri, l'oignon et l'ail pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Retirer du feu et réserver. Ajouter les 2 c. à soupe de beurre restant, puis incorporer la farine, le sel et le poivre. Cuire pendant 2 minutes et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit doré. Incorporer graduellement en fouettant le bouillon, puis le lait, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse, et ensuite, la crème à fouetter. Remettre le poulet, les légumes et le thym. Laisser mijoter pendant 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Incorporer les pois et le persil, puis retirer du feu.
2. **Petits pains au babeurre** : Préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel, le persil et le thym. À l'aide d'un coupe-pâte ou de deux fourchettes, incorporer le beurre froid à la farine jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux et contienne de petits morceaux inégaux. Ajouter le babeurre et mélanger doucement jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés. Ne pas trop mélanger. Déposer la pâte sur une surface légèrement farinée, la pétrir délicatement juste assez pour qu'elle se tienne, puis l'abaisser à la main en un rectangle d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Couper 8 cercles dans la pâte, en roulant de nouveau les retailles, au besoin.
3. **Assemblage** : Transférer la garniture dans un plat de cuisson de 23 cm sur 33 cm (9 po sur 13 po) et recouvrir des petits pains. Cuire 15 minutes, puis badigeonner les petits pains de beurre fondu. Cuire 5 autres minutes, jusqu'à ce que les petits pains soient dorés et bien cuits.
4. **Garniture** : Garnir de thym avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion : 421 calories; 21,2 g de gras; 11,8 g de gras saturés; 0,6 g de gras trans; 123 mg de cholestérol; 610 mg de sodium; 29 g de glucides; 2 g de fibres; 6 g de sucres; et 28 g de protéines.

Mars | Tartelettes au beurre irrésistibles

Préparation : 15 min Réfrigération : 10 min Cuisson : 50 à 55 minutes Donne : 15 carrés

Ingrédients

CROÛTE

- 1 tasse (250 ml) de beurre canadien non salé, à température ambiante
- ¼ tasse (50 g) de sucre
- ¼ tasse (55 g) de cassonade blonde
- 2 ¼ tasses (280 g) de farine tout usage

GARNITURE

- ¾ tasse (180 ml) de beurre canadien non salé, ramolli
- 1 ½ tasse (330 g) de cassonade foncée, bien tassée
- 2 c. à soupe (16 g) de farine tout usage
- 5 œufs
- 1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille
- ½ tasse (125 ml) de sirop de maïs doré
- ¼ tasse (60 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre blanc
- ½ c. à thé (3 g) de sel
- 1 tasse (150 g) de raisins secs (facultatifs)

DÉCORATION

- 2 c. à soupe (15 g) de sucre à glacer, tamisé
- 1 tasse (250 ml) de crème à fouetter 35 % canadienne, fouettée

Instructions

- Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Tapisser une plaque à pâtisserie de 23 cm sur 33 cm (9 po sur 13 po) de papier parchemin.
- Croûte** : Dans un robot culinaire ou le bol d'un batteur sur socle, mélanger le beurre, les sucres et la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte grumeleuse.
- Presser la pâte dans la plaque préparée. Piquer toute la surface à l'aide d'une fourchette. Refroidir au congélateur pendant 10 minutes.
- Cuire la croûte pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement gonflée et tout juste dorée. Retirer du four et laisser refroidir.
- Garniture** : Dans un grand bol, battre le beurre, la cassonade et la farine jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Battre les œufs et l'extrait de vanille jusqu'à ce qu'ils soient incorporés. Incorporer le sirop de maïs, le sirop d'érable, le vinaigre et le sel.
- Si vous utilisez des raisins secs, les saupoudrer de manière uniforme sur la croûte refroidie. Verser la garniture sur la croûte.
- Cuire pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus ait pris et ne tremblote plus. Retirer du four et laisser complètement refroidir avant de la couper en carrés.
- Décoration** : Lors du service, tamiser du sucre à glacer sur le dessus des carrés et ajouter une cuillerée de crème fouettée, si désiré.

Valeur nutritionnelle par portion (sans la garniture) : 453 calories; 23,7 g de gras; 14 g de gras saturés; 0,9 g de gras trans; 124 mg de cholestérol; 110 mg de sodium; 56 g de glucides; 0,6 g de fibres; 35 g de sucres; et 5 g de protéines.

Avril | Pâtes crémeuses au citron et à la ricotta, tout-en-un

Préparation : 10 min Cuisson : 25 min Portions : 6

Ingrédients

PÂTES

- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre canadien non salé
- ½ tasse (75 g) d'oignon jaune, haché
- 2 gousses d'ail (6 g), émincées
- 3 ¼ tasses (325 g) de pâtes, non cuites

- 2 ½ tasses (625 ml) de lait 2 % canadien
- 1 ½ tasse (375 ml) de bouillon de légumes
- ¼ tasse (185 g) de fromage ricotta 10 % canadien
- 1 citron, le jus et le zeste, au goût
- 1 tasse (120 g) d'asperges, coupées en longueurs de 1 cm (1 po)
- 1 ¼ tasse (200 g) de pois, frais ou surgelés
- Sel et poivre fraîchement moulu, au goût

GARNITURE

- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre canadien non salé
- ½ tasse (32 g) de chapelure

Instructions

- Garniture** : Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Faire fondre 2 c. à soupe de beurre, ajouter la chapelure et remuer jusqu'à ce que le mélange soit doré. Assaisonner avec du sel, si désiré, transférer dans un petit bol et réserver.
- Pâtes** : Dans la même casserole, faire fondre 1 c. à soupe de beurre. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils aient ramolli, de 3 à 4 minutes.
- Ajouter les pâtes, le lait et le bouillon de légumes. Porter à une douce ébullition, puis couvrir et réduire le feu pour laisser mijoter. Cuire de 10 à 15 minutes, en brassant souvent, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres et que le liquide soit en grande partie absorbé.
- Entretemps, fouetter le fromage ricotta avec le jus et le zeste de citron jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Ajouter les asperges et les pois à la casserole et cuire 5 minutes, en brassant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Incorporer la ricotta fouettée et assaisonner avec du sel et du poivre.
- Répartir dans des bols et garnir de chapelure grillée. Servir immédiatement.

Valeur nutritionnelle par portion : 406 calories; 12,5 g de gras; 7,1 g de gras saturés; 0,4 g de gras trans; 40 mg de cholestérol; 148 mg de sodium; 60 g de glucides; 4 g de fibres; 11 g de sucres; et 16 g de protéines.

Mai | Casserole de pain doré à la crème anglaise

Préparation : 15 min Réfrigération : 2 heures ou toute la nuit Cuisson : 1 heure Portions : 6

Ingrédients

- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre canadien non salé
- 2 tasses (500 ml) de lait 2 % canadien
- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature 2 % canadien
- ½ tasse (80 ml) de sirop d'érable
- 6 œufs
- 2 c. à thé (5 g) de cannelle moulue
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille
- 1 (300 g) miche de pain croûté, coupée en cubes
- 2 tasses (300 g) de fraises et de rhubarbe mélangées (ou de baies de votre choix) surgelées ou fraîches

GARNITURES

- 2 tasses (500 ml) de crème à fouetter 35 % canadienne
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 tasse (150 g) de fraises, coupées en deux
- ½ c. à thé (1 g) de cannelle moulue (facultative)

Instructions

- Graisser un plat de 23 cm sur 33 cm (9 po sur 13 po) avec du beurre.
- Dans un grand bol, fouetter le lait, le yogourt, le sirop d'érable, les œufs, la cannelle et l'extrait de vanille, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Réserver.
- Ajouter les cubes de pain et le mélange de fraises et de rhubarbe au plat et répartir de manière uniforme.
- Verser le mélange de lait sur le pain et les fruits, en s'assurant de bien tout recouvrir.
- Réserver pendant 30 minutes à température ambiante ou couvrir et réfrigérer pendant au moins 2 heures ou toute la nuit.
- Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- Cuire à découvert pendant 55 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la crème anglaise ait pris et que le dessus soit légèrement doré.
- Dans un bol froid, fouetter la crème et l'extrait de vanille jusqu'à la formation de pics mous.
- Garnitures** : Servir tiède et garnir de tranches de fraises, de crème fouettée et de cannelle saupoudrée, si désiré.

Valeur nutritionnelle par portion : 519 calories; 27 g de gras; 14,7 g de gras saturés; 0,2 g de gras trans; 262 mg de cholestérol; 438 mg de sodium; 53 g de glucides; 4 g de fibres; 23 g de sucres; et 18 g de protéines.

Juin | Burger farci de fromage à la crème et de cheddar

Préparation : 15 min Cuisson : 15 min Portions : 8

Ingrédients

FARCE AU FROMAGE

- 1 tasse (225 g) de fromage à la crème léger canadien, ramolli
- ¼ tasse (85 g) de fromage cheddar canadien, râpé
- 2 c. à soupe (15 g) piments jalapeños, épépinés et coupés en dés
- ¼ tasse (9 g) de persil, haché

BURGERS

- 1,13 kg (2 ½ lb) de bœuf haché maigre (ou de poulet)
- 1 c. à thé (3 g) de poudre d'ail
- 1 c. à thé (3 g) de poudre d'oignon
- 1 c. à thé (3 g) de paprika fumé

- 1 c. à thé (6 g) de sel
- 1 c. à thé (2 g) de poivre
- 8 pains à hamburger

GARNITURES

- 8 tranches de fromage havarti canadien (ou de cheddar vieilli canadien)
- Tranches d'oignon, de laitue et de tomate

Instructions

- Farce** : Dans un bol moyen, mélanger le fromage à la crème, le cheddar râpé, les jalapeños et le persil. Réserver.
- Burgers** : Dans un grand bol, combiner la viande hachée avec la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le paprika fumé, le sel et le poivre. Mélanger légèrement les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
- Assemblage** : Répartir en 8 portions. Diviser chaque portion en deux pour former deux galettes minces (d'environ 10 cm [4 po] chacune). Placer une galette sur une surface de travail, mettre 1 c. à soupe de farce fromagée au centre de la galette, recouvrir de la deuxième galette et sceller les bords. Faire de même pour les portions restantes.
- Préchauffer un grill ou une poêle à fond cannelé à feu moyen. Cuire les burgers de 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce que leur température interne atteigne 165 °F (74 °C). Ajouter une tranche de fromage sur chaque galette durant la dernière minute de cuisson.
- Faire légèrement griller les pains sur le grill. Assembler les burgers avec les garnitures désirées et servir immédiatement.

Valeur nutritionnelle par portion : 589 calories; 29,5 g de gras; 15,1 g de gras saturés; 0,9 g de gras trans; 128 mg de cholestérol; 986 mg de sodium; 35 g de glucides; 2 g de fibres; 5 g de sucres; et 44 g de protéines.

Juillet | Poutine pour les personnes qui adorent le fromage

Préparation : 20 min Cuisson : 35 min Portions : 6

Ingrédients

POMMES DE TERRE

- 1,8 kg (4 lb) de pommes de terre Russet, coupées en fines frites
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre canadien non salé, fondu
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (2 g) de paprika
- 1 c. à thé (2 g) de poivre

SAUCE AU FROMAGE

- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre canadien non salé
- 3 c. à soupe (25 g) de farine tout usage
- 2 tasses (500 ml) de lait 2 % canadien
- 2 tasses (230 g) de cheddar extra-fort canadien, râpé
- 1 c. à thé (5 g) de poudre de moutarde
- ¼ c. à thé (0,3 g) de muscade

GARNITURE

- 2 tasses (240 g) de fromage en grains blanc canadien

DÉCORATION

- ¼ tasse (12 g) de ciboulette, hachée finement

Instructions

- Pommes de terre** : Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
- Mélanger les pommes de terre avec le beurre fondu, l'huile d'olive, le paprika et le poivre jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Les étaler sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin.
- Cuire 25 minutes, retourner, puis cuire encore 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- Sauce au fromage** : Entretemps, faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajouter la farine et cuire, en remuant constamment, pendant 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit doré.
- Réduire le feu et incorporer graduellement le lait au fouet, en remuant constamment pour éviter la formation de grumeaux. Lorsque tous les ingrédients sont bien combinés, augmenter légèrement le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Réduire de nouveau le feu et incorporer le cheddar râpé, la poudre de moutarde et la muscade. Retirer du feu lorsque la sauce est lisse.
- Assemblage** : Répartir les frites dans 6 assiettes. Garnir chaque portion de fromage en grains, de sauce au fromage et de ciboulette. Servir immédiatement.

Valeur nutritionnelle par portion : 584 calories; 29,6 g de gras; 16,2 g de gras saturés; 0,5 g de gras trans; 76 mg de cholestérol; 300 mg de sodium; 63 g de glucides; 4 g de fibres; 7 g de sucres; et 20 g de protéines.

Août | Salade de pommes de terre à la feta toute garnie

Préparation : 10 min Cuisson : 20 min Portions : 4

Ingrédients

VINAIGRETTE

- ¾ tasse (115 g) de fromage feta canadien
- ¾ tasse (190 ml) de yogourt grec faible en gras canadien
- ½ tasse (85 ml) de crème sure 14 % canadienne
- Jus et zeste d'un citron
- ½ tasse (10 g) d'aneth, haché
- ¼ tasse (9 g) de persil, haché
- ¼ tasse (23 g) de ciboulette, hachée

INGRÉDIENTS DE LA SALADE

- 2 lb (900 g) de pommes de terre grenets, coupées en deux

- ½ tasse (40 g) de bacon cuit, émietté
- ¼ tasse (35 g) d'oignon rouge, en petits dés
- ½ tasse (55 g) de céleri, en dés

GARNITURE

- Fromage feta canadien, émietté

Instructions

- Mettre les pommes de terre dans une grande casserole et les couvrir d'eau. Saler légèrement. Porter à ébullition et cuire les pommes de terre de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette. Égoutter et laisser tiédir légèrement.
- Dans un mélangeur ou un robot culinaire, combiner le fromage feta, le yogourt, la crème sure, le jus et le zeste de citron ainsi que les herbes (en réserver une partie pour la garniture). Malaxer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre refroidies, le bacon, l'oignon rouge et le céleri.
- Ajouter la vinaigrette et mélanger en pliant délicatement pour l'incorporer.
- Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure avant de servir pour rehausser les saveurs.
- Garniture** : Garnir du fromage feta émietté et du reste des herbes.

Valeur nutritionnelle par portion : 339 calories; 11,9 g de gras; 6 g de gras saturés; 0,3 g de gras trans; 37 mg de cholestérol; 507 mg de sodium; 35 g de glucides; 5 g de fibres; 9 g de sucres; et 19 g de protéines.

Septembre | Poitrines de poulet farcies au fromage

Préparation : 15 min Marinade : 30 min Cuisson : 30 à 40 minutes Portions : 4

Ingrédients

POULET

- ¾ tasse (190 ml) de babeurre canadien
- 1 c. à thé (2 g) de paprika
- 1 c. à thé (2 g) de poudre d'ail
- 1 c. à thé (2 g) de poudre d'oignon
- 4 poitrines de poulet désossées (700 g)

GARNITURE

- ½ c. à soupe (7,5 ml) de beurre canadien non salé
- 1 tasse (30 g) d'épinards, hachés finement
- 1 gousse d'ail (3 g), émincée
- ½ tasse (120 ml) de fromage ricotta 10 % canadien, égoutté
- 2 c. à soupe (18 g) de poivron rouge rôti, en petits dés
- ¼ c. à thé (0,7 g) de sel

BASE DE TOMATES

- 2 tasses (320 g) de tomates cerises
- 1 gousse d'ail (3 g), émincée
- ½ tasse (115 g) de fromage à la crème canadien, en dés
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

GARNITURE AU FROMAGE

- ½ tasse (60 g) de fromage mozzarella canadien, râpé
- ¼ tasse (28 g) de fromage parmesan canadien, râpé

Instructions

- Poulet** : À l'aide d'un couteau bien aiguisé, faire 4 entailles sur le dessus de chaque poitrine de poulet, jusqu'aux trois quarts de son épaisseur, sans traverser complètement la viande. Dans un bol, mélanger le babeurre, le paprika, la poudre d'ail et la poudre d'oignon. Déposer le poulet dans la marinade et le réfrigérer pendant 30 minutes.
- Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- Retirer le poulet de la marinade et l'éponger délicatement à l'aide d'un essuie-tout.
- Garniture** : Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les épinards et l'ail. Cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Retirer du feu. Dans un bol, mélanger les épinards cuits, la ricotta, le poivron rouge rôti et le sel. Bien mélanger.
- Assemblage** : À l'aide d'une cuillère, farcir les entailles de chaque poitrine de poulet avec la garniture. Réserver.
- Base de tomate** : Dans un plat de cuisson de 23 cm sur 33 cm (9 po sur 13 po), mélanger les tomates cerises, l'ail émincé, le fromage à la crème et l'huile d'olive.
- Mettre les poitrines de poulet dans la sauce tomate et cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C).
- Garniture au fromage** : Saupoudrer de fromage râpé et faire griller de 3 à 5 minutes (ou jusqu'à ce le tout soit légèrement doré).
- Retirer le poulet du plat et mélanger les tomates et le fromage à la crème. Servir le poulet en répartissant la sauce tomate tout autour.

Valeur nutritionnelle par portion : 568 calories; 30,4 g de gras; 14,8 g de gras saturés; 0,8 g de gras trans; 248 mg de cholestérol; 540 mg de sodium; 10 g de glucides; 2 g de fibres; 4 g de sucres; et 65 g de protéines.

Octobre | Poulet au beurre onctueux

Préparation : 15 min Marinade : 2 heures ou toute la nuit Cuisson : 25 min Portions : 6

Ingrédients

MARINADE

- 2 lb (900 g) de poitrines de poulet, en cubes
- ¾ tasse (190 ml) de yogourt grec nature 2 % canadien
- 2 c. à soupe (30 g) de tandoori masala
- 2 c. à thé (10 g) d'ail, émincé
- 2 c. à thé (10 g) de gingembre, émincé

SAUCE

- 2 c. à soupe (30 ml) de ghee canadien, divisées, ou de beurre canadien non salé
- 1 tasse (150 g) d'oignon jaune, en dés
- 2 c. à thé (10 g) d'ail, émincé
- 2 c. à thé (10 g) de gingembre, émincé
- 2 c. à thé (5 g) de cumin
- 1 ½ c. à thé (4 g) de coriandre moulue
- 1 c. à thé (2 g) de poudre de chili
- 1 c. à thé (2 g) de garam masala
- ½ c. à thé (1 g) de curcuma
- Boîte de 28 oz (800 g) de tomates broyées
- 1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomate

PRÉPARATION À LA CRÈME

- ½ tasse (125 ml) de crème à fouetter 35 % canadienne
- ½ tasse (125 ml) de yogourt grec nature 2 % canadien

PAIN NAAN

- 3 pains naans du commerce, coupés en deux
- 1 c. à soupe (15 ml) de ghee canadien ou de beurre canadien non salé, fondu
- 2 c. à soupe (6 g) de persil, haché finement
- 2 c. à thé (10 g) d'ail, émincé
- 1 c. à thé (2,5 g) de flocons de piment (facultative)

Instructions

- Marinade** : Dans un bol, mélanger le poulet avec le yogourt, le tandoori masala, l'ail et le gingembre. Bien mélanger, couvrir et laisser mariner pendant au moins 2 heures ou toute une nuit.
- Dans une poêle, faire fondre 1 c. à soupe de beurre ou de ghee à feu moyen. Ajouter le poulet mariné et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit. Retirer et réserver.
- Sauce** : Dans une cocotte, faire fondre le reste du beurre ou du ghee. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre, et cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les épices et cuire encore 2 minutes.
- Incorporer les tomates broyées et la pâte de tomate. Laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes. Retirer du feu et mélanger la sauce à l'aide d'un mélangeur à main jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Remettre la cocotte sur feu doux.
- Préparation à la crème** : Dans un petit bol, mélanger la crème et le yogourt grec. Incorporer les deux tiers de la préparation à la crème à la sauce et réserver le reste pour la finition. Ajouter le poulet et bien l'enrober. Laisser mijoter pendant 3 à 5 minutes, sans faire bouillir.
- Pain naan** : Badigeonner les pains naans de beurre fondu, de persil, d'ail et de flocons de piment. Faire chauffer au four ou dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Assemblage** : Juste avant de servir, incorporer le beurre froid ou le ghee, si utilisé, jusqu'à ce qu'il soit fondu et que la sauce soit bien brillante. Servir le poulet au beurre avec le pain naan et arroser d'un filet du reste de la préparation à la crème.

Valeur nutritionnelle par portion (avec le pain naan) : 559 calories; 21,2 g de gras; 9,7 g de gras saturés; 0,2 g de gras trans; 151 mg de cholestérol; 604 mg de sodium; 45 g de glucides; 6 g de fibres; 12 g de sucres; et 47 g de protéines.

Novembre | Lasagne au fromage

Préparation : 15 min Cuisson : 40 min Portions : 6

Ingrédients

PÂTES ET SAUCE

- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre canadien non salé
- 454 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre
- ½ tasse (70 g) d'oignon jaune, en cubes
- 2 gousses d'ail (6 g), émincées
- 2 c. à thé (5 g) d'assaisonnement à l'italienne
- 4 tasses (110 g) de bébés épinards
- 2 tasses (500 ml) de sauce marinara
- 1 tasse (250 ml) de crème à fouetter 35 % canadienne
- ½ tasse (125 ml) de lait 2 % canadien
- ½ tasse (125 ml) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 14 pâtes à lasagne non cuites (225 g), cassées en morceaux
- 2 tasses (220 g) de fromage mozzarella canadien, râpé
- 1 tasse (250 ml) de fromage ricotta 10 % canadien

GARNITURES

- Basilic haché
- Tomates en quartiers (facultatif)

Instructions

- Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter le bœuf haché et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, en le défaisant en petits morceaux. Égoutter l'excédent de gras.
- Ajouter l'oignon, l'ail et l'assaisonnement à l'italienne. Cuire jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Incorporer les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter la sauce marinara, la crème, le lait et le bouillon. Porter à douce ébullition, puis incorporer les morceaux de pâtes à lasagne, en veillant à ce qu'ils soient immergés.
- Transférer la préparation dans un plat de cuisson. Parsemer uniformément de mozzarella, puis répartir des cuillerées de ricotta sur le dessus. Couvrir de papier d'aluminium et cuire pendant 30 minutes.
- Retirer le papier d'aluminium et faire griller pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant.
- Garnitures** : Garnir de basilic et de tomates, si utilisées. Servir chaud.

Valeur nutritionnelle par portion : 554 calories; 24,3 g de gras; 13,7 g de gras saturés; 0,5 g de gras trans; 114 mg de cholestérol; 971 mg de sodium; 47 g de glucides; 4 g de fibres; 9 g de sucres; et 38 g de protéines.

Décembre | Gâteau à la vanille et à la crème au beurre

Préparation : 30 min Cuisson : 20 min Portions : 12

Ingrédients

GLAÇAGE

- 1 ¾ tasse (210 g) de farine tout usage (ou de farine à gâteau et à pâtisserie)
- 1 c. à thé (5 g) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 g) de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé (1 g) de sel de table
- ¾ tasse (180 ml) de beurre canadien non salé, à température ambiante
- 1 tasse (200 g) de sucre
- 2 c. à thé (10 ml) de pâte de vanille ou d'extrait de vanille
- 2 gros œufs, à température ambiante
- ¾ tasse (190 ml) de babeurre canadien, à température ambiante

GLAÇAGE À LA CRÈME AU BEURRE

- 1 ½ tasse (360 ml) de beurre canadien non salé, à température ambiante
- 4 ½ tasses (540 g) de sucre à glacer
- ½ tasse (125 ml) de crème à fouetter 35 % canadienne
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de vanille ou d'extrait de vanille
- Une pincée de sel

DÉCORATION (FACULTATIVE)

- Glaçage à la crème au beurre supplémentaire
- Copeaux de chocolat blanc
- Perles décoratives en sucre

Instructions

- Gâteau** : Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Graisser deux moules à gâteaux ronds de 20 cm (8 pouces) et les tapisser de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, fouetter ensemble la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
- Dans un grand bol, battre le beurre, le sucre et la vanille jusqu'à ce qu'ils soient légers et crémeux (environ 3 minutes). Ajouter les œufs, un par un, en mélangeant bien après chaque œuf. Incorporer la moitié des ingrédients secs au mélange humide jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Ajouter le babeurre et mélanger en raclant les parois du bol. Ajouter le reste des ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène. Répartir la pâte dans les moules et lisser le dessus.
- Cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre. Laisser les gâteaux refroidir dans les moules pendant 5 minutes, puis les démouler et les laisser refroidir complètement sur une grille (environ 1 à 2 heures).
- Glaçage à la crème au beurre** : Dans un grand bol, battre le beurre jusqu'à l'obtention d'une consistance légère et mousseuse. Ajouter le sucre à glacer graduellement, en mélangeant bien entre chaque ajout. Ajouter la crème, la vanille et le sel. Mélanger, puis battre à vitesse élevée pendant environ 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance légère et aérée.
- Assemblage** : Déposer une couche de gâteau sur une assiette ou une assiette à gâteaux sur pied. Étaler uniformément la crème au beurre (environ 2 tasses) sur le dessus. Déposer la deuxième couche sur le dessus. Étaler le reste de la crème au beurre sur le dessus et les côtés.
- Décoration (facultative)** : Décorer le gâteau, au choix, de glaçage à la crème au beurre supplémentaire, de copeaux de chocolat blanc et de perles décoratives en sucre.

Valeur nutritionnelle par portion : 708 calories; 41,2 g de gras; 25,4 g de gras saturés; 1,5 g de gras trans; 142 mg de cholestérol; 143 mg de sodium; 81 g de glucides; 0,5 g de fibres; 66 g de sucres; et 5 g de protéines.

The nutritional values provided in recipes are estimates only, based on information available at the time of recipe creation. The actual products, quantities and cooking methods used can change the nutritional information of any recipe. For accurate nutritional information, please refer to the nutritional data displayed on the specific products, quantities and cooking methods you are using to re-create the recipe.

Printed in Canada: Proudly Canadian.

Printing: St. Joseph Communications

Design & Development: Crew Marketing Partners

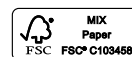
Recipe Development & Food Styling: The Food Group

Photography: Label 428

Prop Styling: Emily Howes

The 2027 Milk Calendar is printed on sustainable paper stock. The paper contains up to 10% post-consumer waste fibre, and is FSC® certified.

For every ton of paper used to print the 2027 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 40 trees.





CHEERS TO ANOTHER YEAR FILLED WITH DELICIOUS
dairy recipes.

