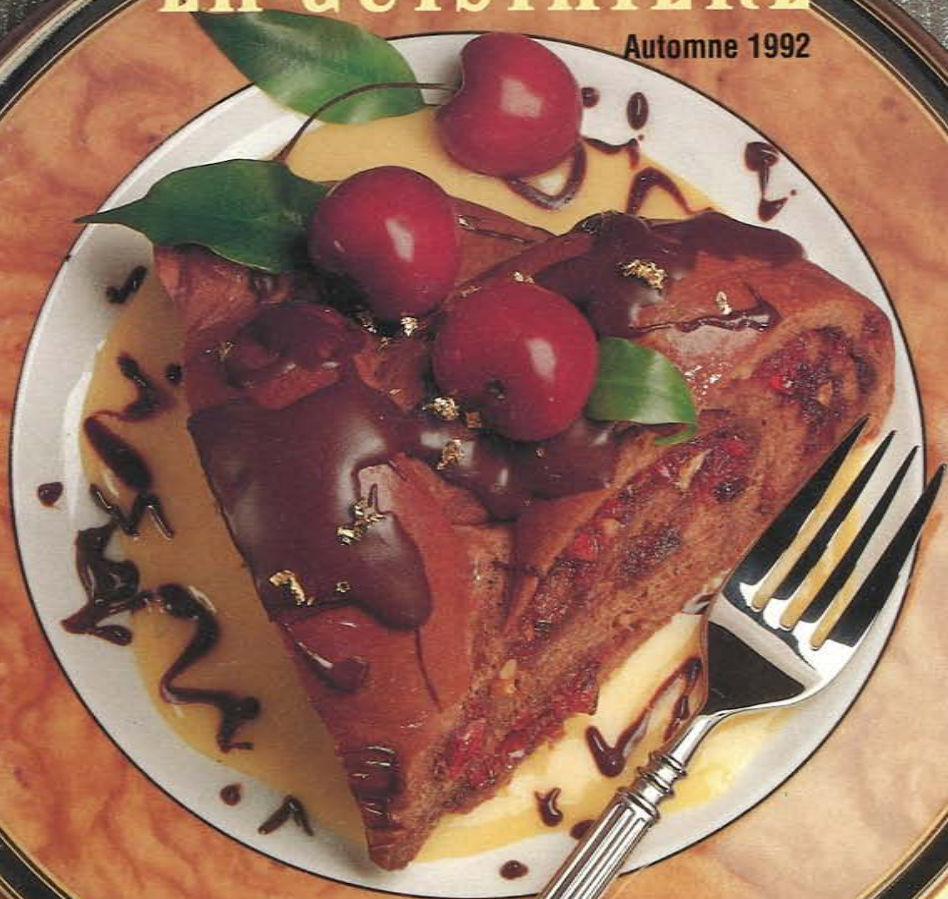


LA CUISINIÈRE

Automne 1992



LEVURE
Fleischmann's

 **FIVE
ROSES**

La Cuisinière

UNE NOUVELLE TRADITION AU GOÛT DU JOUR

«Manger chez soi» compte de plus en plus d'adeptes au Québec. C'est une des tendances les plus florissantes car de plus en plus de Québécois redécouvrent tous les bienfaits

de la cuisine maison du point de vue nutritionnel, économique et familial. Quoi de plus satisfaisant et invitant qu'une belle table remplie de délices frais, préparés avec amour dans votre propre cuisine?

Faites plaisir à votre famille et à vos amis avec les nombreuses idées délicieuses et nutritives que vous trouverez dans ce nouveau livret *La cuisinière, Une nouvelle tradition au goût du jour*. C'est le plus récent supplément



du très populaire guide culinaire *La cuisinière Five Roses*, le livre de référence par excellence de millions de gens du

pays. Nous sommes maintenant à la vingt-sixième édition et nous travaillons constamment pour l'adapter aux besoins et aux demandes des consommateurs.

Axées sur le style de vie des années 90, les recettes de ce

livret sont faciles à préparer et les illustrations vous met-

tront l'eau à la bouche. Vous les adopterez

sûrement car elles sont toutes faites pour vous plaire grâce à la grande famille des farines Five Roses et à la levure instantanée Levée rapide Fleischmann.

GUIDE DES SYMBOLES DES RECETTES



La toque du chef indique le degré de facilité. Une toque : recette simple ne requérant que des connaissances de base. Deux ou trois toques : technique un peu avancée, mais accessible au débutant.



Le pingouin indique que la recette peut être mise au congélateur dans un emballage ou un contenant hermétique.



L'horloge indique le temps de préparation (les temps de levée, d'attente et de cuisson ne sont pas inclus).



15 minutes



30 minutes

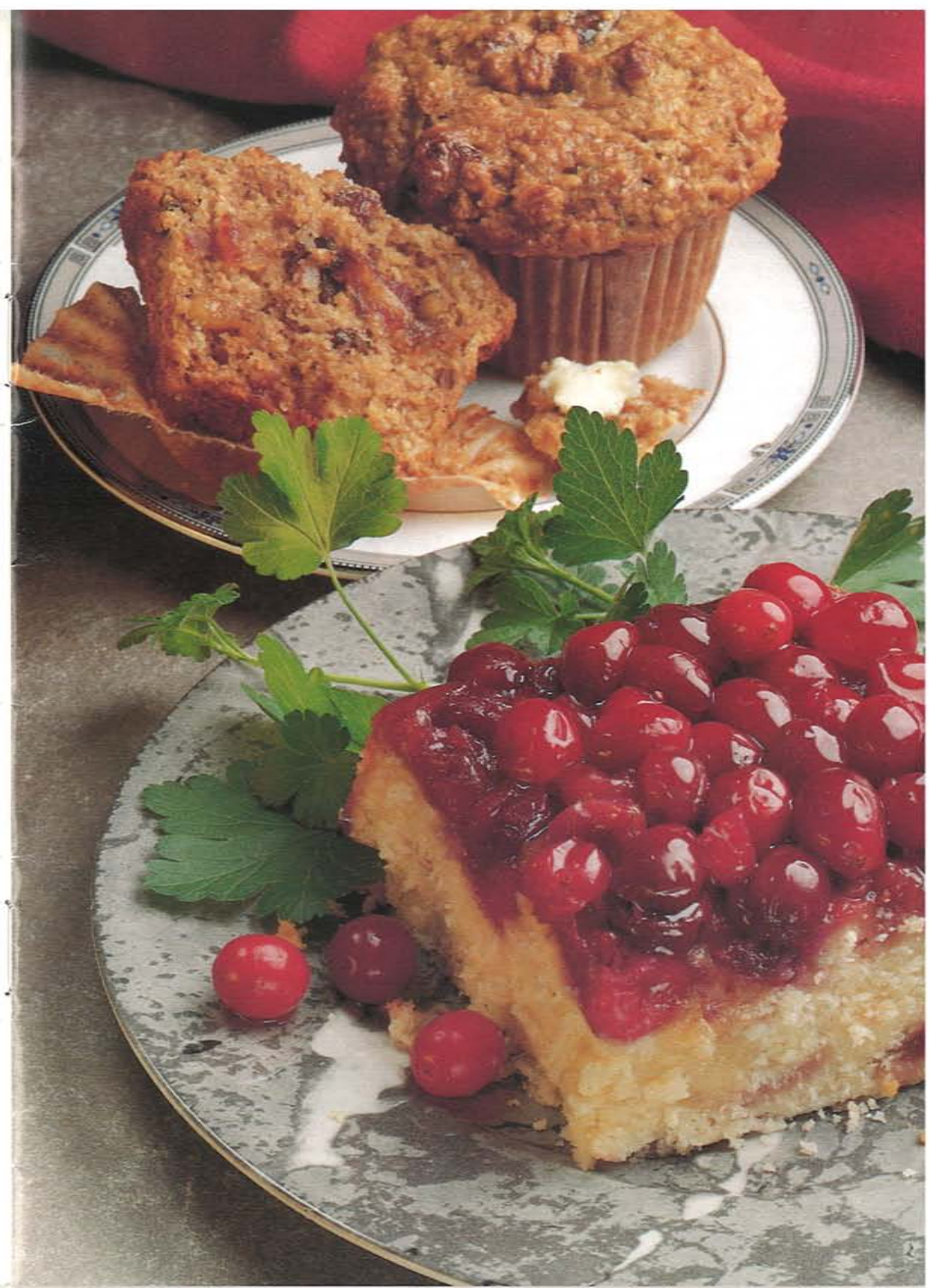


45 minutes



1 heure

Les farines tout usage sont interchangeables. Vous pouvez utiliser n'importe quelle farine Five Roses «tout usage» blanche, non blanchie, ou avec son de blé — sans modifier les quantités. En utilisant la farine Five Roses «tout usage» avec son de blé, l'apparence et la texture du produit varieront un peu de celles obtenues avec les autres farines «tout usage», à cause de la présence du son.



Muffins à l'avoine et aux dattes



Succulents et riches en fibres, ces muffins sont la solution rêvée des déjeuners rapides. Les dattes permettent de refaire le plein d'énergie et d'éléments nutritifs après une nuit de sommeil (voir photo, en haut, page 3).

1-1/4 tasse	de farine tout usage avec son de blé Five Roses	300 mL
3/4 tasse	de gruau à cuisson rapide Five Roses	175 mL
1/2 tasse	de cassonade fermement pressée	125 mL
2 c. à thé	de poudre à pâte	10 mL
1/2 c. à thé	de bicarbonate de soude	2 mL
1/2 c. à thé	de chaque : muscade moulue et sel	2 mL
3/4 tasse	de yogourt 2 % M.G.	175 mL
1/3 tasse	de lait 2 % M.G.	75 mL
1/4 tasse	d'huile végétale	50 mL
1	œuf, battu	1
1/2 tasse	de dattes hachées	125 mL
1/3 tasse	de noix de Grenoble hachées fin	75 mL

Mélanger la farine, les flocons d'avoine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et les assaisonnements. Mélanger ensemble le yogourt, le lait, l'huile et l'œuf battu. Incorporer dans les ingrédients secs et remuer juste assez pour humecter. Incorporer les dattes et les noix. Déposer la pâte dans 12 gros moules à muffins légèrement graissés ou tapissés de godets de papier. Cuire au four à 400°F (200°C) env. 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus reprenne sa forme au toucher du doigt. Démouler; laisser refroidir complètement.

Donne 12 gros muffins. Chaque muffin contient : 190 calories, 4,3 g de protéines, 7,6 g de lipides, 27,8 g de glucides, 2,4 g de fibres alimentaires.

VARIANTES

1. Muffins mystères : Déposer une petite cuillerée de fromage à la crème ou de confiture au centre de chaque muffin avant la cuisson.

2. Muffins aux fruits frais : Remplacer les dattes par des pommes, des poires, des pêches, des bleuets ou des canneberges hachés.



3. Muffins au fromage et aux pommes : Remplacer les dattes par du fromage cheddar et remplacer les noix par des pommes hachées.

Gâteau aux canneberges



Vous retrouverez tout le bon goût des gâteaux d'autrefois avec ce dessert tendre et délectable (voir photo, au bas, page 3).

1/2 tasse	de cassonade pressée	125 mL
10 mL		
3 c. à table	de margarine Monarch, fondue	45 mL
2-1/2 tasses	de canneberges fraîches ou surgelées (un pqt de 340 g)	625 mL
1 c. à thé	de zeste d'orange râpé	5 mL
1/2 tasse	de margarine Monarch SM	125 mL
2/3 tasse	de sucre granulé	150 mL
1/2 c. à thé	d'extrait d'amande	2 mL
2	œufs	2
1-1/2 tasse	de farine non blanchie tout usage Five Roses	375 mL
2 c. à thé	de poudre à pâte	10 mL
1/4 c. à thé	de chaque : cannelle moulue et sel	1 mL
1 tasse	de crème sure ou de yogourt nature	250 mL

Mélanger la cassonade et la margarine fondue; étendre dans un moule carré de 8 po (20 cm). Garnir de canneberges et de zeste d'orange râpé; mettre de côté. Défaire en crème la margarine, le sucre et l'extrait d'amande. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant jusqu'à ce que léger. Mélanger la farine, la poudre à pâte et les assaisonnements. Ajouter en alternance, la préparation de farine et la crème sure dans la préparation crémeuse, en terminant avec la farine. (La pâte sera assez épaisse.) Déposer la pâte sur les canneberges. Cuire au four à 350°F (180°C) env. 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille 10 minutes; démouler sur une assiette de service. Servir chaud.

Donne 9 portions. Chaque portion contient : 371 calories, 4,7 g de protéines, 19,2 g de lipides, 46,2 g de glucides, 1,8 g de fibres alimentaires.

SM Marque déposée de Thomas J. Lipton Inc.

VARIANTES

1. À la rhubarbe : Remplacer les canneberges par 3 tasses (750 mL) de rhubarbe hachée; assaisonner avec 1 c. à thé (5 mL) de gingembre moulu.

2. Aux framboises : Remplacer les canneberges par 1 pqt (300 g) de framboises surgelées ou 2 tasses (500 mL) de framboises fraîches et 1 c. à thé (5 mL) de zeste de citron râpé.

3. Aux pommes et aux noix : Remplacer les canneberges par 3 tasses (750 mL) de pommes tranchées et 1/4 tasse (50 mL) de noix de Grenoble hachées.

4. À l'ananas : Remplacer les canneberges par 1 boîte (19 oz/540 mL) de tranches d'ananas Dole, égouttées et de cerises au marasquin.



Couronne succulente au chocolat



Son goût est tout simplement divin. Servez cette couronne à la famille et aux invités avec de la crème anglaise ou de la crème glacée (voir photo, page couverture).

Pain

3-1/2-4 tasses	de farine tout usage avec son de blé Five Roses, divisée	875 mL-1 L
1/4 tasse	de sucre granulé	50 mL
1 c. à thé	de sel	5 mL
2	sachets (8 g chacun ou 2 c. à table/30 mL) de levure instantanée Levée rapide Fleischmann's	2
1/2 tasse	de chaque : lait et eau	125 mL
1/3 tasse	de margarine Monarch, fondue	75 mL
3/4 tasse	de grains de chocolat mi-sucré	175 mL
2	œufs	2

Garniture

1 tasse	de grains de chocolat mi-sucré	250 mL
1 tasse	de cerises au marasquin hachées	250 mL
1/2 tasse	de pacanes hachées	125 mL
1/4 tasse	de cassonade pressée	50 mL

2 c. à table	de margarine Monarch	25 mL
2 c. à thé	de cannelle moulue	10 mL

Glace

1/2 tasse	de grains de chocolat mi-sucré	125 mL
4 c. à thé	de chaque : margarine Monarch et eau	20 mL

Pour le pain :

Mettre de côté 1 tasse (250 mL) de farine. Mélanger le reste de la farine, le sucre, le sel et la levure dans un grand bol. Chauffer le lait, l'eau, la margarine et les grains de chocolat jusqu'à ce que le tout soit chaud au toucher (125°F (50°C)). Incorporer dans les ingrédients secs. Incorporer les œufs et ajouter suffisamment de farine réservée pour faire une pâte molle qui ne colle pas au bol. Pétrir sur une surface légèrement farinée jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique, env. 8 minutes. Couvrir; laisser reposer 10 minutes. Diviser la pâte en 3 parties égales. Abaisser chaque partie en un rectangle de 24 x 4 po (60 x 10 cm).

Pour la garniture :

Mélanger les grains de chocolat, les cerises, les pacanes, la cassonade, la margarine et la cannelle. Étendre uniformément sur chacun des 3 rectangles jusqu'à 1 po (2,5 cm) du bord. En commençant du côté le plus long, rouler comme un gâteau roulé. Pincer les plis pour sceller. Tresser 3 rouleaux et former une couronne. Pincer pour sceller. Déposer sur une plaque graissée. Couvrir; laisser lever au double du volume dans un endroit chaud et humide, env. 45 minutes. Cuire au four à 350°F (180°C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à cuisson parfaite. Retirer de la plaque et laisser refroidir sur une grille.

Pour la glace :

Faire fondre les grains de chocolat, la margarine et l'eau au-dessus de l'eau très chaude. Laisser couler sur le pain refroidi.

Donne 1 couronne ou 18 tranches. Chaque tranche contient : 304 calories, 5,2 g de protéines, 16,6 g de lipides, 38,4 g de glucides, 3,8 g de fibres alimentaires.



Gâteau au fromage cappuccino



Gâteau granola aux arachides



L'addition de chocolat râpé grossièrement rehausse admirablement la saveur de ce gâteau au fromage • de grands jours • (voir photo, page 7).

Croûte

1 tasse	de farine blanche tout usage	250 mL
	Five Roses	
1/4 tasse	de sucre granulé	50 mL
1	jaune d'œuf, battu	1
1/4 tasse	de margarine Monarch	50 mL
1 c. à thé	d'extrait de vanille	5 mL

Pâte

1	contenant (475 g) de fromage ricotta	1
1	pqt (250 g) de fromage à la crème	1
2	œufs	2
1 c. à thé	d'extrait de vanille	5 mL
1/4 tasse	de liqueur de café ou de café fort	50 mL
1 tasse	de sucre à glacer tamisé	250 mL
3 c. à table	de farine blanche tout usage	45 mL
	Five Roses	
2	blancs d'œufs	2
3	carrés de chocolat mi-sucré ou mi-amer, râpé grossièrement	3

Garniture : fraises tranchées et frisons de chocolat

Pour la croûte : Mélanger la farine et le sucre; incorporer le jaune d'œuf, la margarine et la vanille. Presser au fond d'un moule à charnière de 9 po (23 cm). Cuire au four à 400°F (200°C) 8 minutes.

Pour la pâte : Battre le fromage ricotta, le fromage à la crème, les œufs, la vanille et la liqueur avec le malaxeur électrique, jusqu'à onctuosité. Y battre le sucre et la farine. Battre les blancs d'œufs jusqu'à formation de pics fermes. Incorporer délicatement les blancs d'œufs et le chocolat râpé dans la pâte; verser la pâte sur la croûte. Cuire au four à 350°F (180°C) env. 60 minutes ou jusqu'à ce que le centre du gâteau soit ferme au toucher. Dégager la paroi du gâteau à l'aide d'un couteau; laisser refroidir sur une grille. Réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit bien froid, au moins 2 heures ou toute la nuit. Décorer de fruits et de frisons de chocolat.

Donne 12 portions. Chaque portion contient: 348 calories, 9,6 g de protéines, 20,3 g de lipides, 32,5 g de glucides, 0,8 g de fibres alimentaires.

Les arachides et les grains au caramel écossais sont en vedette dans ce gâteau moelleux à la crème sure. On peut le servir avec de la crème glacée pour le dessert ou nature pour le brunch.

Gâteau

1 tasse	de granola du commerce	250 mL
3/4 tasse	de crème sure légère	175 mL
	ou de yogourt nature	
1/2 tasse	de shortening	125 mL
1/2 tasse	de sucre granulé	125 mL
3	œufs	3
1 tasse	de farine tout usage avec son	250 mL
	de blé Five Roses	
1 c. à thé	de chaque: poudre à pâte et bicarbonate de soude	5 mL
1/2 c. à thé	de chaque: gingembre moulu et sel	2 mL
	Garniture	
1/3 tasse	d'arachides hachées	75 mL
1/4 tasse	de cassonade légèrement pressée	50 mL
2 c. à table	de crème sure légère	25 mL
	ou de yogourt nature	
1/2 c. à thé	de cannelle moulue	2 mL
1 tasse	de grains au caramel écossais	250 mL

Gâteau : Mélanger le granola et la crème sure dans un petit bol; laisser reposer 15 minutes. Défaire en crème le shortening et le sucre dans le grand bol du malaxeur électrique. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant jusqu'à ce que léger. Incorporer la préparation granola: bien mélanger. Mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le gingembre et le sel. Ajouter à la préparation granola; remuer juste assez pour humecter.

Garniture : Mélanger les arachides, la cassonade, la crème sure et la cannelle. Déposer la moitié de la pâte dans un moule carré de 9 po (23 cm), légèrement graissé et fariné. Saupoudrer uniformément avec toute la préparation aux arachides. Couvrir le reste de pâte; garnir de grains au caramel écossais. Cuire au four à 350°F (180°C) env. 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Dégager le gâteau de la paroi du moule. Servir chaud ou à la température ambiante.

Donne 16 carrés. Chaque carré contient: 255 calories, 4,9 g de protéines, 14,4 g de lipides, 27,4 g de glucides, 0,5 g de fibres alimentaires.



Une tradition de bon goût



Parfumez votre maison de tous les arômes délectables que nous ont légués des générations de cuisinières avant nous. Il n'y a rien de comparable au pain à la levure, tout frais sorti du four pour rappeler le confort de la maison et de la famille.

Grâce à la Levure instantanée Levée rapide Fleischmann et les nouvelles techniques culinaires, les pains maison sont maintenant plus rapides et faciles à préparer qu'autrefois. La préparation du pain maison reprend de la popularité; son coût est minime, vous n'avez besoin d'aucun équipement spécial et vous pouvez faire participer toute la famille. Et comble de bonheur, toute la famille peut se régaler de pain tout frais et tout chaud!

Encouragez la famille à se joindre à vous et à s'amuser pendant que vous pétrissez la pâte et la façonnez. C'est l'occasion rêvée pour satisfaire la curiosité naturelle des enfants. Du plus jeune aux plus vieux, chacun peut vivre des expériences inoubliables en regardant lever la pâte comme par magie ou en la pétrissant, en respirant l'arôme du pain qui cuit ou en le dégustant.

Faites-vous plaisir en préparant des pains à la levure. Essayez bientôt une de ces recettes succulentes. La famille se réglera, c'est garanti!

Vous avez des questions? Appelez simplement au numéro sans frais 1-800-777-4959; nos spécialistes se feront un plaisir de répondre à toutes vos questions concernant la levure Fleischmann.

LEVURE
Fleischmann's™



Pains tressés des fêtes

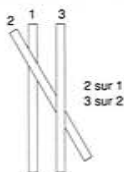


Célébrez l'arrivée des fêtes en servant ou en offrant cette double tresse aux fruits délicatement aromatisée au citron et au macis (voir photo, en haut à gauche, page 9).

6 tasses	de farine blanche tout usage	1,5 L
	Five Roses	
1/2 tasse	de sucre granulé	125 mL
1 c. à table	de zeste de citron râpé	15 mL
1-1/2 c. à thé	de sel	7 mL
1/2 c. à thé	de macis	2 mL
	ou de muscade moulu	
2	sachets	2
	(8 g chacun ou 2 c. à table / 30 mL)	
	de levure instantanée	
	Levée rapide Fleischmann's	
3/4 tasse	de lait	175 mL
1/2 tasse	d'eau	125 mL
1/3 tasse	de margarine Monarch	75 mL
3	œufs	3
2 tasses	de fruits confits	500 mL
	ou secs hachés	
1	blanc d'œuf, légèrement battu	1

Décoration: sucre granulé

Mettre de côté 1 tasse (250 mL) de farine. Mélanger le reste de farine, le sucre, le zeste de citron, le sel, le macis et la levure dans un grand bol. Chauffer l'eau, le lait et la margarine jusqu'à ce que le tout soit chaud au toucher [125°F (50°C)]. Incorporer le liquide chaud dans les ingrédients secs. Ajouter les œufs en battant. Ajouter les fruits et assez de farine réservée pour faire une pâte molle qui ne colle pas au bol. Placer sur une surface farinée; pétrir env. 8 minutes pour obtenir une pâte lisse et élastique. Couvrir; laisser reposer 10 minutes. Diviser la pâte en deux. Diviser une moitié en 4 parties égales; rouler chacune des 3 parties en lanières de 14 po (35 cm). Déposer les lanières sur une plaque graissée (comme illustré ci-dessous); tresser. Pincer fermement les bouts pour sceller. Diviser la dernière partie en 3 morceaux égaux; rouler en lanières de 9 po (23 cm); tresser. Pincer fermement les bouts pour sceller. Placer la petite tresse sur la plus grosse tresse. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.



Couvrir; laisser lever au double du volume dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air, env. 45 minutes. Badigeonner les tresses de blanc d'œuf battu. Saupoudrer généreusement de sucre. Cuire au four à 350°F (180°C) de 30 à 35 minutes ou jusqu'à cuisson parfaite. Si nécessaire, couvrir les tresses d'une feuille d'aluminium pour éviter qu'elles brunissent trop. Retirer des plaques et laisser refroidir sur des grilles.

Donne 36 portions (2 tresses). Chaque portion contient: 136 calories, 3,1 g de protéines, 2,5 g de lipides, 25,5 g de glucides, 0,75 g de fibres alimentaires.

Bretzels au fromage et à la moutarde de Dijon



Ces bretzels moelleux au fromage deviendront sûrement la collation préférée des sportifs de salon (voir photo, en bas à droite, page 9).

4-1/4 tasses	de farine blanche tout usage	1,05 L
	Five Roses	
2 c. à thé	de sucre granulé	10 mL
1 c. à thé	de sel	5 mL
1	sachet	1
	(8 g ou 1 c. à table / 15 mL)	
	de levure instantanée	
	Levée rapide Fleischmann's	
1-1/4 tasse	de fromage cheddar râpé	300 mL
1-2/3 tasse	de lait	400 mL
1/3 tasse	de moutarde de Dijon	75 mL
	Gros sel, graines de sésame ou de pavot, facultatif	

Mettre de côté 1 tasse (250 mL) de farine. Mélanger le reste de farine, le sucre, le sel, la levure et le fromage dans un grand bol. Chauffer le lait et la moutarde jusqu'à ce que le tout soit chaud au toucher [125°F (50°C)]. Incorporer le liquide chaud dans les ingrédients secs. Ajouter assez de farine réservée pour faire une pâte molle qui ne colle pas au bol. Placer sur une surface légèrement farinée; pétrir env. 8 minutes pour obtenir une pâte lisse et élastique. Couvrir; laisser reposer 10 minutes. Diviser la pâte en 16 morceaux égaux. Rouler chaque morceau en une lanière de 20 po (50 cm). Sur des plaques légèrement graissées, former chaque lanière en un bretzel. Couvrir; laisser lever au double du volume dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air, env. 15 minutes. Badigeonner d'eau; saupoudrer de gros sel, de graines

de sésame ou de pavot, si désiré. Cuire au four à 375°F (190°C) de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que doré. Retirer des plaques et déposer sur des grilles pour refroidir.

Donne 16 bretzels. Chaque bretzel contient: 182 calories, 7,2 g de protéines, 4,1 g de lipides, 28,6 g de glucides, 0,9 g de fibres alimentaires.

VARIANTE

Former la pâte en 2 pains longs. Couvrir; laisser lever 1 heure. Cuire au four à 375°F (190°C) 20 minutes.

Pain non pétri au cheddar et aux fines herbes



Les cuisinières pressées adoreront cette méthode rapide sans pétrissage pour préparer ce pain délicieux (voir photo, en bas à gauche, page 9).

3-1/4 tasses	de farine blanche tout usage	800 mL
	Five Roses	
1/4 tasse	de sucre granulé	50 mL
1 c. à thé	de chaque: feuilles de basilic et d'origan séchées, écrasées	5 mL
1 c. à thé	de sel	5 mL
1	sachet	1
	(8 g ou 1 c. à table / 15 mL)	
	de levure instantanée	
	Levée rapide Fleischmann's	
1-1/2 tasse	de fromage cheddar râpé	375 mL
3/4 tasse	de lait	175 mL
1/2 tasse	d'eau	125 mL
1/4 tasse	d'huile végétale	50 mL

Mettre de côté 1 tasse (250 mL) de farine. Mélanger le reste de la farine, le sucre, les fines herbes, le sel, la levure et le fromage dans un grand bol. Chauffer le lait, l'eau et l'huile jusqu'à ce que le tout soit chaud au toucher [125°F (50°C)]. Incorporer le liquide chaud dans les ingrédients secs. Ajouter assez de farine réservée pour faire une pâte molle qui ne colle pas au bol. Couvrir; laisser reposer 10 minutes. Battre la pâte pendant 1 minute. Déposer dans un moule à pain graissé de 9 x 5 po (23 cm x 13 cm). Couvrir; laisser lever au double du volume dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air, env. 30 minutes. Cuire au four à 375°F (190°C) de 30 à 35 minutes ou jusqu'à cuisson parfaite. Démouler; laisser refroidir sur une grille.

Donne 16 portions (1 pain). Chaque portion contient: 189 calories, 6,0 g de protéines, 7,4 g de lipides, 24,2 g de glucides, 0,7 g de fibres alimentaires.

Couronne tressée aux fines herbes



Simple à préparer, cette couronne tressée peut servir de centre de table très attrayant et ajoute une touche spéciale au repas (voir photo, en haut à droite, page 9).

2-1/2-3 tasses	de farine blanche tout usage	625-750 mL
	Five Roses	
2 c. à table	de sucre granulé	25 mL
1 c. à thé	de chaque: thym, marjolaine et basilic séchés	5 mL
1 c. à thé	de sel	5 mL
1	sachet	1
	(8 g ou 1 c. à table / 15 mL)	
	de levure instantanée	
	Levée rapide Fleischmann's	
3/4 tasse	d'eau	175 mL
1/4 tasse	de lait	50 mL
1/4 tasse	de margarine Monarch	50 mL

Mettre de côté 1 tasse (250 mL) de farine. Mélanger le reste de la farine, le sucre, les fines herbes, le sel et la levure dans un grand bol. Chauffer l'eau, le lait et la margarine jusqu'à ce que le tout soit chaud au toucher [125°F (50°C)]. Ajouter graduellement le liquide chaud dans les ingrédients secs. Batta 2 minutes à haute vitesse. À l'aide d'une cuillère de bois, ajouter assez de farine réservée pour faire une pâte molle qui ne colle pas au bol. Placer sur une surface farinée; pétrir env. 5 minutes pour obtenir une pâte lisse et élastique. Diviser la pâte en 3 parties égales; rouler chaque partie en une lanière de 24 po (60 cm); tresser. Déposer la tresse sur une plaque graissée. Former une couronne avec la tresse et pincer les bouts ensemble pour sceller; couvrir. Déposer un grand moule peu profond sur le comptoir; le remplir à moitié d'eau bouillante. Déposer la plaque sur le moule. Laisser lever 15 minutes. Cuire au four à 400°F (200°C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à cuisson parfaite. Retirer de la plaque et déposer sur une grille pour refroidir. *Donne 10 tranches ou 1 couronne tressée. Chaque portion contient: 175 calories, 4,0 g de protéines, 3,1 g de lipides, 28 g de glucides, 0,9 g de fibres alimentaires.*

LEVURE
Fleischmann's

Gâteau streusel à la framboise

(Facile à faire, sans pétrissage)



Lors des réunions de famille ou d'amis, servez ce gâteau garni, rapide et simple à préparer, et laissez-vous complimenter (voir photo, page 13).

Gâteau		
2 tasses	de farine blanche tout usage	500 mL
	Five Roses	
2 c. à table	de sucre granulé	25 mL
1/2 c. à thé	de sel	2 mL
1	sachet	1
	(8 g ou 1 c. à table / 15 mL)	
	de levure instantanée	
	Levée rapide Fleischmann's	
1/3 tasse	de lait	75 mL
1/3 tasse	d'eau	75 mL
2 c. à table	de margarine Monarch	25 mL
1	œuf	1
Streusel		
1/2 tasse	de cassonade fermement pressée	125 mL
1/2 tasse	de farine blanche tout usage	125 mL
	Five Roses	
1/4 tasse	de noix de coco en flocons ou	50 mL
	de noix de Grenoble hachées	
	légèrement grillées	
1/2 c. à thé	de cannelle moulue	2 mL
1/4 tasse	de margarine Monarch, fondue	50 mL
Garniture		
1/2 tasse	de confiture de framboises	125 mL

Mettre de côté 1 tasse (250 mL) de farine. Mélanger le reste de farine, le sucre, le sel et la levure dans un grand bol. Chauffer le lait, l'eau et la margarine jusqu'à ce que le tout soit chaud au toucher [125°F (50°C)]. Incorporer le liquide chaud dans les ingrédients secs. Incorporer l'œuf. Ajouter assez de farine réservée pour faire une pâte molle qui ne colle pas au bol. Déposer dans un moule à charnière ou carré de 9 po (23 cm), graissé. Couvrir; laisser lever au double du volume dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air, env. 40 minutes. Mélanger ensemble les ingrédients du streusel; mettre de côté. Étendre délicatement la confiture de framboises sur la pâte; saupoudrer le streusel. Cuire au four à 350°F (180°C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à cuisson parfaite. Enlever la paroi du moule à charnière; laisser refroidir sur une grille. Servir chaud ou refroidi.

Donne 8 tranches. Chaque tranche contient: 362 calories, 6,0 g de protéines, 10,7 g de lipides, 61,1 g de glucides, 1,7 g de fibres alimentaires.

Pain de blé entier à 100 % et au miel

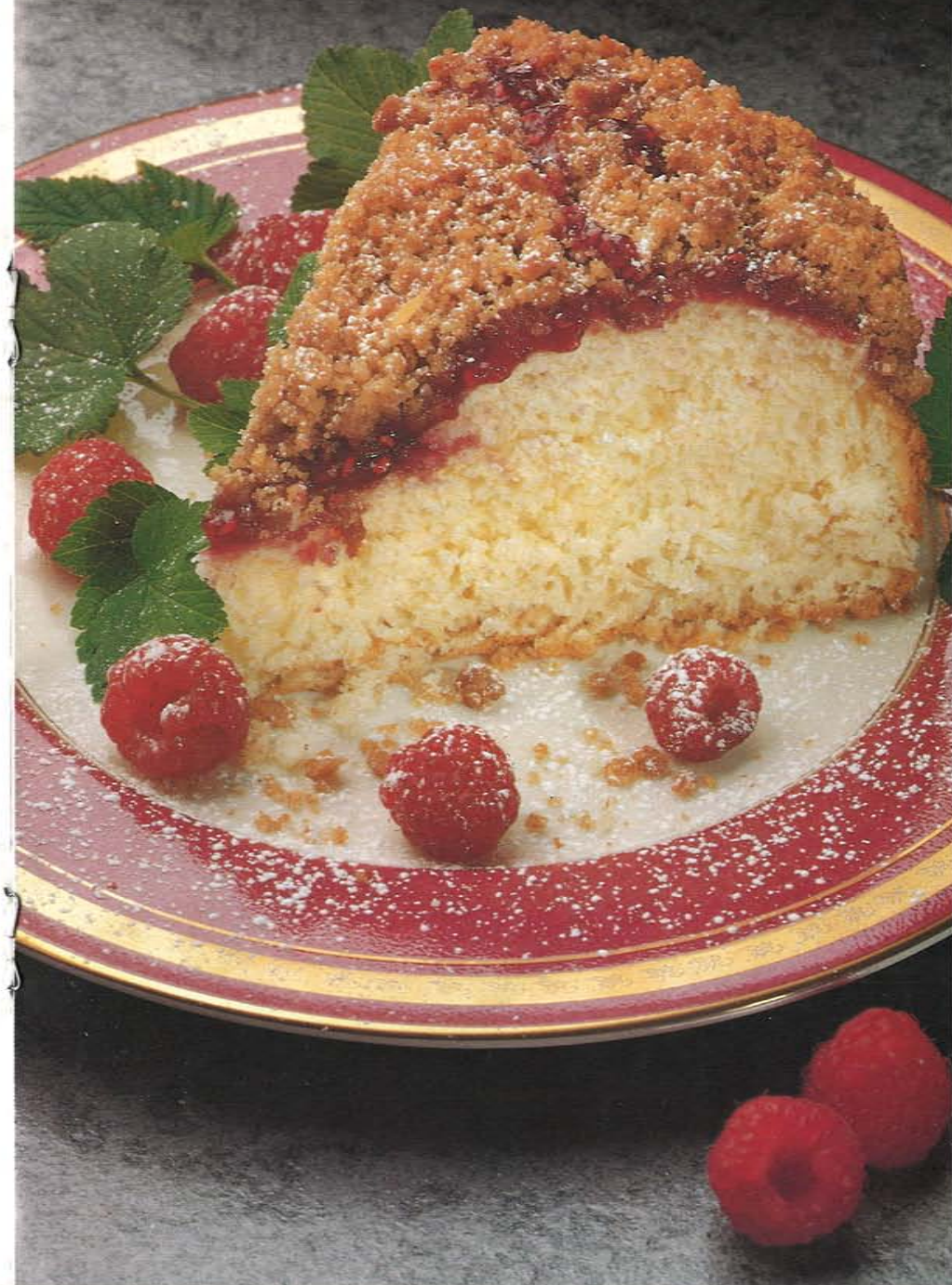


Ce pain de blé entier, qui vous rappellera les pains que cuisaient nos grands-mères, vous surprendra par sa légèreté et sa facilité de préparation.

7 tasses	de farine de blé entier	1,75 L
	Five Roses	
2 c. à thé	de sel	10 mL
2	sachets	2
	(8 g chacun ou 2 c. à table / 30 mL)	
	de levure instantanée	
	Levée rapide Fleischmann's	
1-1/2 tasse	de lait 2 % M.G.	375 mL
1/2 tasse	d'eau	125 mL
1/4 tasse	d'huile végétale	50 mL
1/3 tasse	de miel liquide	75 mL
2	œufs, légèrement battus	2

Mettre de côté 1 tasse (250 mL) de farine. Mélanger le reste de farine, le sel et la levure dans un grand bol. Chauffer le lait, l'eau, l'huile et le miel jusqu'à ce que le tout soit chaud au toucher [125°F (50°C)]. Incorporer le liquide chaud dans les ingrédients secs. Ajouter assez de farine réservée pour faire une pâte molle qui ne colle pas au bol. Placer sur une surface légèrement farinée; pétrir env. 5 minutes pour obtenir une pâte lisse et élastique. Couvrir; laisser reposer 10 minutes. Façonner la pâte en 2 pains. Déposer dans des moules à pain de 9 x 5 po (23 cm x 13 cm), bien graissés. Couvrir; laisser lever au double du volume dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air, env. 40 minutes. Cuire au four à 350°F (180°C) 40 minutes ou jusqu'à cuisson parfaite. Démouler sur une grille pour refroidir.

Donne 2 pains ou 16 tranches par pain. Chaque tranche contient: 125 calories, 4,5 g de protéines, 2,8 g de lipides, 22,3 g de glucides, 3,0 g de fibres alimentaires.



Barres à l'ananas



Préparez ces barres en quelques instants pour le goûter de l'après-midi ou un dessert de dernière minute (voir photo, en bas, page 15).

Croûte		
1/2 tasse	de noix de Grenoble hachées, divisées	125 mL
1 tasse	de farine de blé entier Five Roses	250 mL
1/3 tasse	de margarine Monarch	75 mL
1/4 tasse	de cassonade légèrement pressée	50 mL
Garniture		
1	boîte (19 oz / 540 mL) d'ananas broyés Dole* dans du jus d'ananas non sucré	1
1	pqt (250 g) de fromage à la crème	1
1	œuf	1
1/4 tasse	de sucre granulé	50 mL
1 c. à thé	d'extrait de vanille	5 mL
1/3 tasse	de noix de coco en flocons	75 mL

Pour la croûte : Hacher 1/4 tasse (50 mL) de noix. Mélanger avec la farine, la margarine et la cassonade. Presser au fond d'un moule carré de 9 po (23 cm). Cuire au four à 350°F (190°C) 12 minutes.

Pour la garniture : Bien égoutter les ananas. Batre le fromage à la crème, l'œuf, le sucre, la vanille et les ananas égouttés. Verser sur la croûte partiellement cuite. Décorer avec le reste des noix et la noix de coco. Cuire env. 35 minutes ou jusqu'à ce que brun doré. Laisser refroidir sur des grilles.

Donne 16 barres. Chaque barre contient : 194 calories, 3,3 g de protéines, 12,6 g de lipides, 18,7 g de glucides, 1,5 g de fibres alimentaires.

*Marque de commerce déposée, enregistrée sous : ALIMENTS Dole du Canada Ltée.



Biscuits aux épices à l'ancienne



Ces biscuits à la fois moelleux et croquants, épicés et pleins de raisins, deviendront vite les préférés de la famille (voir photo, en haut, page 15).

2-1/2 tasses	de farine blanche tout usage Five Roses	625 mL
2 c. à thé	de bicarbonate de soude	10 mL
2 c. à thé	de cannelle moulue	10 mL
2 c. à thé	de gingembre moulu	10 mL
1 c. à thé	de clous de girofle moulus	5 mL
1/4 c. à thé	de sel	1 mL
2 tasses	de céréales All-Bran** de Kellogg's**	500 mL
3/4 tasse	de margarine Monarch	175 mL
1-1/4 tasse	de cassonade fermement pressée	300 mL
2	œufs	2
1/3 tasse	de mélasse	75 mL
1-1/2 tasse	de raisins secs	375 mL

Mélanger la farine, le bicarbonate et les assaisonnements. Incorporer les céréales; mettre de côté. Dans un grand bol, défaire en crème la margarine et la cassonade. Y battre les œufs et la mélasse. Incorporer les ingrédients secs, en mélangeant bien. Incorporer les raisins secs. Déposer la pâte par cuillerées à table (15 mL) comblées sur des plaques à biscuits légèrement graissées, en espaçant de 2 po (5 cm). Aplatis à la fourchette. Cuire au four à 375°F (190°C) de 7 à 8 minutes. (Éviter de faire trop cuire car les biscuits deviendront très croustillants une fois refroidis.) Laisser tiédir de 2 à 3 minutes; retirer des plaques et laisser refroidir complètement sur des grilles. Conserver dans des contenants hermétiques. Donne 36 gros biscuits. Chaque biscuit contient : 136 calories, 2,0 g de protéines, 4,3 g de lipides, 24,2 g de glucides, 1,8 g de fibres alimentaires.

**Marque de commerce de Kellogg Canada Inc. 1992



Crêpes épicées au gingembre



Savourez ces crêpes à saveur de «pair. d'épice» nappées de sauce à l'ananas et à l'orange.

1 tasse	de farine de blé entier	250 mL
	Five Roses	
1/2 tasse	de farine non blanchie tout usage Five Roses	125 mL
2 c. à thé	de poudre à pâte	10 mL
1/2 c. à thé	de chaque : cannelle et gingembre moulus	2 mL
1/4 c. à thé	de chaque : clous de girofle moulus et sel	1 mL
1 tasse	de jus de pomme	250 mL
1/4 tasse	de margarine Monarch, fondue	50 mL
3 c. à table	de mélasse	45 mL
1	œuf, battu	1

Mélanger les farines, la poudre à pâte et les assaisonnements dans un grand bol. Mélanger ensemble le jus de pomme, la margarine, la mélasse et l'œuf; incorporer dans les ingrédients secs, en remuant juste assez pour humecter. Pour chaque crêpe, verser 1/4 tasse (50 mL) de pâte dans une poêle anti-adhésive ou sur une plaque chauffante légèrement graissée. Cuire de 1-1/2 à 2 minutes jusqu'à ce que brun doré; retourner lorsque les bulles éclatent à la surface. Cuire env. 2 minutes jusqu'à ce que doré.

Donne 12 crêpes. Chaque crêpe contient : 117 calories, 2,5 g de protéines, 4,5 g de lipides, 17,4 g de glucides, 1,3 g de fibres alimentaires.

Sauce à l'ananas et à l'orange

1	boîte (8 oz./227 mL) d'ananas broyés Dole* dans du jus d'ananas non sucré	1
1/2 tasse	de jus d'orange	125 mL
1 c. à table	de fécule de maïs	15 mL
2 c. à thé	de margarine Monarch	10 mL
2 c. à thé	de sucre granulé	10 mL
1/2 c. à thé	de chaque : zeste d'orange râpé et gingembre moulu	2 mL

Mélanger les ananas broyés non égouttés, le jus d'orange, la fécule de maïs, la margarine, le

sucré, le zeste d'orange et le gingembre dans une casserole. Cuire, tout en remuant, jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe. Servir chaude sur les crêpes.

Donne 1-1/2 tasse (375 mL) de sauce. Chaque 1/4 tasse (50 mL) de sauce contient : 56 calories, 0,3 g de protéines, 1,3 g de lipides, 11,2 g de glucides, 0,4 g de fibres alimentaires.

Biscuits à l'orange et aux noix



Ces biscuits genre gâteau sont merveilleux avec une coupe de vin sucré, une tasse de thé ou de café.

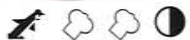
2-1/4 tasses	de farine non blanchie tout usage Five Roses	550 mL
1-1/2 c. à thé	de poudre à pâte	7 mL
1 c. à thé	de macis moulu	5 mL
1/4 c. à thé	de sel	1 mL
1/2 tasse	de noisettes ou d'amandes hachées	125 mL
3/4 tasse	de sucre granulé	175 mL
1/3 tasse	de margarine Monarch	75 mL
2	œufs	2
1 c. à thé	d'extrait de vanille	5 mL
1/2 c. à thé	d'extrait d'orange ou de citron	2 mL

Mélanger la farine, la poudre à pâte et les assaisonnements; mettre de côté. Griller les noix dans une lèchefrite au four à 325°F (160°C) 8 minutes ou jusqu'à ce que grillées. Laisser refroidir. Défaire en crème le sucre et la margarine jusqu'à ce que léger. Y battre les œufs et les extraits. Incorporer la préparation de farine réservée; incorporer les noix grillées. Séparer la pâte en deux. Déposer sur une plaque à biscuits légèrement graissée; façonner en 2 bâchettes de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur, 1-1/2 po (3 cm) de largeur et 12 po (30 cm) de long. Cuire au four à 325°F (160°C) 25 minutes ou jusqu'à ce que brun doré. Retirer de la plaque et laisser tiédir 5 minutes sur une grille. Déposer sur une planche à découper; trancher diagonalement à 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. Déposer les tranches à plat sur des plaques; remettre au four et cuire 10 minutes pour assécher. Retirer des plaques et laisser refroidir sur des grilles.

Donne 3-1/2 douzaines. Chaque biscuit contient : 65 calories, 1,2 g de protéines, 2,6 g de lipides, 9,2 g de glucides, 0,3 g de fibres alimentaires.



Muffins à la dinde avec sauce au fromage



Mettez ensemble de la dinde et du fromage avec les fibres du son et vous obtenez un repas léger différent et riche en fibres.

1 tasse	de farine de blé entier Five Roses	250 mL
1/2 tasse	de farine de seigle Five Roses	125 mL
2 c. à table	de sucre granulé	25 mL
1 c. à table	de poudre à pâte	15 mL
1 c. à thé	de graines de céleri	5 mL
1/2 c. à thé	de chaque : paprika, moutarde en poudre et sel	2 mL
1-1/2 tasse	de céréales All-Bran* de Kellogg's*	375 mL
1-1/2 tasse	de lait écrémé	375 mL
1	œuf, battu	1
3 c. à table	de margarine Monarch, fondue	45 mL
1	pqt (125 g) de dinde pressée à teneur réduite en matières grasses, coupée en dés (env. 6 tranches)	1
2	petits oignons verts, hachés	2
-	paprika	-

Mélanger ensemble les farines, le sucre, la poudre à pâte et les assaisonnements; mettre de côté. Mélanger les céréales et le lait dans un grand bol; bien remuer et laisser reposer 2 minutes jusqu'à ce que les céréales soient ramollies. Y battre l'œuf et la margarine fondue; incorporer la dinde et les oignons. Ajouter les ingrédients secs à la préparation de céréales, en remuant juste assez pour humecter. Déposer la pâte dans 12 gros moules à muffins, légèrement graissés. Cuire au four à 400°F (200°C) env. 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus reprenne sa forme au léger toucher du doigt. Servir chaque muffin avec 3 c. à table (45 mL) de sauce au fromage; saupoudrer de paprika.

Donne 12 muffins. Chaque muffin servi avec 3 c. à table (45 mL) de sauce au fromage contient : 180 calories, 10,6 g de protéines, 5,9 g de lipides, 24,7 g de glucides, 4,9 g de fibres alimentaires.



*Marque de commerce de Kellogg Canada Inc. 1992

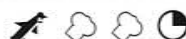
Sauce au fromage

Mélanger ensemble 3 c. à table (45 mL) de farine blanche tout usage Five

Roses et 1/4 c. à thé (1 mL) de sel dans une petite casserole. Ajouter graduellement 2 tasses (500 mL) de lait écrémé; remuer jusqu'à ébullition et épaississement. Ajouter 1/2 tasse (125 mL) de fromage cheddar fort râpé et 1 c. à table (15 mL) de ciboulette hachée; remuer jusqu'à ce que le fromage fonde.

Donne env. 2-1/3 tasses (575 mL) de sauce.

Carrés au citron et aux amandes



Ces carrés au citron sont parfaits comme dessert ou comme collation.

1-1/4 tasse	de farine pour gâteaux et pâtisseries Five Roses	300 mL
1/2 tasse	d'amandes moulues	125 mL
1/3 tasse	de sucre à glacer	75 mL
1 c. à thé	de zeste de citron râpé	5 mL
1/2 tasse	de margarine Monarch, fondue	125 mL
2	œufs	2
1 tasse	de sucre granulé	250 mL
1/3 tasse	de jus de citron	75 mL
2 c. à table	de farine pour gâteaux et pâtisseries Five Roses	25 mL
1/2 c. à thé	de poudre à pâte	2 mL
1/4 tasse	d'amandes effilées	50 mL
Décoration : sucre à glacer		

Mélanger la farine, les amandes moulues, le sucre à glacer et le zeste de citron. Incorporer la margarine fondue. Presser au fond d'un moule carré de 8 po (20 cm). Cuire au four à 350°F (180°C) 15 minutes. Battre les œufs, le sucre granulé, le jus de citron, 2 c. à table (25 mL) de farine et la poudre à pâte; verser sur la croûte partiellement cuite et saupoudrer d'amandes effilées. Cuire au four env. 25 minutes ou jusqu'à ce que la garniture devienne brun doré et soit prise. Laisser refroidir sur une grille; saupoudrer de sucre à glacer.

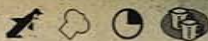
Donne 25 carrés. Chaque carré contient : 119 calories, 1,7 g de protéines, 5,9 g de lipides, 15,5 g de glucides, 0,4 g de fibres alimentaires.



*Marque de commerce déposée, enregistrée sous: ALIMENTS Dole du Canada Ltée.



Tarte aux fruits à la française



Une tarte aux fruits cuite au four pas compliquée! La pâte à tarte n'a pas besoin d'être abaissée car vous la pressez simplement dans un moule; vous versez ensuite une boîte de garniture pour tarte aux fruits, vous faites cuire la tarte au four et vous la savourez.

PÂTE À TARTE

1 tasse	de saindoux	250 mL
1/3 tasse	de sucre granulé	75 mL
1	œuf	1
2-1/2 tasses	de farine blanche tout usage Five Roses	625 mL

GARNITURE

1	boîte (19 oz / 540 mL) de garniture pour tarte aux fruits	1
-	sucre à glacer	-

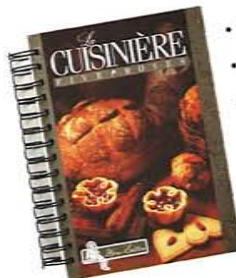
POUR LA PÂTE À TARTE

Détaire en crème le saindoux, le sucre et l'œuf jusqu'à consistance légère. Incorporer la farine. Presser la moitié de la pâte au fond d'un moule à charnière de 10 po (25 cm). Façonner le reste de la pâte en une boule; la râper avec le gros côté de la râpe et mettre de côté.

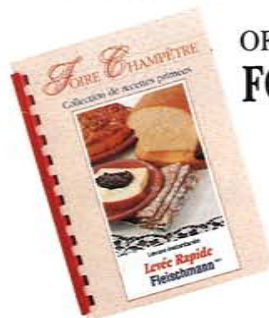
POUR LA GARNITURE

Déposer la garniture pour tarte aux fruits sur la croûte. Saupoudrer la pâte râpée sur la garniture. Cuire au four à 350°F (180°C) env. 50 minutes ou jusqu'à ce que brun doré et que la pâte soit cuite. Laisser refroidir; saupoudrer de sucre à glacer. **Donne 8 portions. Chaque portion contient : 523 calories, 5,6 g de protéines, 26,8 g de lipides, 64,5 g de glucides, 1,3 g de fibres alimentaires.**

Avez-vous votre nouvelle édition du livre de recettes « La Cuisinière » Five Roses?



- Depuis 1915, le meilleur livre de références en cuisine à travers le Canada
- Plus de 700 recettes, hors-d'œuvre jusqu'aux desserts
- Deux nouvelles sections – la cuisson au micro-ondes et recettes de tous les coins du pays
- Reliure spirale pour rester ouvert à plat
- Plus de 340 pages avec un index complet
- Secrets de cuisson et tableaux de viande



OFFRE DE LIVRE DE RECETTES FOIRE CHAMPÊTRE

Le livre de recettes Foire champêtre de la levure Fleischmann comprend une sélection de 24 recettes qui ont remporté les prix les plus importants lors des concours culinaires, aux foires champêtres, commandités par Fleischmann.

- 32 pages en reliure spiralee
- 24 recettes primées

LEVURE
Fleischmann's™

**SEULEMENT
2,00 \$***

*Ajoutez 2,00 \$ pour les frais de poste et de manutention plus les taxes.

n'importe laquelle des 3 farines tout usage Five Roses dans une recette.

La farine Five Roses tout usage blanche

C'est une farine tout usage traditionnelle de première qualité faite à partir des meilleurs grains de blé. C'est la farine qui a fait la renommée de Five Roses.

La farine Five Roses tout usage non blanchie

Cette farine est en tous points égale à la farine tout usage blanche sauf qu'elle ne contient aucun agent de blanchiment.

La farine Five Roses tout usage avec son de blé

Il s'agit d'une farine tout usage non blanchie à laquelle on a ajouté du son de blé. Cette farine plaît particulièrement aux personnes qui recherchent la flexibilité d'une farine tout usage à laquelle s'ajoute l'avantage des fibres.

tout usage blanche et non blanchie. Elle ne pas un substitut de la farine tout usage. Son emploi doit être réservé aux recettes qui la mentionnent, sinon des ajustements sont nécessaires.

La farine Five Roses pour gâteaux et pâtisseries

Il s'agit d'une farine faite à partir de blé tendre contrairement à la farine tout usage qui, elle, provient de blé panifiable (dur). De plus, elle est tamisée de façon à obtenir une farine plus fine, idéale pour les gâteaux et pâtisseries.

La farine Five Roses spécialité de seigle foncé

Cette farine est faite à partir des grains entiers de seigle. Elle est idéale pour la préparation de pains et autres produits denses, mais ne doit pas être utilisée pour remplacer la farine de blé.

Livre de recettes «La Cuisinière» Five Roses

Commandez dès aujourd'hui : Pour obtenir un exemplaire de la 26^e édition du livre de recettes «La Cuisinière» Five Roses, vous n'avez qu'à compléter et retourner le formulaire d'envoi accompagné d'un chèque ou mandat au montant de 15,95 \$ (taxes incluses) + 1,95 \$ pour poste et manutention pour un total de seulement 17,90 \$ pour chaque livre de recettes.

Langue préférée : Français Anglais

Livre de recettes «La Cuisinière» Five Roses

C.P. 6089A

Place Ville Marie, Montréal (Québec)

H3C 3H1

Nombre d'exemplaires : _____

Montant inclus : _____

OFFRE DE LIVRE DE RECETTES FOIRE CHAMPÊTRE DE FLEISCHMANN

Pour recevoir votre exemplaire du livre de recettes à reliure spirale de 32 pages, envoyez 4,00 \$ pour chaque livre de recettes, ce qui inclut les frais postaux et de manutention, mais ajoutez la taxe de vente provinciale et la T.P.S. de 7 % qui s'appliquent à :

Offre de livre de recettes Foire champêtre de Fleischmann

C.P. 5051 Y

Paris (Ontario)

N3L 3W5

LEVURE
Fleischmann'sTM

En lettres moulées s.v.p.

Nom _____ Téléphone _____

Adresse _____ No. d'app. _____

Ville _____ Province _____ Code postal _____

Veillez allouer de 6 à 8 semaines pour la livraison. L'offre prend fin le 31 août 1993 ou jusqu'à l'épuisement des stocks.

**FIVE
ROSES**

En lettres moulées s.v.p.

Nom _____ Téléphone _____

Adresse _____ No. d'app. _____

Ville _____ Province _____ Code postal _____

Langue préférée :

Français Anglais

Nombre d'exemplaires : _____

Montant inclus : _____

La famille des farines Five Roses



LES FARINES FIVE ROSES TOUT USAGE

Les 3 farines Five Roses tout usage – blanche, non blanchie et avec son de blé – sont interchangeables tasse pour tasse. On peut utiliser n'importe laquelle des 3 farines tout usage Five Roses dans une recette.

La farine Five Roses tout usage blanche
C'est une farine tout usage traditionnelle de première qualité faite à partir des meilleurs grains de blé. C'est la farine qui a fait la renommée de Five Roses.

La farine Five Roses tout usage non blanchie
Cette farine est en tous points égale à la farine tout usage blanche sauf qu'elle ne contient aucun agent de blanchiment.

La farine Five Roses tout usage avec son de blé
Il s'agit d'une farine tout usage non blanchie à laquelle on a ajouté du son de blé. Cette farine plaît particulièrement aux personnes qui recherchent la flexibilité d'une farine tout usage à laquelle s'ajoute l'avantage des fibres.

LES FARINES FIVE ROSES SPÉCIALITÉS

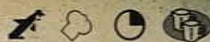
La farine Five Roses spécialité de blé entier
C'est une farine de blé panifiable (dur) plus riche en protéines et en fibres que les farines tout usage blanche et non blanchie. Elle n'est pas un substitut de la farine tout usage. Son emploi doit être réservé aux recettes qui la mentionnent, sinon des ajustements sont nécessaires.

La farine Five Roses pour gâteaux et pâtisseries

Il s'agit d'une farine faite à partir de blé tendre contrairement à la farine tout usage qui, elle, provient de blé panifiable (dur). De plus, elle est tamisée de façon à obtenir une farine plus fine, idéale pour les gâteaux et pâtisseries.

La farine Five Roses spécialité de seigle foncé
Cette farine est faite à partir des grains entiers de seigle. Elle est idéale pour la préparation de pains et autres produits denses, mais ne doit pas être utilisée pour remplacer la farine de blé.

Tarte aux fruits à la française



Une tarte aux fruits cuite au four pas compliquée! La pâte à tarte n'a pas besoin d'être abaissée car vous la pressez simplement dans un moule; vous versez ensuite une boîte de garniture pour tarte aux fruits, vous faites cuire la tarte au four et vous la savourez.

PÂTE À TARTE

1 tasse	de saindoux	250 mL
1/3 tasse	de sucre granulé	75 mL
1	œuf	1
2-1/2 tasses	de farine blanche tout usage Five Roses	625 mL

GARNITURE

1	boîte (19 oz / 540 mL) de garniture pour tarte aux fruits	1
-	sucre à glacer	-

POUR LA PÂTE À TARTE

Détaire en crème le saindoux, le sucre et l'œuf jusqu'à consistance légère. Incorporer la farine. Presser la moitié de la pâte au fond d'un moule à charnière de 10 po (25 cm). Façonner le reste de la pâte en une boule; la râper avec le gros côté de la râpe et mettre de côté.

POUR LA GARNITURE

Déposer la garniture pour tarte aux fruits sur la croûte. Saupoudrer la pâte râpée sur la garniture. Cuire au four à 350°F (180°C) env. 50 minutes ou jusqu'à ce que brun doré et que la pâte soit cuite. Laisser refroidir, saupoudrer de sucre à glacer. Donne 8 portions. Chaque portion contient : 523 calories, 5,6 g de protéines, 26,8 g de lipides, 64,5 g de glucides, 1,3 g de fibres alimentaires.

**FIVE
ROSES**

Crêpes fines étagées avec garniture aux épinards et champignons



Empilées par groupe de six, ces crêpes fantastiques se préparent à l'avance pour un brunch ou un souper léger (voir photo, page 23).

Crêpes		
3	œufs	3
1 tasse	de lait 2 % M.G.	250 mL
1/2 tasse	d'eau	125 mL
2 c. à table	d'huile végétale	25 mL
1 tasse	de farine non blanchie tout usage Five Roses	250 mL
1/4 c. à thé	de sel	1 mL
Garniture		
1/3 tasse	de margarine Monarch, divisée	75 mL
1/3 tasse	de farine non blanchie tout usage Five Roses	75 mL
1/2 c. à thé	de chaque: sel et moutarde en poudre	2 mL
pincée	de poivre	pincée
2-1/2 tasses	de lait 2 % M.G.	625 mL
1-1/2 tasse	de fromage cheddar extra fort râpé	375 mL
2	pqt (300 g chacun) d'épinards hachés surgelés, dégelés et bien égouttés	2
2 tasses	de champignons hachés	500 mL
1/4 tasse	d'oignon haché fin	50 mL
Garniture:	persil haché	

Pour les crêpes: Battre les œufs, le lait, l'eau et l'huile dans un bol. Y battre la farine et le sel jusqu'à ce que la pâte soit onctueuse. Couvrir et réfrigérer 1 heure; remuer juste avant de cuire. Chauffer une poêle ou une poêle à crêpes de 8 po (20 cm) à feu moyen-chaud jusqu'à ce qu'elle soit assez chaude pour faire sautiller une goutte d'eau. Badigeonner légèrement la poêle d'huile, avant la cuisson de chaque crêpe. Verser 1/4 tasse (50 mL) de pâte dans la

poêle; pencher la poêle pour bien l'enduire. Cuire env. 1 minute ou jusqu'à ce que légèrement bruni; à l'aide d'une spatule, retourner la crêpe et cuire l'autre côté. Pour usage immédiat, étager les crêpes après la cuisson ou envelopper hermétiquement et congeler.

Donne 12 crêpes.

Pour la garniture: Faire fondre 1/4 tasse (50 mL) de margarine à feu moyen. Incorporer la farine et les assaisonnements; cuire jusqu'à bouillonnant. À l'aide d'un fouet, incorporer graduellement le lait, en remuant constamment, jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse et épaissie. Incorporer le fromage jusqu'à ce qu'il soit fondu. Dans une poêle, faire sauter à feu vif pendant 5 minutes, les épinards, les champignons, l'oignon et le reste de margarine jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Mettre de côté 1/2 tasse (125 mL) de sauce au fromage; incorporer le reste dans la préparation aux épinards.

Pour assembler: Étager les crêpes sur une assiette de service allant au four. Déposer 1/2 tasse (125 mL) de garniture aux épinards sur une crêpe; étager avec le reste de la garniture et des crêpes pour faire 6 étagés, en terminant avec une crêpe sur le dessus. Faire un second groupe de crêpes étagées. Couvrir chaque groupe d'aluminium et cuire au four à 350°F (180°C) env. 30 minutes ou jusqu'à ce que chaud. Enlever l'aluminium; servir avec le reste de la sauce au fromage et décorer de persil.

Donne 8 portions. Chaque portion contient: 367 calories, 15,8 g de protéines, 22,5 g de lipides, 26,6 g de glucides, 2,6 g de fibres alimentaires.

VARIANTES

1. Crêpes pour dessert: Ajouter 1 c. à table (15 mL) de sucre à la pâte à crêpes. Farcir les crêpes de garniture au chocolat ou au citron; servir avec un assortiment de fruits frais et de crème fouettée sucrée.

2. Crêpes savoureuses: Farcir les crêpes de garniture au poulet ou aux fruits de mer; napper d'une sauce blanche ou au fromage pour servir.

3. Crêpes pour le brunch: Farcir les crêpes de fraises ou de pêches tranchées et de fromage cottage aromatisé de sucre et de cannelle; garnir les crêpes farcies de crème sure.

4. Crêpes farcies aux fruits et à la crème: Remplacer le fromage cottage par de la crème fouettée sucrée et ajouter des fruits frais tranchés supplémentaires. Laisser couler de la sauce au chocolat sur chaque crêpe farcie.

5. Crêpes à l'ananas: Ajouter des ananas broyés Dole, bien égouttés, à une garniture au citron. Farcir les crêpes de garniture au citron. Servir avec des ananas broyés Dole, bien égouttés et de la crème fouettée sucrée.

Pour obtenir un exemplaire supplémentaire de La Cuisinière, envoyez vos nom et adresse avec un chèque de 2,00\$ pour frais de poste et manutention (TPS de 7% et taxe de vente provinciale applicables incluses) à: LA CUISINIÈRE—automne 92, C.P. 6089(A), 1 Place Ville Marie, Montréal (Québec) H3C 3H1.

**FIVE
ROSES**





**FIVE
ROSES**

COLLECTION

CUISINONS

Mieux



Vous aimez bien manger? Vous aimez cuisiner? Mais vous ne savez pas toujours comment concilier bon goût et saine alimentation? Five Roses vous facilite les choses avec sa toute nouvelle collection **Cuisinons mieux**. 25 recettes savoureuses et nutritives, des trucs et des variantes qui vous aideront à manger sainement sans rien perdre du plaisir.

Découvrez une nouvelle manière de cuisiner : procurez-vous dès aujourd'hui vos fiches-recettes **Cuisinons mieux** au rayon des farines Five Roses chez votre épicerie participante.

