

The 2022  
**Milk**  
Calendar



Featuring 17 classic  
Canadian dairy-inspired  
recipes, reimagined.





## 45 years of dairy inspiration

This 45<sup>th</sup> edition of the iconic Milk Calendar marks a milestone in the history of cooking and baking with local dairy, crafted on Canadian family farms. It's a celebration of the hundreds of delicious Milk Calendar recipes that have graced Canadian family tables for almost half a century. These recipes have been proudly developed over the years by talented Canadian Chefs and Culinary Creators.

To mark this very special occasion, we've selected and updated 17 of our favourites from over the years.

# Muffin Mania

A look back through 44 past editions of the Milk Calendar shows that muffin recipes are incredibly popular. It's easy to understand why. These baked delights are one of the fastest, most versatile snack or dessert recipes around.

 Prep time: 15 min  Cook time: 20 min  Yield: 12 muffins\*

## Savoury Peach and Prosciutto

These savoury muffins are perfect for a sweet and salty take along snack.

### Ingredients:

6 thin prosciutto slices  
1 3/4 cups (425 mL) all-purpose flour  
2 tsp (10 mL) baking powder  
1 tsp (5 mL) baking soda  
1/2 tsp (2 mL) dried basil  
Pinch of each salt and pepper  
1/3 cup (75 mL) Canadian butter, melted  
2 large local eggs  
3 tbsp (45 mL) granulated sugar  
1 cup (250 mL) Canadian sour cream  
1 1/2 cups (375 mL) diced, pitted peaches

### Instructions:

1. In a skillet, cook prosciutto until crisp. Set aside to cool. Chop coarsely.
2. Preheat oven to 375°F (190°C). Line or lightly butter a 12-muffin tin.
3. In a bowl, whisk together flour, baking powder, baking soda, basil, salt and pepper.
4. In a large bowl, whisk together butter, eggs and sugar. Stir in one third of the flour mixture, then half of the sour cream. Repeat once, and stir in remaining flour with peaches and prosciutto into batter, stirring to distribute.
5. Divide batter among wells in prepared pan. Bake for 15 to 20 minutes or until tester inserted in centre comes out clean.

### Plum and Fresh Basil Variation:

Omit peaches and substitute plums. Add 2 tbsp (30 mL) chopped fresh basil.

### TIP

Store in freezer in airtight container for up to 2 weeks. Keep refrigerated for up to 4 days. Pop in the microwave to reheat or enjoy at room temperature.

You can substitute thawed frozen or canned peaches when fresh ripe peaches are not in season.

### Nutritional Info per serving (1 muffin or 1/12th recipe):

190 calories, 10 g fat, 5 g saturated fat, 0.3 g trans fat, 55 mg cholesterol, 360 mg sodium, 20 g carbohydrates, 1 g fibre, 5 g sugars, 6 g protein.



This month's recipe was inspired by the Peaches'N Cream Muffin recipe from the 1995 Milk Calendar, created by The Bonnie Stern School of Cooking.

Scan the code to view the original recipe.

## Sweet Peaches and Cream

This sweet snack or dessert muffin hides a surprise creamy centre.

### Ingredients:

1 3/4 cups (425 mL) all-purpose flour  
2 tsp (10 mL) baking powder  
1 tsp (5 mL) baking soda  
1/2 tsp (2 mL) ground cinnamon  
Pinch of salt  
1/3 cup (75 mL) Canadian butter, melted  
2 large local eggs  
2/3 cup (150 mL) granulated sugar  
1 cup (250 mL) Canadian sour cream  
1 1/2 cups (375 mL) diced pitted peaches  
1/3 cup (75 mL) Canadian mascarpone cheese

### Topping:

1 tbsp (15 mL) granulated sugar  
1/4 tsp (1 mL) ground cinnamon

### Instructions:

1. Preheat oven to 375°F (190°C). Line or lightly butter a 12-muffin tin.
2. In a bowl, whisk together flour, baking powder, baking soda, cinnamon and salt.
3. **Topping:** In a small bowl, stir together cinnamon and sugar; set aside.
4. In a large bowl, whisk together butter, eggs and sugar. Stir in one third of the flour mixture, then half of the sour cream. Repeat once and stir in remaining flour with peaches into batter, stirring to distribute.
5. Divide half of the batter among wells in prepared pan. Dollop mascarpone into centre of each. Top with remaining batter. Sprinkle sugar and cinnamon over top of each muffin. Bake for 15 to 20 minutes or until tester inserted in centre comes out clean.

### Plum Mascarpone Variation:

Substitute plums for the peaches.

### Blueberry Variation:

Substitute fresh or frozen blueberries for the peaches or plums.

### TIP

Store in freezer in airtight container for up to 2 weeks. Keep refrigerated for up to 4 days. Pop in the microwave to reheat or enjoy at room temperature.

You can substitute thawed frozen or canned peaches when fresh ripe peaches are not in season.

### Nutritional Info per serving (1 muffin or 1/12th recipe):

240 calories, 12 g fat, 7 g saturated fat, 0.3 g trans fat, 60 mg cholesterol, 240 mg sodium, 29 g carbohydrates, 1 g fibre, 14 g sugars, 6 g protein.



# Creamy Holiday Coffee Nog

🕒 Prep time: **10 min** ⌚ Cook time: **8 min** 🍽 Serves: **6**

This inspired coffee drink can be enjoyed hot or cold. Adding real ice cream made with Canadian milk elevates it to a true indulgence to be enjoyed over the holidays or any time you want to treat yourself or your loved ones.

## Ingredients:

4 large eggs  
1/2 cup (125 mL) granulated sugar  
**3 cups (750 mL) Canadian 2% milk**  
1 cup (250 mL) espresso or strong coffee  
**1 cup (250 mL) Canadian 35% whipping cream**  
**2 cups (500 mL) real Canadian vanilla ice cream or coffee ice cream**  
Ground cinnamon

## Instructions:

1. In a large saucepan, whisk together eggs and sugar until well combined. Whisk in milk; place over medium heat and whisk gently for about 10 minutes or until mixture has small bubbles around the edge of pan and thermometer reaches 160°F (71°C).
2. Remove from heat and pour through fine mesh strainer into a large bowl. Whisk in espresso. In another bowl, whip cream until soft peaks form, then fold into milk mixture. Divide evenly into cups and add scoop of ice cream to each (if using) and sprinkle with cinnamon to serve.

## 💡 Rum Variation

Add 1/2 cup (125 mL) rum or coffee liqueur with espresso. Please enjoy responsibly.

# December 2021

*In Season*

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

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4
	<p>This month's recipe was inspired by the <b>Fireside Coffee Nog</b> recipe from the 1975 Milk Calendar. Scan the code to view the original recipe.</p> 					
5	6 Hanukkah ends	7	8	9	10 Human Rights Day	11 ● New Moon
12	13	14	15	16	17 ● First Quarter	18
19	20	21 ❄️ First Day of Winter	22	23	24 Eggnog Day	25 🐄 Full Moon Christmas Day
26 Kwanzaa begins Boxing Day	27	28	29	30	31 New Year's Eve	
● Last Quarter						



# Bacon & Corn Chowder with Cheddar

 Prep time: **15 min**  Cook time: **35 min**  Serves: **4-6**

This hearty, smooth and creamy chowder is the perfect antidote to winter's chill. Serve it with a sprinkle of Canadian Cheddar on top and warmed crusty bread after your favourite outdoor winter activity for a little extra warmth and coziness.

## Ingredients:

10 slices local bacon, chopped  
2 stalks celery, finely chopped  
1 small onion, finely chopped  
3 tbsp (45 mL) all-purpose flour  
**3 cups (750 mL) Canadian 2% milk**  
1 cup (750 mL) chicken or vegetable broth  
2 potatoes (about 12 oz/375 g), peeled and chopped

3/4 tsp (4 mL) salt  
1/2 tsp (2 mL) pepper  
2 cups (500 mL) frozen or fresh corn kernels  
1 tbsp (15 mL) chopped fresh dill  
Fresh dill sprigs

**Shredded aged Canadian Cheddar**

## Instructions:

1. In a soup pot, cook bacon over medium-high heat for about 8 minutes or until crispy. Remove bacon with a slotted spoon to a paper towel-lined plate.
2. Reduce heat to medium and add celery and onion; cook, stirring for about 5 minutes or until softened. Stir in flour to coat; cook for 1 minute. Whisk in milk and broth until smooth. Add potatoes, salt

and pepper. Bring to a simmer, stirring frequently, and simmer gently for 15 minutes or until potatoes are tender. Stir in reserved bacon, corn and dill and cook for about 5 minutes or until corn is heated through.

3. Ladle into bowls and top with Cheddar and garnish with dill sprigs to serve.

# January 2022

## In Season

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

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

What's going on:

---

---

---

---

This month's recipe was inspired by the  
**Bacon Corn Chowder** recipe from  
the 1974 Milk Calendar.  
Scan the code to view the original recipe.



1  
New Year's Day  
Kwanzaa Ends

2 3 4 5 6 7 8

● New Moon

9 10 11 12 13 14 15

● First Quarter

16 17 18 19 20 21 22

Cheese Lover's Day

 Full Moon

23 24 25 26 27 28 29

30 31 ● Last Quarter



# Meatball Pitas with Buttermilk Herb Sauce

 Prep time: **25 min**  Cook time: **15 min**  Serves/Yields: **makes about 30 meatballs (6-8 servings)**

Packed with veggies, these spiced meatballs tucked in pita bread and topped with a fresh and tangy herbed buttermilk sauce are perfect for any occasion.

## Ingredients:

### Buttermilk Herb Sauce:

**2/3 cup (150 mL) Canadian sour cream**  
**1/2 cup (125 mL) Canadian buttermilk**  
4 tsp (20 mL) lemon juice  
1/4 cup (60 mL) chopped fresh dill or cilantro  
1/2 tsp (2 mL) salt

### Meatball Pita:

1/2 cup (125 mL) seasoned dry breadcrumbs  
**1/3 cup (75 mL) Canadian 2% milk**  
1 large egg  
2 cloves garlic, minced  
1 tsp (5 mL) mild curry powder

1 tsp (5 mL) dried thyme  
1/2 tsp (2 mL) salt  
1/4 tsp (1 mL) cayenne pepper  
1/2 cup (125 mL) shredded carrot  
1/2 cup (125 mL) shredded zucchini  
1 lb (454 g) lean Canadian ground beef, veal or pork  
1 1/2 cups (375 mL) thinly sliced cucumber  
1 1/2 cups (375 mL) thinly sliced red cabbage  
1 cup (250 mL) thinly sliced red onion (optional)  
6 to 8 pita breads

## Instructions

- Buttermilk Herb Sauce:** In a bowl, whisk together sour cream, buttermilk, lemon juice, herbs and salt. Cover and refrigerate until ready to use.
- Preheat oven to 400°F (200°C). Line a baking sheet with parchment paper or foil.
- In a large bowl, stir together breadcrumbs and milk. Stir in egg, garlic, curry powder, thyme, salt and cayenne to combine. Stir in carrot and zucchini. Let stand for 5 minutes. Add meat and blend well using your hands until mixture is evenly combined (mixture will be soft).
- Using a heaping tablespoon at a time, roll into meatballs and place on prepared sheet. Bake for 15 to 20 minutes or until browned and no longer pink inside and thermometer inserted in centre reaches 165°F (74°C).
- Divide cucumber, cabbage and red onion (if using) among pita breads and top with meatballs. Drizzle generously with Buttermilk Herb Sauce to serve.

# February 2022

*In Season*

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

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

This month's recipe was inspired by the **Tiny Tasty Meat Loaves** recipe from the 2010 Milk Calendar, created by Jennifer Mackenzie. Scan the code to view the original recipe.



1

Chinese New Year

2

Groundhog Day

3

4

5

● New Moon

6

Frozen Yogurt Day

7

8

● First Quarter

9

10

11

12

13

14

Valentine's Day

15

National Flag of  
Canada Day

16

🐄 Full Moon

17

18

19

20

21

Islander Day (PEI)  
Family Day (AB, BC, NB,  
ON, SK)  
Nova Scotia Heritage  
Day (NS)  
Louis Riel Day (MB)

22

Canada's Agricultural  
Day

23

● Last Quarter

24

25

Yukon Heritage Day

26

27

28

What's going on: \_\_\_\_\_



# Rustic Sausage & Cheese Pasta Bake

 Prep time: 15 min  Cook time: 45 min  Serves: 4-6

This easy-to-make dinner classic loaded with sausage, pasta and melted Canadian cheese is one of those recipes you'll make again and again.

## Ingredients:

12 oz (375 g) mild or hot Italian sausage  
4 cups (1 L) dried rigatoni or penne pasta (about 10 oz)  
**1/4 cup (60 mL) Canadian butter, divided**  
1 small onion, finely chopped  
3 cloves garlic, minced  
2 tbsp (30 mL) all-purpose flour  
**2 cups (500 mL) Canadian 2% milk**  
2 tbsp (30 mL) tomato paste

**2 cups (500 mL) shredded Canadian fontina or provolone cheese, divided**

1 cup (250 mL) frozen peas  
2 tbsp (30 mL) chopped fresh parsley

**3 tbsp (30 mL) grated fresh Canadian Parmesan cheese**

## Instructions:

1. Preheat oven to 400°F (200°C). Place sausages in a small baking pan and roast for about 20 minutes or until no longer pink inside. Let cool slightly and slice. Leave oven on.
2. Meanwhile, in a pot of boiling, salted water, cook pasta for about 8 minutes or until al dente. Drain and return to pot; add 2 tbsp (30 mL) of the butter and stir to coat.

3. Add remaining butter to a saucepan and melt over medium heat. Add onions and garlic; cook, stirring for about 3 minutes or until softened. Whisk in flour and cook for 1 minute. Gradually whisk in milk and cook, stirring for about 5 minutes or until starting to bubble and thicken. Whisk in tomato paste until smooth. Remove from heat and stir in 1 1/2 cups (375 mL) of the cheese until melted. Stir in peas. Add cheese sauce to pasta along with sliced sausages and stir to combine.
4. Pour into a baking dish and sprinkle top with remaining fontina, Parmesan cheese and parsley. Place in oven and bake for about 15 minutes or until bubbly and light golden on top.

# March 2022

## In Season

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

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 Shrove Tuesday	2 Ash Wednesday	3	4	5
What's going on: _____ _____ _____			● New Moon			
6	7	8 International Women's Day	9	10	11	12
				● First Quarter		
13 Daylight Saving Time Begins (Except SK)	14	15	16	17 St. Patrick's Day	18	19
					🐄 Full Moon	
20 🌱 First Day of Spring	21 International Day for the Elimination of Racial Discrimination	22	23	24	25	26
					🌑 Last Quarter	
27	28	29	30	31	<p>This month's recipe was inspired by the <b>Pasta with Italian Sausage &amp; Cheese Sauce</b> recipe from the 1990 Milk Calendar, created by Dale &amp; Colnett Ltd.</p> <p>Scan the code to view the original recipe.</p> 	



# Canadian Feta & Roasted Pepper Chicken Alfredo

 Prep time: **30 min**  Cook time: **25 min**  Serves: **4**

If you love Alfredo sauce (and who doesn't?), you're in for an extra treat. This twist on the classic recipe features the added zip of delicious Canadian feta cheese with roasted red peppers. Enjoy with rice or your favourite long pasta.

## Ingredients:

4 boneless, skinless chicken breasts  
(About 1 3/4 lb/875 g)  
1/2 cup (125 mL) cooked spinach, drained well  
1/2 cup (125 mL) roasted red pepper strips, patted dry  
**1/2 cup (125 mL) crumbled Canadian dairy feta cheese**  
1 tsp (5 mL) dried oregano  
1/2 tsp (2 mL) salt  
**3 tbsp (45 mL) Canadian butter**  
1 clove garlic, minced

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

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

1 tsp (5 mL) grated lemon zest

## Instructions:

1. Slice each chicken breast in half horizontally almost all the way through and open like a book. Flatten thicker end lightly with the flat side of a meat mallet. Divide spinach among inside of each chicken breast, then add red pepper to each and top with feta. Roll up each chicken breast firmly, beginning at thinnest end of breast. Secure each breast with a toothpick. Sprinkle each with oregano and salt.
2. In a large, non-stick skillet, melt butter over medium-high heat. Add chicken breasts and brown well all over; remove to a plate. Reduce heat

to medium and add garlic; cook for 30 seconds. Add whipping cream and bring to a boil. Return chicken breasts to skillet and reduce heat to simmer sauce.

3. Cover and cook for 5 minutes. Turn chicken breasts and simmer gently, uncovered for about 8 minutes or until chicken is no longer pink inside. Remove chicken breasts to a platter, remove toothpicks and keep warm.
4. Stir Parmesan and lemon zest into skillet and continue stirring until melted. Pour sauce over chicken to serve.

# April 2022

*In Season*

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

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

What's going on: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

This month's recipe was inspired by the **Easy-to-Bake Chicken in Alfredo Sauce** recipe from the 1998 Milk Calendar, created by James Barber with Wendy Bowen, Heather Taylor and Joan Ttooulias. Scan the code to view the original recipe.



1

April Fool's Day

2

Ramadan Begins

● New Moon

3

4

5

6

7

8

9

Vimy Ridge Day

● First Quarter

10

Palm Sunday

11

Cheese Fondue Day

12

Grilled Cheese Day

13

14

15

Good Friday

16

Passover Begins

🐄 Full Moon

17

Easter Sunday

18

Easter Monday

19

20

21

22

Earth Day

23

Passover Ends

● Last Quarter

24

Orthodox Easter

25

26

27

28

29

30

● New Moon



# Asparagus & Cheddar Quiche

 Prep time: **20 min**  Cook time: **50 min**  Serves: **4-6**

Quiche has earned a place across all meal occasions. It's easy to make and lends itself to so many incredible flavour combinations. This classic pairing of old Cheddar with fresh spring asparagus is lovely with a side of salad greens for a perfect brunch, lunch or dinner combination.

## Ingredients:

1 frozen 9-inch (23 cm) deep dish pie pastry shell  
1 tsp (5 mL) Dijon mustard  
9 spears fresh local asparagus, trimmed  
**2 tbsp (30 mL) Canadian butter**  
1 shallot, finely chopped  
1/2 tsp (2 mL) salt, divided

1/2 tsp (2 mL) pepper, divided  
1/4 cup (60 mL) chopped fresh basil  
**1 cup (250 mL) shredded Canadian old Cheddar cheese, divided**  
4 large eggs  
**1 cup (250 mL) Canadian 2% milk**

## Instructions:

1. Preheat oven to 375°F (190°C). Bake pastry shell for about 10 minutes or until light golden brown. Let cool slightly. Brush with mustard; set aside.
2. Chop asparagus, reserving tips to make about 1 cup (250 mL). In a skillet, melt butter over medium heat. Cook shallot, asparagus and half each of the salt and pepper for about 5 minutes or until softened. Stir in basil to coat.

3. Sprinkle pie shell with 3/4 cup (175 mL) of the Cheddar cheese. Spoon asparagus mixture on top (hold on to the tips for garnish).
4. In a bowl, whisk together eggs, milk and remaining salt and pepper. Gently pour mixture into pie shell. Sprinkle top with remaining cheese and place asparagus tips decoratively on top.
5. Bake about 30 minutes or until centre is set and knife inserted in centre comes out clean. Let cool about 10 minutes before slicing into wedges to serve.

# May 2022

## In Season

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

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2 Eid Al-Fitr Ramadan Ends	3	4	5 Cinco de Mayo	6	7
8 Mother's Day	9	10	11	12	13	14
15 ● First Quarter	16 🐄 ○ Full Moon	17	18	19	20	21
22	23 Victoria Day National Patriots' Day (QC)	24	25	26	27	28
29 ● Last Quarter	30 ● New Moon	31	This month's recipe was inspired by the <b>Asparagus Quiche with Cheddar</b> recipe from the 1986 Milk Calendar, created by The Bonnie Stern School of Cooking. Scan the code to view the original recipe.		What's going on: _____	
					_____	



# Creamy Strawberry Panna Cotta

 Prep time: **10 min**  Cook time: **5 min**  Chill time: **3 hrs**  Serves: **6**

This iconic recipe is so delicious, we didn't change a thing! This recipe, originally submitted by a Canadian dairy farming family in 2014, has stood the test of time! This classic, cool dessert can be enjoyed simply with strawberries or elevated by the addition of dried lavender or rosemary for a fresh summer flavour.

## Ingredients:

1 envelope (7 g) unflavoured gelatin (1 tbsp/15 mL)  
1/4 cup (60 mL) cool water  
**2 cups (500 mL) Canadian 35% whipping cream**  
**1 cup (250 mL) Canadian 2% milk**  
1/4 cup (60 mL) granulated sugar  
Half a vanilla bean or 1 tsp (5 mL) vanilla extract

## Topping:

1 tbsp (15 mL) granulated sugar  
Pinch of dried, food-grade lavender or rosemary  
1 1/2 cups (375 mL) small fresh ripe strawberries

## Instructions:

1. In a large bowl, sprinkle gelatin over water; let stand for 5 minutes to soften.
2. In a saucepan, combine cream, milk and sugar. Scrape the seeds out of the vanilla bean and add seeds and bean to saucepan. Bring to a simmer over medium heat, stirring often. Remove vanilla bean and pour cream mixture over gelatin. Stir well until gelatin is dissolved and smooth. Pour into six 1/2-cup (125 mL) jars, glasses or dessert dishes. Cover with plastic wrap and refrigerate for about 3 hours or until set.

3. *Topping:* Meanwhile, using a mortar and pestle, grind sugar and lavender or rosemary together. Stir into strawberries and mash together using a potato masher or fork. Spoon on top of each panna cotta to serve.

## Make Ahead

Panna Cotta and Topping can be made separately and refrigerated up to 2 days ahead.

# June 2022

## In Season

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

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 World Milk Day Local Food Week Begins (ON)	2	3	4
What's going on: _____						
5 World Environment Day National Health and Fitness Day	6	7 Local Food Week Ends (ON)	8	9	10	11
		☾ First Quarter				
12	13	14 ☀ Full Moon	15	16	17	18
19 Father's Day	20	21 National Indigenous Peoples Day ☀ First Day of Summer	22	23	24 Saint-Jean Baptiste Day (QC)	25
	☾ Last Quarter					
26	27 June Day (Discovery Day) (NL)	28	29	30 ☀ New Moon	<p>This month's recipe was inspired by the <b>Strawberries &amp; Potted Cream</b> recipe from the 2014 Milk Calendar, shared by Nichele &amp; Gerhardus Steenbeek. Recipe contributor &amp; testing by Jennifer MacKenzie.</p> <p>Scan the code to view the original recipe.</p> 	



# Grilled Shrimp & Cheese Kebabs with Lemon Sauce

🕒 Prep time: **30 min**
🕒 Marinate time: **15 min**
🕒 Grill time: **10 min**
🍴 Yields: **8-10 skewers**

This is the perfect recipe to refresh your grilling game with Canadian-crafted grilling cheese and shrimp with a bright and fresh citrus sauce for drizzling or dipping. Cheeses like halloumi, queso fresco and even provolone are simply divine on the grill, and pair perfectly with shrimp and local vegetables.

## Ingredients:

1 lb (454 g) mini/baby potatoes (about 16)  
 1/4 cup (60 mL) canola oil  
 3 tbsp (45 mL) lemon juice  
 1 tbsp (15 mL) chopped chives or green onions  
 1 tsp (5 mL) chopped fresh tarragon or 1/2 tsp (2 mL) dried  
 1/4 tsp (1 mL) each salt and pepper  
 1 bag (340 g) jumbo raw shrimp peeled and deveined or sea scallops  
**1 pkg (200 g) Canadian grilling cheese, cubed (such as halloumi, queso fresco or provolone)**  
 1 large green pepper, cubed  
 1 cup (250 mL) grape tomatoes

## Lemon Sauce:

**2 tbsp (30 mL) Canadian butter**  
 2 tbsp (30 mL) all-purpose flour  
**1 cup (250 mL) Canadian 2% milk**  
 2 tsp (10 mL) Dijon mustard  
 1/2 tsp (2 mL) salt  
 1/2 tsp (2 mL) grated lemon zest  
 2 tbsp (30 mL) lemon juice

## Instructions:

- In a small pot, boil potatoes for 10 minutes. Drain and let cool.
- In a large bowl, whisk together oil, lemon juice, chives, tarragon, salt and pepper. Stir in shrimp, cheese, potatoes, green pepper and tomatoes to coat. Cover and refrigerate for 15 minutes.
- Lemon Sauce:* Meanwhile, in a saucepan, melt butter over medium heat. Whisk in flour and cook for 1 minute. Gradually whisk in milk until smooth. Cook, stirring frequently for about 4 minutes or until bubbly and thickened. Remove from heat and whisk in Dijon, salt, lemon zest and juice. Keep warm.

- Place shrimp, potatoes, cheese and vegetables onto skewers in an alternating pattern.
- Preheat grill to medium-high heat. Grill skewers, about 6 minutes, turning occasionally or until shrimp is firm and cheese is grill marked (or beginning to melt if you're using provolone). Remove from skewer, spoon lemon sauce over top and enjoy!

## 💡 TIP

Provolone cheese is delicious on the grill, but you'll want to cut it into small, 1/2-inch cubes and turn often as it will begin to melt as you cook.

# MILK IS GOOD

FOR OUR TABLES AND FOR OUR COUNTRY.



# LE LAIT EST BON

POUR NOUS, ET POUR NOTRE PAYS.

The Canadian dairy industry provides much more than delicious and nutritious milk. It employs hundreds of thousands of Canadians, contributes billions of dollars to the economy and is the key ingredient in some of Canada's favourite dishes.

L'industrie laitière canadienne offre bien plus que du lait délicieux et nutritif. Elle procure un emploi à des centaines de milliers de Canadiens, injecte des milliards de dollars dans l'économie et se retrouve en vedette dans de nombreuses recettes typiquement canadiennes.

NEARLY 10,000 DAIRY FARMS  
ACROSS THE COUNTRY PROVIDE MORE THAN  
**178,000**  
JOBS AND CONTRIBUTE OVER  
\$16 BILLION TO CANADA'S GDP.



PRÈS DE 10 000 FERMES LAITIÈRES  
AU PAYS CRÉENT PLUS DE  
**178,000**  
EMPLOIS ET CONTRIBUENT AU PIB CANADIEN  
POUR PLUS DE 16 MILLIARDS DE DOLLARS.



Scan for a chance to win free pizza!

®/MD

Scannez pour courir la chance de gagner de la pizza gratuite!



# STRAIGHT TO YOUR GLASS FROM CANADIAN FARMS.

Thanks to innovative technologies and progressive animal care practices, Canadian dairy farms are some of the most sustainable in the world. Our farms are more efficient than ever, allowing us to produce more milk with fewer cows – so the emissions generated from producing an average litre of milk in Canada are among the lowest anywhere.



# DES FERMES CANADIENNES JUSQU'À VOTRE VERRE.

Grâce à des technologies novatrices et à des pratiques modernes en matière de soins des animaux, les fermes laitières canadiennes sont parmi les plus durables au monde. Elles sont plus efficaces que jamais et permettent de produire plus de lait, avec moins de vaches. Ainsi les émissions générées par la production d'un litre de lait en moyenne au Canada sont parmi les plus faibles sur la planète.



We've reduced our carbon footprint by 7% in just 5 years\* and we're not stopping there!

For more information visit: [dairyfarmersofcanada.ca](http://dairyfarmersofcanada.ca)



Many Canadian dairy farms make their cows extra comfortable by offering special brushes, and pedicures. Maybe we should call them dairy spas.

Nous avons réduit notre empreinte carbone de 7 % en 5 ans\* et nous n'arrêterons pas là!

Pour en savoir plus, visitez [producteurslaitiersducanada.ca](http://producteurslaitiersducanada.ca)

De nombreuses fermes laitières canadiennes favorisent le confort de leurs vaches en leur offrant un brossage spécial et des pédicures. Autrement dit, ce sont de véritables cinq étoiles.

# HIGH QUALITY FROM FARM TO YOUR TABLE.

# LA PLUS HAUTE QUALITÉ, DE LA FERME À VOTRE TABLE.

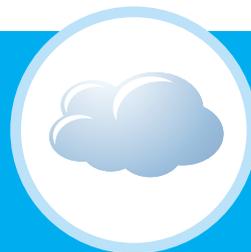
The high standards of Canadian milk start at the farm, but they don't stop there. Whether milk, cream, butter, cheese or ice cream, dairy processors' practices also ensure the safety of the products they produce.

Les normes élevées relatives à la production du lait canadien commencent à la ferme, mais ne s'arrêtent pas là. Qu'il s'agisse de lait, de crème, de beurre, de fromage ou de crème glacée, les pratiques des transformateurs assurent également la sécurité des produits laitiers.



Every Canadian dairy farmer follows high standards for milk quality and farm animal care.

Tous les producteurs laitiers canadiens suivent des normes élevées pour assurer la qualité du lait et le bien-être des animaux.



Less than 1% of Canada's total GHG emissions come from milk production.\*\*

Moins de 1 % des émissions totales de GES au Canada sont générées par la production de lait.\*\*

\*\*Environment and Climate Change Canada, National Inventory Report 1990-2018: Greenhouse Gas Sources and Sinks in Canada, Part 1 (Ottawa, 2020), 7 et 119, [http://publications.gc.ca/collections/collection\\_2020/eccc/En81-4-2018-1-eng.pdf](http://publications.gc.ca/collections/collection_2020/eccc/En81-4-2018-1-eng.pdf).

\*\*Environment and Climate Change Canada, National Inventory Report 1990-2018: Greenhouse Gas Sources and Sinks in Canada, Part 1 (Ottawa, 2020), 7 & 119, [http://publications.gc.ca/collections/collection\\_2020/eccc/En81-4-2018-1-eng.pdf](http://publications.gc.ca/collections/collection_2020/eccc/En81-4-2018-1-eng.pdf).

# KNOW PEOPLE WHO LOVE PIZZA AS MUCH AS YOU DO? ENTER FOR A CHANCE TO WIN\* FREE PIZZA TO SHARE!



## VOUS CONNAISSEZ QUELQU'UN QUI AIME LA PIZZA AUTANT QUE VOUS? PARTICIPEZ POUR COURIR LA CHANCE DE GAGNER\* DE LA PIZZA POUR PARTAGER!



Scan the code with your phone for a chance to win\* free pizza!



Scannez le code avec votre téléphone pour courir la chance de gagner\* de la pizza gratuite!

The only thing that tastes better than a pizza with extra Canadian cheese is sharing free pizza with extra Canadian cheese made with high-quality Canadian milk - so we're going to give away \$100 pizza prizes. Just enter our contest by scanning the QR code above or visiting [WinPizzaToShare.ca](http://WinPizzaToShare.ca) where there is a prize available to be won every month for 9 months.

And if pizza's not your thing, share this website with your favourite pizza lovers and give them a chance to win \$100 of pizza!

[WinPizzaToShare.ca](http://WinPizzaToShare.ca)

La seule chose qui est meilleure qu'une pizza extra fromage canadien, c'est de partager une pizza gratuite extra fromage canadien fait avec du lait canadien de grande qualité. Nous allons donc offrir des prix de 100 \$ échangeables contre de la pizza! Participez à notre concours en scannant le code ci-dessus ou en visitant [gagnezdelapizzaapartager.ca](http://gagnezdelapizzaapartager.ca), où un prix pourra être gagné chaque mois pendant 9 mois.

Vous n'êtes pas amateur de pizza? Partagez ce site web avec ceux et celles qui le sont et offrez-leur la chance de gagner 100 \$ de pizza!

[gagnezdelapizzaapartager.ca](http://gagnezdelapizzaapartager.ca)



DAIRY FARMERS  
OF CANADA  
QUALITY MILK

LES PRODUCTEURS  
LAITIERS DU CANADA  
LAIT DE QUALITÉ

\*NO PURCHASE NECESSARY. Contest begins at 12 p.m. EDT on November 1, 2021 and ends at 11:59:59 p.m. EDT on July 31, 2022. There are 9 Pizza prizes available to be won, each prize consisting of one \$100 gift card at the pizza provider of the Sponsors choice. (Total ARV \$900). Skill testing question required. Open to legal residents of Canada who are 18 years or older at time of entry. Odds of winning will depend on number of eligible entries received during the contest period. Limit one entry per person. Full rules and entry details available at [WinPizzaToShare.ca](http://WinPizzaToShare.ca).

\*AUCUN ACHAT REQUIS. Le concours débute le 1er novembre 2021 à 12 h HAE, et prend fin le 31 juillet 2022 à 23 h 59 h 59, HAE, à 11:59:59 p.m. Il y aura neuf (9) prix de pizzas à gagner, chaque prix consistant en une (1) carte-cadeau de 100 \$ échangeable auprès du fournisseur de pizza choisi par les Commanditaires. (VAD totale : 900 \$). Question d'habiletés requise. Concours ouvert aux résidents légaux du Canada âgés de 18 ans ou plus au moment de participer. Les chances de gagner dépendent du nombre de participations admissibles reçues pendant la période du concours. Limite d'une participation par personne. Règlement complet et détails au [gagnezdelapizzaapartager.ca](http://gagnezdelapizzaapartager.ca).

# July 2022

## In Season

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

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

What's going on:

This month's recipe was inspired by the **Seafood Kabob with Lemon Sauce** recipe from the 1982 Milk Calendar, created by Margaret Fraser. Scan the code to view the original recipe.



1

Canada Day

2

3

4

5

6

7

8

9

Eid al-Adha

● First Quarter

10

11

12

13

14

15

16

Mac & Cheese Day

🐄 Full Moon

17

Ice Cream Day

18

19

20

21

22

23

● Last Quarter

24

25

Wine & Cheese Day

26

27

28

29

30

Muharram - Islamic New Year

● New Moon

31



# Sensational Smoothies

Prep time: **5 min** Serves: **4 servings each**

Smoothies are a quick and nutritious morning ritual and these three smoothie recipes go beyond simple fruit and yogurt, by using different Canadian dairy products that pack a flavour punch.

## Banana Blueberry Kefir

**2 cups (500 mL) Canadian 2% milk**  
 2 frozen, very ripe bananas, cut into chunks  
 2 cups (500 mL) frozen blueberries  
**1 cup (250 mL) blueberry (or plain) Canadian kefir**

In a blender, combine milk, bananas, blueberries and kefir; purée until smooth. Pour into glasses to serve.

## Milk & Pomegranate Delight

**2 cups (500 mL) Canadian 2% milk**  
 2 cups (500 mL) frozen strawberries  
**1 cup (250 mL) vanilla flavoured Canadian Greek yogurt**  
 1/2 cup (125 mL) pomegranate juice  
 1 tsp (5 mL) grated orange zest

In a blender, combine milk, strawberries, yogurt, pomegranate juice, orange zest and juice; purée until smooth. Pour into glasses to serve.

## Creamy Raspberry Swirl

**2 cups (500 mL) Canadian 2% milk**  
 2 cups (500 mL) frozen raspberries  
 2 cups (500 mL) baby spinach  
**1/2 cup (125 mL) Canadian smooth lemon cottage cheese (you can also use regular Canadian cottage cheese)**  
 1 tsp (5 mL) grated lemon zest  
 2 tbsp (30 mL) liquid Canadian honey (or to taste)

In a blender, combine milk, raspberries, spinach, cottage cheese, lemon zest and honey; purée until smooth. Pour into glasses to serve.

**Banana Blueberry Kefir Nutritional Info per serving (1/4th recipe):** 200 calories, 4.5 g fat, 2 g saturated fat, 0 g trans fat, 15 mg cholesterol, 90 mg sodium, 34 g carbohydrates, 3 g fibre, 26 g sugars, 7 g protein.

**Milk & Pomegranate Delight Nutritional Info per serving (1/4th recipe):** 150 calories, 3.5 g fat, 1.5 g saturated fat, 0 g trans fat, 15 mg cholesterol, 75 mg sodium, 23 g carbohydrates, 2 g fibre, 18 g sugars, 9 g protein.

**Creamy Raspberry Swirl Nutritional Info per serving (1/4th recipe):** 170 calories, 3.5 g fat, 1 g saturated fat, 0 g trans fat, 15 mg cholesterol, 90 mg sodium, 27 g carbohydrates, 5 g fibre, 21 g sugars, 8 g protein.

# August 2022

*In Season*

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

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 Provincial Statutory Holiday (BC, AB, SK, ON, NB, NU) Terry Fox Day	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 ● First Quarter	13
14	15	16	17	18 🐮 Full Moon	19	20
21	22	23	24	25	26 ● Last Quarter	27
28	29	30	31 Ganesh Chaturthi	● New Moon  This month's recipe was inspired by the <b>Sensational Smoothies</b> recipe from the 2008 Milk Calendar, created by Jennifer Mackenzie. Scan the code to view the original recipe.		





# Cheesy Vegetable & Bacon Gratin

 Prep time: **30 min**  Cook time: **45 min**  Serves: **6-8**

A simple dish topped with a crispy crust of breadcrumbs and melted cheese, gratins are a rustic, crowd-pleasing way to serve up the flavours of fall. Rich and creamy with a beautiful crunchy and cheesy top, this dish is perfect to serve along all your favourite fall roasts.

## Ingredients:

1 head local cauliflower, cut into small florets (about 8 cups/2 L)  
8 slices Canadian bacon, cut into thin strips, divided  
2 leeks, white and light green parts only, thinly sliced  
**3 tbsp (45 mL) Canadian butter**  
3 tbsp (45 mL) all-purpose flour  
1 tsp (5 mL) chopped fresh thyme or 1/2 tsp (2 mL) dried  
**2 cups (500 mL) Canadian 2% milk**  
**1/2 cup (125 mL) shredded Canadian Gruyère cheese**  
**1/2 cup (125 mL) grated Canadian Parmesan cheese**  
1 tsp (5 mL) salt

## Topping:

1/2 cup (125 mL) fresh breadcrumbs  
**1/4 cup (60 mL) shredded Canadian Gruyère cheese**  
**2 tbsp (30 mL) Canadian butter, melted**  
2 tbsp (30 mL) chopped fresh parsley

## Instructions:

1. Preheat oven to 350°F (180°C).
2. In a large pot of boiling salted water, cook cauliflower for 5 minutes. Drain and set aside in a bowl.
3. In a large, deep, oven-proof skillet, cook bacon over medium heat for about 8 minutes or until crispy. Set aside on a paper towel-lined plate. Return skillet with bacon fat to medium heat and add leeks. Cook, stirring occasionally for 5 to 7 minutes or until very soft and becoming golden. Add to bowl with cauliflower.

4. Add butter to same skillet and melt over medium heat. Stir in flour, thyme, salt and pepper; cook, stirring for 1 minute. Gradually whisk in milk and cook, stirring occasionally for about 5 minutes or until bubbly and thickened. Stir in Gruyère and Parmesan cheeses until melted. Stir cauliflower mixture and all but 1/4 cup (60 mL) of the bacon into sauce until well coated.
5. **Topping:** In a small bowl, stir together breadcrumbs with reserved 1/4 cup (60 mL) bacon, Gruyère cheese, butter and parsley until well coated. Sprinkle over top of cauliflower. Bake for 20 to 30 minutes or until bubbly and top is golden. Let stand about 10 minutes before serving.

## TIP

If you do not have an oven-proof skillet, transfer the cauliflower mixture into an oven-proof casserole dish to bake.

# September 2022

*In Season*

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

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

What's going on: \_\_\_\_\_

This month's recipe was inspired by the  
**Cauliflower, Leek & Bacon Gratin** recipe from the  
 2015 Milk Calendar, created by Heather Trim.  
 Scan the code to view the original recipe.



1

2

3

4

5

Cheese Pizza Day  
 Labour Day

6

7

8

9

10

☾ First Quarter

11

12

13

14

15

16

17

🐄 Full Moon

18

19

20

21

22

🍁 First Day of Fall

23

24

☾ Last Quarter

25

Rosh Hashanah

26

Navaratri Begins

27

28

World School Milk Day

29

30

☾ New Moon



# Sweet Potato & Lentil Stew with Crispy Paneer

 Prep time: 15 min  Cook time: 35 min  Serves: 6

If you haven't tried Canadian-crafted paneer, you're missing out. This firm, Indian-style cottage cheese is panko-breaded, seasoned and oven-baked as a mouth-watering topping for this hearty vegetarian stew. Serve it up any day of the week or add it to your Thanksgiving table!

## Ingredients:

**2 tbsp (30 mL) Canadian butter**  
 1 onion, chopped  
 2 cloves garlic, minced  
 2 tbsp (30 mL) minced fresh ginger or 1 1/2 tsp (7 mL) ground ginger  
 2 tbsp (30 mL) mild curry powder  
 1/4 tsp (1 mL) each salt and pepper  
 2 sweet potatoes (about 1 1/4 lb/625 g), peeled and diced

1 cup (250 mL) dried, split red lentils, rinsed  
 2 cups (500 mL) vegetable broth  
**1 1/2 cups (375 mL) Canadian 2% milk**  
 1/4 cup (60 mL) chopped fresh cilantro or green onions

## Crispy Paneer Topping:

**1 pkg (350 g) Canadian paneer, cubed**  
**2 tbsp (30 mL) Canadian butter, melted**  
 1 tbsp (15 mL) chopped fresh cilantro  
 1/4 tsp (1 mL) pepper  
 1/3 cup (75 mL) panko breadcrumbs

## Instructions:

1. In a large, deep saucepan, melt butter over medium heat. Sauté onion for 3 minutes or until starting to soften. Stir in garlic, ginger, curry, salt and pepper and cook for 2 minutes. Stir in sweet

potatoes and lentils to coat. Pour in broth and milk; bring to a simmer. Partially cover and gently simmer, stirring frequently for about 20 minutes or until lentils and sweet potatoes are tender and soft.

- Crispy Paneer Topping:** Preheat oven to 425°F (225°C) and line a baking sheet with parchment paper.
- Meanwhile, in a bowl, toss paneer with butter, cilantro and pepper to coat. Sprinkle with breadcrumbs and toss well to coat evenly. Spread onto prepared baking sheet in single layer. Bake for about 10 minutes, turning halfway until golden.
- Spoon stew into bowls and top with Crispy Paneer Topping to serve.

# October 2022

*In Season*

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

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

What's going on:

This month's recipe was inspired by the **Butternut Squash Dal (Lentils)** recipe from the 2013 Milk Calendar, created by Jennifer Mackenzie. Scan the code to view the original recipe.



1						
2	3	4 Yom Kippur	5 Dussehra Navaratri Ends	6	7	8
9	10 Thanksgiving Day	11	12	13	14	15 Cheese Curd Day
16 World Food Day	17	18	19	20	21	22
23	24 Diwali	25	26	27	28	29
30	31 Halloween					

● First Quarter

☉ Full Moon

● Last Quarter

● New Moon



# Classic Canadian Mac & Cheese

 Prep time: **15 min**  Cook time: **20 min**  Serves: **4-6**

It would be unthinkable to share an anniversary edition of the Milk Calendar without a Mac & Cheese recipe! Unbelievably cheesy and creamy, this recipe features extra old Cheddar (a national favourite!) with the extra flavour of Canadian-crafted Asiago.

## Ingredients:

**2 cups (500 mL) shredded Canadian extra old white Cheddar cheese**

**1 cup (250 mL) shredded Canadian Asiago or provolone cheese**

**1 1/2 cups (375 mL) Canadian 2% milk**

2 tbsp (30 mL) all-purpose flour  
1/2 tsp (2 mL) Dijon mustard  
1/4 tsp (1 mL) each salt and pepper  
3 cups (750 mL) elbow macaroni  
1/4 cup (60 mL) chopped sun-dried tomatoes  
2 tbsp (30 mL) chopped fresh basil or parsley

## Instructions:

1. In a blender or food processor (or in a tall container using an immersion blender) combine cheeses, milk, flour, mustard, salt and pepper. Process until fairly smooth.

2. In a pot of boiling, salted water, cook pasta for about 12 minutes or until al dente. Drain pasta well and return to pot. Add cheese mixture and cook over medium heat, stirring constantly for about 5 minutes or until sauce is bubbly, creamy and thick. Stir in sun-dried tomatoes and basil. Let stand 5 minutes before serving.

## TIP

Blending the sauce ingredients before cooking ensures a smooth, creamy cheese sauce you'll make over and over again.

# November 2022

*In Season*

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

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

This month's recipe was inspired by the **Nice & Easy One-Pot Macaroni & Cheese** recipe from the 2012 Milk Calendar, created by Jennifer Mackenzie.  
 Scan the code to view the original recipe.



1

2

3

4

5

☾ First Quarter

6

7

8

9

10

11

12

Daylight Saving  
Time Ends

Remembrance Day

🐮 Full Moon

13

14

15

16

17

18

19

☾ Last Quarter

20

21

22

23

24

25

26

● New Moon

27

28

29

30

What's going on: \_\_\_\_\_

☾ First Quarter



# Vanilla Sour Cream Cake with Buttercream Frosting

 Prep time: **30 min**  Bake time: **35 min**  Serves: **16-20**

This wonderful white cake can be dressed up or down for any occasion. A versatile showpiece for any celebration, it lends itself well to almost any decorator's vision! Use this recipe to make this month's Sugared Cranberry Cake, guaranteed to dazzle over the winter holidays or the Geode Anniversary Cake featured on the cover!

## Ingredients:

2 3/4 cups (675 mL) all-purpose flour  
2 tsp (10 mL) baking powder  
1/2 tsp (2 mL) baking soda  
1/4 tsp (1 mL) salt  
**1 cup (250 mL) Canadian 2% milk**  
**1 cup (250 mL) Canadian sour cream**  
4 tsp (10 mL) vanilla extract  
**1 cup (250 mL) Canadian butter, softened**  
1 1/2 cups (375 mL) granulated sugar  
4 large local eggs, at room temperature

## Vanilla Buttercream Frosting:

**1 1/2 cups (375 mL) Canadian butter, softened**  
6 cups (1.5 L) icing sugar  
**1 cup (250 mL) Canadian 35% whipping cream**  
1 tbsp (15 mL) vanilla extract

## Instructions:

1. Butter two 8-inch (2 L) spring form or 2-inch (5 cm) high cake pans and line bottoms with parchment paper. Preheat oven to 350°F (180°C).
2. In a bowl, whisk together flour, baking powder, baking soda and salt; set aside. In a small bowl, whisk together milk and sour cream.
3. In a large bowl, using a stand or handheld mixer, beat butter and sugar until smooth. Beat in eggs one at a time, then beat mixture for about 2 minutes or until light coloured and very fluffy. Beat in vanilla. Stir in 1/3 of the flour mixture then 1/2 of the milk mixture, repeat once ending with remaining flour. Stir until well combined. Pour batter into prepared pans equally and smooth top. Bake for about 35 minutes or until tester inserted in centre comes out clean and cakes are light golden all over. Let cool in pan on rack for 20 minutes, then turn out onto rack and remove parchment paper. Let cool completely.
4. Vanilla Buttercream Frosting: Meanwhile, in a large bowl, using a stand or handheld mixer, beat butter until very light in colour. Slowly beat in half of the icing sugar. Add cream and vanilla and beat until combined. Beat in remaining icing sugar until light and fluffy. Set aside at room temperature.
5. Turn cakes over and, using a long serrated knife, trim cake top to be level if necessary. Cut each cake in half to get 4 layers. Place 1 layer on cake stand or board and spread with a generous 1/2 cup (125 mL) of the buttercream. Repeat with remaining layers. Spread some of the buttercream all around the cake to create a thin layer of buttercream, which will set the crumbs. (Keep remaining buttercream at room temperature, simply cover with plastic wrap.) Refrigerate cake for at least 1 hour or until buttercream is firm and set. Remove cake from fridge and spread with remaining buttercream and decorate as desired. Refrigerate up to 2 days ahead. Let come to room temperature before cutting to serve.

**See the next page for decorating instructions to transform this Vanilla Sour Cream Cake with Buttercream Frosting into the Sugared Cranberry Cake or the Geode Cake featured on the cover!**

# December 2022

*In Season*

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

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

# Cake Decoration Ideas

---

## Decorate the Sugared Cranberry Cake:

1. Tint half of the vanilla buttercream with a touch of red paste food colouring. Use the plain buttercream for your crumb coat. Carefully swirl any remaining into tinted buttercream and spread all over cake in a decorative pattern.
2. Bring a small pot of equal parts water and sugar to boil (1/2 cup (125 ml) each). Add 1 cup (250 mL) whole fresh cranberries and let simmer for 1 minute. Using a slotted spoon, remove cranberries onto a parchment paper lined baking sheet. Let stand for 30 minutes. Sprinkle cranberries with 1/2 cup (125 mL) of sugar, rolling well to coat evenly. Let dry for 4 hours before adding to cake decoration.



## Decorate the Geode cake:

1. Once layers are together cut out a small chunk of the cakes in a v-shape or "V" to create the space to create the geode look (enjoy the cake you take out) then spread some buttercream in the exposed cake layers as well as all over the cakes. Refrigerate cake for at least 1 hour or until buttercream is firm and set.
2. Spread remaining buttercream all over cake. Using rock candy or pop rocks candy, press into the "V" space to fill in the whole area. If you have some gold or silver flakes carefully place along edge of cake with tweezers to finish the look. Refrigerate until firm.

### Fondant variation:

Spread cake with layer of buttercream and roll out fondant to cover cake. Carefully place over cake and smooth on sides including into cut piece where geode will go. Refrigerate until firm. Spread some more buttercream into cut side of cake and start placing rock sugar into it with darker pieces on the inside and lighter on the outside. You can place some silver edible glitter or flakes along the edges to finish the look.



# Recettes du calendrier de lait 2022

## La folie des muffins

Lorsqu'on jette un coup d'œil aux 44 dernières éditions du calendrier de lait, on constate à quel point les muffins sont populaires. Et ce n'est pas pour rien. Ces délices faits au four sont l'une des recettes de collation ou de dessert les plus rapides et les plus polyvalentes qui soient vendant.

Temps de préparation : **15 min.** | Temps de cuisson : **20 min.** | Portions : **12 muffins**

### Pêche goûteuse et prosciutto

Ces délicieux muffins sont la collation sucrée salée parfaite.

#### Ingrédients :

- 6 tranches minces de prosciutto
- 1-3/4 tasse (425 ml) de farine tout usage
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé (2 ml) de basilic séché
- Une pincée de sel et de poivre
- 1/3 tasse (75 ml) de beurre canadien, fondu
- 2 gros œufs
- 3 c. à soupe (45 ml) de sucre granulé
- 1 tasse (250 ml) de crème sure canadienne
- 1-1/2 tasse (375 ml) de pêches dénoyautées et coupées en dés

#### Préparation :

- Dans une poêle, cuire le prosciutto jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Mettre de côté pour refroidir. Hacher grossièrement.
- Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Couvrir ou beurrer légèrement un moule à 12 muffins.
- Dans un bol, mélanger au fouet la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le basilic, le sel et le poivre.
- Dans un grand bol, mélanger au fouet le beurre, les œufs et le sucre. Incorporer un tiers du mélange de farine, puis la moitié de la crème sure. Répéter une fois, et incorporer le reste de la farine avec les pêches et le prosciutto dans la pâte, en remuant pour les répartir.
- Répartir la pâte dans les compartiments du moule. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce rien ne colle à un cure-dents lorsque vous l'insérer au centre.

**Variation avec prunes et basilic frais :** Remplacer les pêches par des prunes. Ajouter 2 c. à soupe (30 ml) de basilic frais haché.

#### BON À SAVOIR :

Au congélateur dans un contenant hermétique, il est possible de les conserver pendant 2 semaines. Au réfrigérateur, il peuvent durer jusqu'à 4 jours. Servir température ambiante ou réchauffés au micro-ondes.

Si ce n'est pas la saison des pêches, des pêches congelées ou en boîte peuvent toujours aller.

**Information nutritionnelle par portion (1 muffin ou 1/12e de recette) :** 190 calories, 10 g de lipides, 5 g de gras saturés, 0,3 g de gras trans, 55 mg de cholestérol, 360 mg de sodium, 20 g de glucides, 1 g de fibres, 5 g de sucres, 6 g de protéines.

## Pêche sucrée et crème

Ce muffin, idéal comme collation ou dessert, contient une belle surprise crémeuse au centre.

#### Ingrédients :

- 1-3/4 tasse (425 ml) de farine tout usage
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé (2 ml) de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 1/3 tasse (75 ml) de beurre canadien, fondu
- 2 gros œufs locaux
- 2/3 tasse (150 ml) de sucre granulé
- 1 tasse (250 ml) de crème sure canadienne
- 1-1/2 tasse (375 ml) de pêches dénoyautées et coupées en dés
- 1/3 tasse (75 ml) de mascarpone canadien

#### Glaçage :

- 1 c. à soupe (15 ml) de sucre granulé
- 1/4 c. à thé (1 ml) de cannelle moulue

#### Préparation :

- Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Couvrir ou beurrer légèrement un moule à 12 muffins.
- Dans un bol, mélanger au fouet la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel.
- Glaçage : Dans un petit bol, mélanger la cannelle et le sucre; mettre de côté.
- Dans un grand bol, mélanger au fouet le beurre, les œufs et le sucre. Incorporer un tiers du

mélange de farine, puis la moitié de la crème sure. Répéter une fois, et incorporer le reste de la farine avec les pêches dans la pâte, en remuant pour les répartir.

- Répartir la moitié de la pâte dans les compartiments du moule. Déposer une cuillerée de mascarpone au centre de chacun. Verser le reste de la pâte. Saupoudrer chaque muffin de sucre et de cannelle. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce rien ne colle à un cure-dents lorsque vous l'insérer au centre.

**Variation : aux prunes** Remplacer les pêches par des prunes.

**Variation : aux bleuets** Remplacer les pêches ou les prunes par des bleuets frais ou congelés.

#### BON À SAVOIR :

Au congélateur dans un contenant hermétique, il est possible de les conserver pendant 2 semaines. Au réfrigérateur, il peuvent durer jusqu'à 4 jours. Servir à température ambiante ou réchauffés au micro-ondes.

Si ce n'est pas la saison des pêches, des pêches congelées ou en boîte peuvent toujours aller.

**Information nutritionnelle par portion (1 muffin ou 1/12e de la recette) :** 240 calories, 12 g de graisses, 7 g de gras saturés, 0,3 g de gras trans, 60 mg de cholestérol, 240 mg de sodium, 29 g de glucides, 1 g de fibres, 14 g de sucres, 6 g de protéines.



La recette de ce mois-ci est inspirée par les **Muffins aux pêches et à la crème** du calendrier de 1995, une création de l'école de cuisine Bonnie Stern.

Balayez le code pour voir la recette originale.

## DÉCEMBRE 2021 | Lait de poule crémeux au café pour les fêtes

Ce cocktail au café se boit chaud ou froid. L'ajout de crème glacée préparée à partir de lait canadien en fait un véritable délice pendant les fêtes ou dès qu'il s'agit de vous faire plaisir ou de gâter vos proches.

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

#### Ingrédients :

- 4 gros œuf
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre granulé
- 3 tasses (750 ml) de lait canadien 2 %
- 1 tasse (250 ml) d'espresso ou de café fort
- 1 tasse (250 ml) de crème à fouetter canadienne 35 %
- 2 tasses (500 ml) de crème glacée canadienne à la vanille ou du café
- Cannelle moulue

#### Préparation :

- Dans une grande casserole, fouetter les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Incorporer le lait en fouettant; placer à feu moyen et fouetter doucement pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait de petites bulles sur le bord de la casserole et que le thermomètre atteigne 71 °C (160 °F).
- Retirer du feu et verser dans un grand bol à travers une passoire fine. Incorporer l'espresso en fouettant. Dans un autre bol, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous, puis l'incorporer au mélange de lait. Répartir uniformément dans des tasses et ajouter une boule de crème glacée dans chacune d'elles (facultatif) et saupoudrer de cannelle avant de servir.

**Variation : au rhum** Ajouter 1/2 tasse (125 ml) de rhum ou de liqueur de café à l'espresso. N'oubliez pas que la modération bien meilleur goût.

**Information nutritionnelle par portion (1/6e de la recette) :** 330 calories, 18 g de graisses, 9 g de gras saturés, 0,3 g de gras trans, 175 mg de cholestérol, 135 mg de sodium, 34 g de glucides, 0 g de fibres, 34 g de sucres, 10 g de protéines.



La recette de ce mois-ci est inspirée par le **Lait de poule reconfortant** du calendrier de 1975.

Balayez le code pour voir la recette originale.

## JANVIER 2022 | Chaudrée de bacon et de maïs au cheddar

Cette chaudrée copieuse, douce et crémeuse est l'antidote parfait au froid de l'hiver. Servez-la avec un peu de cheddar canadien sur le dessus et du pain croustillant chaud après votre activité hivernale préférée pour un peu de chaleur et de confort.

Temps de préparation : **15 min.** | Temps de cuisson : **35 min.** | Portions : **de 4 à 6**

#### Ingrédients :

- 10 tranches de bacon local, hachées
- 2 branches de céleri, finement hachées
- 1 petit oignon, finement haché
- 3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage
- 3 tasses (750 ml) de lait canadien

1 tasse (750 ml) de bouillon de poulet ou de légumes  
2 pommes de terre (environ 12 oz/375 g), épluchées et coupées en morceaux  
3/4 c. à thé (4 ml) de sel  
1/2 c. à thé (2 ml) de poivre  
2 tasses (500 ml) de grains de maïs frais ou congelés  
1 c. à soupe (15 ml) d'aneth frais haché  
Brins d'aneth frais  
Cheddar canadien vieilli râpé

#### Préparation :

- Dans une marmite à soupe, cuire le bacon à feu moyen-élevé pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer le bacon à l'aide d'une cuillère à trous et le transférer dans une assiette recouverte de papier absorbant.
- Réduire le feu à moyen et ajouter le céleri et l'oignon; cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Incorporer la farine pour enrober les légumes; cuire pendant 1 minute. Incorporer le lait et le bouillon en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter les pommes de terre, le sel et le poivre. Porter à ébullition, en remuant fréquemment, et laisser mijoter doucement pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Incorporer le bacon, le maïs et l'aneth et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le maïs soit bien chaud.
- Verser dans des bols, recouvrir de cheddar et garnir de brins d'aneth pour servir.

**Information nutritionnelle par portion (1/6e de la recette) :** 350 calories, 20 g de graisses, 7 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 35 mg de cholestérol, 750 mg de sodium, 32 g de glucides, 3 g de fibres, 9 g de sucres, 12 g de protéines.



La recette de ce mois-ci est inspirée par la **Chaudrée au bacon et au maïs** du calendrier de 1974.  
Balayez le code pour voir la recette originale.

## FÉVRIER 2022 | Pitas aux boulettes de viande avec sauce au babeurre et aux herbes

Remplies de légumes, ces boulettes de viande épicées nichées dans du pain pita et nappées d'une sauce au babeurre fraîche et piquante aux herbes sont parfaites en toute occasion.

Temps de préparation : **25 min.** | Temps de cuisson : **15 min.** | Portions : **environ 30 boulettes (6-8 portions)**

#### Ingrédients :

1/2 tasse (125 ml) de chapelure sèche assaisonnée  
1/3 tasse (75 ml) de lait canadien  
1 gros œuf  
2 gousses d'ail haché fin  
1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari doux  
1 c. à thé (5 ml) de thym séché  
1/2 c. à thé (2 ml) de sel  
1/4 c. à thé (1 ml) de poivre de cayenne  
1/2 tasse (125 ml) de carottes râpées  
1/2 tasse (125 ml) de courgettes râpées  
1 lb (454 g) de bœuf, de veau ou de porc haché maigre canadien  
1-1/2 tasse (375 ml) de concombre tranché finement  
1-1/2 tasse (375 ml) de chou rouge tranché finement  
1 tasse (250 ml) d'oignon rouge finement tranché (facultatif)  
6 à 8 pains pita

#### Sauce babeurre aux herbes :

2/3 tasse (150 ml) de crème sure canadienne  
1/2 tasse (125 ml) de babeurre canadien  
4 c. à thé (20 ml) de jus de citron  
1/4 tasse (60 ml) d'aneth ou de coriandre fraîche hachée  
1/2 c. à thé (2 ml) de sel

#### Préparation :

- Sauce babeurre aux herbes : Dans un bol, fouetter ensemble la crème sure, le babeurre, le jus de citron, les herbes et le sel. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser.
- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé ou de papier d'aluminium.
- Dans un grand bol, mélanger la chapelure et le lait. Incorporer l'œuf, l'ail, la poudre de cari, le thym, le sel et le poivre de Cayenne pour combiner le tout. Incorporer la carotte et la courgette. Laisser reposer pendant 5 minutes. Ajouter la viande et bien mélanger avec les mains jusqu'à ce que le mélange soit uniformément combiné (il sera mou).
- À l'aide d'une cuillère à soupe bombée, former des boulettes de viande et les déposer sur la plaque. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit dorée, qu'elle ne soit plus rosée à l'intérieur et que le thermomètre inséré au centre atteigne 74 °C (165 °F).
- Répartir le concombre, le chou et l'oignon rouge (facultatif) entre les pains pitas et garnir de boulettes de viande. Arroser généreusement de la sauce babeurre avant de servir.

**Information nutritionnelle par portion (1/6e de la recette\*) :** 350 calories, 14 g de graisses, 6 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 80 mg de cholestérol, 810 mg de sodium, 30 g de glucides, 2 g de fibres, 5 g de sucres, 23 g de protéines.  
\*5 boulettes avec 1 petit pita, légumes et sauce.



La recette de ce mois-ci est inspirée par les **Petits pains de viande savoureux** du calendrier 2010, une création de Jennifer Mackenzie.  
Balayez le code pour voir la recette originale.

## MARS 2022 | Pâtes au fromage et à la saucisse rustiques

Ce classique pour le souper, facile à préparer et avec une généreuse portion de saucisses, de pâtes et de fromage canadien fondu, est l'une de ces recettes que vous ferez encore et encore.

Temps de préparation : **15 min.** | Temps de cuisson : **45 min.** | Portions : **de 4 à 6**

#### Ingrédients :

375 g (12 oz) de saucisse italienne douce ou piquante  
4 tasses (1 l) de pâtes rigatoni ou penne séchées (environ 10 oz)  
1/4 tasse (60 ml) de beurre, divisé  
1 petit oignon, finement haché  
3 gousses d'ail haché fin  
2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage  
2 tasses (500 ml) de lait  
2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates  
2 tasses (500 ml) de fontina ou provolone canadien râpé, divisé  
1 tasse (250 ml) de pois congelés  
2 c. à soupe (30 ml) de persil frais haché  
3 c. à soupe (3045 ml) de parmesan canadien frais râpé

#### Préparation :

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Rôtir les saucisses sur une plaque pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur. Laisser refroidir légèrement et couper en tranches. Laisser le four allumé.
- Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, bouillir les pâtes pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Egoutter et remettre dans la casserole; ajouter 2 c. à soupe (30 ml) de beurre et remuer pour enrober.
- Ajouter le reste du beurre dans une casserole et le faire fondre à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail; cuire en remuant pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Incorporer la farine en fouettant et cuire pendant 1 minute. Incorporer graduellement le lait en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à bouillonner et à épaissir. Incorporer la pâte de tomates en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Retirer du feu et incorporer 1-1/2 tasse (375 ml) de fromage jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporer les petits pois. Ajouter la sauce au fromage aux pâtes ainsi que les saucisses tranchées et remuer pour combiner le tout.
- Verser dans un plat de cuisson et saupoudrer le dessus avec le reste du fontina, du parmesan et du persil. Mettre au four et cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bouillonnant et légèrement doré.

**Information nutritionnelle par portion (1/4 de la recette) :** 900 calories, 45 g de graisses, 25 g de gras saturés, 0,7 g de gras trans, 150 mg de cholestérol, 1330 mg de sodium, 75 g de glucides, 4 g de fibres, 14 g de sucres, 50 g de protéines.



La recette de ce mois-ci est inspirée par les **Pâtes à la saucisse italienne avec sauce au fromage** du calendrier de 1990, une création de Dale & Colnett Ltd.  
Balayez le code pour voir la recette originale.

## AVRIL 2022 | Poulet Alfredo au feta canadien et aux poivrons grillés

Si vous aimez la sauce Alfredo (et qui ne l'aime pas?), vous allez être gâté. Cette variante de la recette classique est agrémentée d'un délicieux feta canadien et de poivrons rouges grillés. À savourer avec du riz ou vos pâtes longues préférées.

Temps de préparation : **30 min.** | Temps de cuisson : **25 min.** | Portions : **4**

#### Ingrédients :

4 poitrines de poulet désossées et sans peau  
(Environ 1-3/4 lb ou 875 g)  
1/2 tasse (125 ml) d'épinards cuits, bien égouttés  
1/2 tasse (125 ml) de lanières de poivrons rouges rôtis, séchées avec une serviette absorbante  
1/2 tasse (125 ml) de feta canadien émietté  
1 c. à thé (5 ml) d'origan séché  
1/2 c. à thé (2 ml) de sel  
3 c. à soupe (45 ml) de beurre canadien  
1 gousse d'ail haché fin  
1 tasse (250 ml) de crème à fouetter canadienne 35 %.  
1/4 tasse (60 ml) de parmesan canadien frais râpé  
1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron râpé

#### Préparation :

- Couper chaque poitrine de poulet en deux, horizontalement, sur presque toute la longueur, et les ouvrir comme un livre. Aplatir légèrement l'extrémité la plus épaisse avec le côté plat d'un maillet à viande. Répartir les épinards à l'intérieur de chaque poitrine, puis ajouter du poivron rouge à chacune et garnir de feta. Rouler fermement chaque poitrine, en commençant par l'extrémité la plus fine. Empêcher les poitrines d'ouvrir au moyen de cure-dents. Saupoudrer chacune d'elles d'origan et de sel.
- Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à feu moyen-élevé. Ajouter les poitrines et les dorer sur tous les côtés; les mettre ensuite dans une assiette. Réduire le feu à moyen et ajouter l'ail; cuire pendant 30 secondes. Ajouter la crème fouettée et porter à ébullition. Remettre les poitrines dans la poêle et réduire le feu pour mijoter la sauce.
- Couvrir et laisser cuire pendant 5 minutes. Retourner les poitrines et laisser mijoter doucement, à découvert, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur. Les déposer sur un plat, retirer les cure-dents et les garder au chaud.
- Incorporer le parmesan et le zeste de citron dans la poêle et continuer à remuer jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Verser la sauce sur le poulet avant de servir.

**Information nutritionnelle par portion (1/4 de la recette) :** 620 calories, 40 g de graisses, 24 g de gras saturés, 0,5 g de gras trans, 255 mg de cholestérol, 860 mg de sodium, 5 g de glucides, 1 g de fibres, 2 g de sucres, 56 g de protéines.



La recette de ce mois-ci est inspirée par le **Poulet vite fait sauce alfredo** du calendrier 1998, une création de James Barber avec Wendy Bowen, Heather Taylor et Joan Ttooulias. Balayez le code pour voir la recette originale.

## MAI 2022 | Quiche aux asperges et au cheddar

La quiche a gagné sa place dans toutes les occasions de repas. Facile à préparer, elle se prête à un éventail de combinaisons de saveurs incroyables. Accompagné d'une salade verte, ce duo cheddar vieilli et asperges printanières fraîches est délicieux et parfait pour le brunch, le dîner ou le souper.

Temps de préparation : **20 min.** | Temps de cuisson : **50 min.** | Portions : **de 4 à 6**

### Ingrédients :

- 1 fond de tarte épais surgelé de 9 pouces (23 cm)
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- 9 asperges locales fraîches, parées
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre canadien
- 1 échalote hachée fin
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel, divisé
- 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre, divisé
- 1/4 tasse (60 ml) de basilic frais haché
- 1 tasse (250 ml) de cheddar vieilli fort canadien râpé, divisé
- 4 gros œufs
- 1 tasse (250 ml) de lait canadien

### Préparation :

- Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Cuire le fond de tarte pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Laisser refroidir légèrement. Badigeonner de moutarde; mettre de côté.
- Hacher les asperges, en réservant les pointes pour obtenir environ 250 ml (1 tasse). Dans une poêle, fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'échalote, les asperges et la moitié du sel et du poivre pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient ramollies. Incorporer le basilic pour l'enrober.
- Saupoudrer le fond de tarte de 3/4 tasse (175 ml) de cheddar. Déposer le mélange d'asperges sur le dessus (garder les pointes pour la garniture).
- Dans un bol, fouetter les œufs, le lait et le reste du sel et du poivre. Verser délicatement le mélange dans le fond de tarte. Saupoudrer le reste du fromage et décorer le dessus avec les pointes d'asperges.
- Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit pris et que rien ne colle à un couteau lorsqu'il est inséré au centre. Laisser refroidir environ 10 minutes avant de trancher en pointes pour servir.

**Information nutritionnelle par portion (1/6 de la recette) :** 330 calories, 22 g de graisses, 10 g de gras saturés, 0,3 g de gras trans, 165 mg de cholestérol, 540 mg de sodium, 20 g de glucides, 2 g de fibres, 4 g de sucres, 13 g de protéines.



La recette de ce mois-ci est inspirée des **Quiche aux asperges et au cheddar** du calendrier de 1986, une création de l'école de cuisine Bonnie Stern. Balayez le code pour voir la recette originale.

## JUN 2022 | Panna cotta crémeuse aux fraises

Cette recette emblématique est si délicieuse que nous n'avons rien changé! Initialement soumise par une famille de producteurs laitiers canadiens en 2014, elle résiste à l'épreuve du temps! Ce dessert classique et frais est parfait avec des fraises ou encore avec l'ajout de lavande ou de romarin séchés pour une saveur estivale fraîche.

Temps de préparation : **10 min.** | Temps de cuisson : **5 min.** | Temps de refroidissement : **3 h.** Portions : **6**

### Ingrédients :

- 1 enveloppe (7 g) de gélatine non aromatisée (1 c. à soupe/15 ml)
- 1/4 tasse (60 ml) d'eau froide
- 2 tasses (500 ml) de crème à fouetter 35 %
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1/4 tasse (60 ml) de sucre granulé
- Une demi-gousse de vanille ou 1 cuillère à café (5 ml) d'extrait de vanille

### Garniture :

- 1 c. à soupe (15 ml) de sucre granulé
- Pincée de lavande ou de romarin séché, de qualité alimentaire
- 1-1/2 tasse (375 ml) de petites fraises fraîches mûres

### Préparation :

- Dans un grand bol, saupoudrer la gélatine dans l'eau; laisser reposer pendant 5 minutes pour qu'elle ramollisse.
- Dans une casserole, mélanger la crème, le lait et le sucre. Gratter les graines de la gousse de vanille et ajouter les graines et la gousse dans la casserole. Porter à ébullition à feu moyen, en remuant souvent. Retirer la gousse de vanille et verser le mélange de crème sur la gélatine. Bien remuer jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute et lisse. Verser dans six pots,

verres ou plats à dessert de 125 ml (1/2 tasse). Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant environ 3 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit pris.

- Garniture : Pendant ce temps, à l'aide d'un mortier et d'un pilon, broyer ensemble le sucre et la lavande ou le romarin. Incorporer les fraises et les écraser à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Déposer une petite quantité sur chaque panna cotta avant de servir.

### À préparer un certain temps à l'avance.

La panna cotta et la garniture peuvent être préparées séparément et réfrigérées jusqu'à 2 jours à l'avance.

**Information nutritionnelle par portion (1/6e de la recette) :** 340 calories, 29 g de graisses, 18 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 105 mg de cholestérol, 50 mg de sodium, 18 g de glucides, 1 g de fibres, 15 g de sucres, 4 g de protéines.



La recette de ce mois-ci est inspirée des **Petits pots de crème aux fraises** du calendrier 2014, partagée par Nichele et Gerhardus Steenbeek. Jennifer MacKenzie a essayé la recette et y a contribué. Balayez le code pour voir la recette originale.

## JUILLET 2022 | Brochettes de crevettes et de fromage grillés avec sauce au citron

Voici la recette parfaite pour mettre du nouveau dans votre répertoire de grillades avec du fromage canadien et des crevettes avec une sauce aux agrumes vive et fraîche pour arroser ou tremper. Des fromages comme l'halloumi, le queso fresco et même le provolone sont tout simplement divins sur le grill, et se marient parfaitement avec les crevettes et les légumes locaux.

Temps de préparation : **30 min.** | Temps de marinade : **15 min.** | Temps sur le grill : **10 min.** Portions : **de 8 à 10 brochettes**

### Ingrédients :

- 454 g (1 lb) de minis pommes de terre (environ 16)
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile de canola
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de citron
- 1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette ou d'oignons verts hachés
- 1 c. à thé (5 ml) d'estragon frais haché ou 1/2 c. à thé (2 ml) séché
- 1/4 c. à thé (1 ml) chacun de sel et de poivre
- 1 sac (340 g) de crevettes crues jumbo décortiquées et déveinées ou de coquilles Saint-Jacques
- 1 pqt (200 g) de fromage à griller canadien, coupé en cubes (halloumi, queso fresco ou provolone)
- 1 grand poivron vert, coupé en cubes
- 1 tasse (250 ml) de tomates raisins

### Sauce au citron :

- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
- 1 tasse (250 ml) de lait 2 %.
- 2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- 1/2 c. à thé (2 ml) de zeste de citron râpé
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron

### Préparation :

- Dans une petite casserole, bouillir les pommes de terre pendant 10 minutes. Égoutter et laisser refroidir.
- Dans un grand bol, mélanger l'huile, le jus de citron, la ciboulette, l'estragon, le sel et le poivre. Incorporer les crevettes, le fromage, les pommes de terre, le poivron vert et les tomates pour les enrober. Couvrir et réfrigérer pendant 15 minutes.
- Sauce au citron : Pendant ce temps, dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Incorporer la farine en fouettant et cuire pendant 1 minute. Incorporer graduellement le lait en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Cuire, en remuant fréquemment, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que le mélange bouillonne et épaississe. Retirer du feu et incorporer la moutarde de Dijon, le sel, le zeste et le jus de citron. Garder au chaud.
- Préparer les brochettes en alternant les crevettes, les pommes de terre, le fromage et les légumes.
- Préchauffer le grill à feu moyen-élevé. Griller les brochettes, environ 6 minutes, en les retournant de temps en temps ou jusqu'à ce que les crevettes soient fermes et que le fromage soit marqué par le grill (ou commence à fondre si vous utilisez du provolone). Retirer de la brochette, verser la sauce au citron sur le dessus, et bon appétit!

### BON À SAVOIR :

Le provolone est délicieux sur le grill, mais vous devrez le couper en petits cubes de 1/2 pouce et le retourner souvent, car il fondra.

**Information nutritionnelle par portion (2 brochettes ou 1/5e de la recette) :** 450 calories, 28 g de graisses, 11 g de gras saturés, 0,5 g de gras trans, 150 mg de cholestérol, 1050 mg de sodium, 27 g de glucides, 2 g de fibres, 5 g de sucres, 23 g de protéines.



La recette de ce mois-ci est inspirée des **Brochettes de fruits de mer avec sauce au citron** du calendrier de 1982, une création de Margaret Fraser. Balayez le code pour voir la recette originale.

## AOÛT 2022 | Smoothies sensationnels

Les smoothies sont une habitude matinale rapide et nutritive. Ces trois recettes vont au-delà des simples fruits et yogourts, en utilisant différents produits laitiers canadiens qui donnent du punch à la saveur.

Temps de préparation : **5 min.** | Portions : **4**

### Kéfir banane et bleuets

2 tasses (500 ml) de lait canadien

2 bananes très mûres, congelées et coupées en morceaux

2 tasses (500 ml) de bleuets congelés

1 tasse (250 ml) de kéfir canadien aux bleuets (ou nature)

Dans un mélangeur, combiner le lait, les bananes, les bleuets et le kéfir; réduire en purée jusqu'à consistance lisse. Voilà! Il ne reste qu'à servir dans des verres.

### Délice de lait et de grenade

2 tasses (500 ml) de lait canadien

2 tasses (500 ml) de fraises congelées

1 tasse (250 ml) de lait canadien aromatisé à la vanille

Yogourt grec

1/2 tasse (125 ml) de jus de grenade

1 c. à thé (5 ml) de zeste d'orange râpé

Dans un mélangeur, mélanger le lait, les fraises, le yogourt, le jus de grenade, le zeste de citron et le jus d'orange; réduire en purée jusqu'à consistance lisse. Voilà! Il ne reste qu'à servir dans des verres.

### Tourbillon crémeux de framboises

2 tasses (500 ml) de lait canadien

2 tasses (500 ml) de framboises congelées

2 tasses (500 ml) de bébés épinards

1/2 tasse (125 ml) de fromage cottage canadien lisse au citron (vous pouvez aussi utiliser du fromage cottage canadien ordinaire)

1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron râpé

2 c. à soupe (30 ml) de miel canadien liquide (ou au goût)

Dans un mélangeur, combiner le lait, les framboises, les épinards, le fromage cottage, le zeste de citron et le miel; réduire en purée jusqu'à consistance lisse. Voilà! Il ne reste qu'à servir dans des verres.

### Kéfir banane et bleuets : information nutritionnelle par portion (1/4 de la recette) :

200 calories, 4,5 g de graisses, 2 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 15 mg de cholestérol, 90 mg de sodium, 34 g de glucides, 3 g de fibres, 26 g de sucres, 7 g de protéines.

### Délice de lait et de grenade : information nutritionnelle par portion (1/4 de la recette) :

150 calories, 3,5 g de graisses, 1,5 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 15 mg de cholestérol, 75 mg de sodium, 23 g de glucides, 2 g de fibres, 18 g de sucres, 9 g de protéines.

### Tourbillon crémeux de framboises : information nutritionnelle par portion (1/4 de la recette) :

170 calories, 3,5 g de graisses, 1 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 15 mg de cholestérol, 90 mg de sodium, 27 g de glucides, 5 g de fibres, 21 g de sucres, 8 g de protéines.



La recette de ce mois-ci est inspirée par les **Smoothies sensationnels** du calendrier 2008, une création de Jennifer Mackenzie.

Balayez le code pour voir la recette originale.

## SEPTEMBRE 2022 | Gratin de légumes au fromage et au bacon

Un plat simple recouvert d'une croûte croustillante de chapelure et de fromage fondu, le gratin est une façon rustique et agréable de servir les saveurs de l'automne. Riche et crémeux avec un beau dessus croustillant et au fromage, ce plat est parfait pour accompagner tous vos rôtis d'automne préférés.

Temps de préparation : **30 min.** | Temps de cuisson : **45 min.** | Portions : **de 6 à 8**

### Ingrédients :

1 tête de chou-fleur local, coupée en petits fleurons (environ 8 tasses/2 l)

8 tranches de bacon canadien, en lanières, divisées

2 poireaux, parties blanches et pâles seulement, tranchées minces

3 c. à soupe (45 ml) de beurre canadien

3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage

1 c. à thé (5 ml) de thym frais haché ou 1/2 c. à thé (2 ml) de thym séché

500 ml (2 tasses) de lait canadien à 2 %

1/2 tasse (125 ml) de gruyère canadien râpé

1/2 tasse (125 ml) de parmesan canadien râpé

1 c. à thé (5 ml) de sel

### Garniture :

1/2 tasse (125 ml) de chapelure fraîche

1/4 tasse (60 ml) de gruyère canadien râpé

2 c. à soupe (30 ml) de beurre canadien, fondu

2 c. à soupe (30 ml) de persil frais haché

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire le chou-fleur pendant 5 minutes. Égoutter et mettre de côté dans un bol.

3. Dans une grande poêle profonde allant au four, cuire le bacon à feu moyen pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Mettre de côté sur une assiette recouverte d'une serviette en papier. Remettre la poêle avec la graisse de bacon à feu moyen et ajouter les poireaux. Cuire, en remuant de temps en temps, pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres et deviennent dorés. Ajouter dans le bol avec le chou-fleur.
4. Ajouter le beurre dans la même poêle et le faire fondre à feu moyen. Incorporer la farine, le thym, le sel et le poivre; cuire en remuant pendant 1 minute. Incorporer graduellement le lait en fouettant et cuire, en remuant de temps en temps, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange bouillonne et épaississe. Incorporer le gruyère et le parmesan jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Incorporer le mélange de chou-fleur et tout sauf 1/4 tasse (60 ml) de bacon dans la sauce jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Garniture : Dans un petit bol, mélanger la chapelure avec le 1/4 de tasse (60 ml) de bacon réservé, le gruyère, le beurre et le persil jusqu'à ce qu'elle soit bien enrobée. Saupoudrer sur le chou-fleur. Cuire au four pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le mélange bouillonne et que le dessus soit doré. Laisser reposer environ 10 minutes avant de servir.

### BON À SAVOIR :

Si vous n'avez pas de poêle allant au four, transférez le mélange de chou-fleur dans un plat allant au four pour le cuire.

**Information nutritionnelle par portion (1/8 de la recette) :** 330 calories, 25 g de graisses, 12 g de gras saturés, 0,4 g de gras trans, 60 mg de cholestérol, 760 mg de sodium, 15 g de glucides, 4 g de fibres, 7 g de sucres, 14 g de protéines.



La recette de ce mois-ci est inspirée par le **Gratin de chou-fleur, de poireaux et de bacon** du calendrier 2015, une création de Heather Trim.

Balayez le code pour voir la recette originale.

## OCTOBRE 2022 | Ragoût de patates douces et de lentilles garni de paneer croustillant

Si vous n'avez pas essayé le paneer canadien, vous ratez quelque chose. Ce fromage cottage ferme, de style indien, est pané au panko, assaisonné et cuit au four, et sert de garniture appétissante pour ce copieux ragoût végétarien. Servez-le n'importe quel jour de la semaine ou ajoutez-le à votre menu de l'Action de grâce!

Temps de préparation : **15 min.** | Temps de cuisson : **35 min.** | Portions : **6**

### Ingrédients :

2 c. à soupe (30 ml) de beurre canadien

1 oignon, haché

2 gousses d'ail haché fin

2 c. à soupe (30 ml) de gingembre frais haché ou 1-1/2 c. à thé (7 ml) de gingembre moulu

2 c. à soupe (30 ml) de poudre de cari doux

1/4 c. à thé (1 ml) chacun de sel et de poivre

2 patates douces (environ 1-1/4 lb ou 625 g), épluchées

et coupées en dés

1 tasse (250 ml) de lentilles rouges séchées et fendues, rincées

2 tasses (500 ml) de bouillon de légumes

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

1/4 tasse (60 ml) de coriandre fraîche hachée ou

d'oignon vert

### Garniture croustillante au paneer :

1 pqt (350 g) de paneer canadien, en cubes

2 c. à soupe (30 ml) de beurre canadien, fondu

1 c. à soupe (15 ml) de coriandre fraîche hachée

1/4 c. à thé (1 ml) de poivre

1/3 tasse (75 ml) de chapelure panko

### Préparation :

1. Dans une grande casserole profonde, faire fondre le beurre à feu moyen. Sauter l'oignon pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à ramollir. Incorporer l'ail, le gingembre, le cari, le sel et le poivre et cuire pendant 2 minutes. Incorporer les patates douces et les lentilles pour les enrober. Verser le bouillon et le lait; porter à ébullition. Couvrir partiellement et laisser mijoter doucement en remuant fréquemment pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles et les patates douces soient tendres et ramollies.
2. Garniture de paneer croustillant : Préchauffer le four à 225 °C (425 °F) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
3. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le paneer avec le beurre, la coriandre et le poivre pour l'enrober. Saupoudrer de chapelure et mélanger pour enrober uniformément. Étendre sur la plaque à pâtisserie préparée en une seule couche. Faites cuire au four pendant environ 10 minutes, en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Répartir le ragoût dans des bols et garnir de la garniture de paneer croustillant pour servir.

**Information nutritionnelle par portion (1/6e de la recette) :** 520 calories, 24 g de graisses, 15 g de gras saturés, 0,5 g de gras trans, 75 mg de cholestérol, 430 mg de sodium, 52 g de glucides, 9 g de fibres, 12 g de sucres, 25 g de protéines.



La recette de ce mois-ci est inspirée par le **Dahl à la courge musquée (lentilles)** du calendrier 2013, une création de Jennifer Mackenzie.

Balayez le code pour voir la recette originale.

## NOVEMBRE 2022 | Macaroni au fromage classique canadien

Il serait impensable de partager une édition anniversaire du calendrier sans une recette de macaroni au fromage! Incroyablement fromagée et crémeuse, cette recette met en vedette le cheddar extra vieilli (un favori national!) avec la saveur supplémentaire de l'asiago canadien.

Temps de préparation : **15 min.** | Temps de cuisson : **20 min.** | Portions : **de 4 à 6**

### Ingrédients :

2 tasses (500 ml) de cheddar canadien extra vieilli blanc râpé  
1 tasse (250 ml) d'Asiago ou de provolone canadien râpé  
1 1/2 tasse (375 ml) de lait canadien  
2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage  
1/2 c. à thé (2 ml) de moutarde de Dijon  
1/4 c. à thé (1 ml) chacun de sel et de poivre  
3 tasses (750 ml) de macaroni coudé  
1/4 tasse (60 ml) de tomates séchées hachées  
2 c. à soupe (30 ml) de basilic ou de persil frais haché

### Préparation :

- Dans un mélangeur ou un robot culinaire (ou dans un récipient haut à l'aide d'un mélangeur à immersion), mélanger les fromages, le lait, la farine, la moutarde, le sel et le poivre. Traiter jusqu'à ce que le mélange soit plutôt lisse.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, bouillir les pâtes pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Bien égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter le mélange de fromage et cuire à feu moyen, en remuant constamment pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit bouillonnante, crémeuse et épaisse. Incorporer les tomates séchées et le basilic. Laisser reposer environ 5 minutes avant de servir.

### BON À SAVOIR :

En mélangeant les ingrédients de la sauce avant de la cuire, on obtient une sauce au fromage lisse et crémeuse que l'on refera à l'infini.

**Information nutritionnelle par portion (1/6e de la recette) :** 480 calories, 22 g de graisses, 13 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 65 mg de cholestérol, 520 mg de sodium, 47 g de glucides, 2 g de fibres, 5 g de sucres, 24 g de protéines.



La recette de ce mois-ci est inspirée par le **Macaroni au fromage simple et délicieux dans sa casserole** du calendrier 2012, une création de Jennifer Mackenzie.

Balayez le code pour voir la recette originale.

## DÉCEMBRE 2022 | Gâteau à la crème sure à la vanille avec glaçage à la crème au beurre

Ce merveilleux gâteau blanc peut s'adapter à toutes les occasions. Sa polyvalence donne libre cours à la créativité! Utilisez cette recette pour préparer le gâteau sucré aux canneberges de ce mois-ci, qui ne manquera pas d'éblouir pendant les vacances d'hiver, ou le gâteau géode d'anniversaire présenté en couverture!

Temps de préparation : **30 min.** | Temps de cuisson : **35 min.** | Portions : **de 16 à 20**

### Ingrédients :

2-3/4 tasses (675 ml) de farine tout usage  
2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte  
1/2 c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude  
1/4 c. à thé (1 ml) de sel  
1 tasse (250 ml) de lait canadien 2 %  
1 tasse (250 ml) de crème sure canadienne  
10 ml (4 c. à thé) d'extrait de vanille  
1 tasse (250 ml) de beurre canadien, ramolli  
1 1/2 tasse (375 ml) de sucre granulé  
4 grands œufs locaux, à température ambiante  
Crème au beurre à la vanille :  
1-1/2 tasse (375 ml) de beurre canadien, ramolli  
6 tasses (1,5 l) de sucre glace  
1 tasse (250 ml) de crème à fouetter canadienne 35 %  
1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille

### Préparation :

- Beurrer deux moules à gâteau de 8 pouces (2 l) de forme printanière ou de 2 pouces (5 cm) de hauteur et tapisser le fond de papier parchemin. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans un bol, mélanger au fouet la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel; mettre de côté. Dans un petit bol, fouetter ensemble le lait et la crème sure.
- Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur sur socle ou d'un batteur à main, battre le beurre et le sucre jusqu'à consistance lisse. Incorporer les œufs un par un, puis battre le mélange pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit de couleur claire et très mousseux. Incorporer la vanille. Incorporer 1/3 du mélange de farine puis 1/2 du mélange de lait, répéter une fois en terminant par le reste de la farine. Remuer jusqu'à ce que tout soit bien combiné. Verser la pâte de manière égale dans les moules préparés et lisser le dessus. Cuire au four pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que rien ne colle à un cure-dents inséré au centre lorsqu'on le retire, et lorsque la surface est légèrement dorée. Laisser refroidir dans le moule sur une grille pendant 20 minutes, puis démouler sur une grille et retirer le papier sulfurisé. Laisser refroidir complètement.
- Crème au beurre à la vanille : Entre-temps, dans un grand bol, à l'aide d'un batteur sur socle ou à main, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit de couleur très claire. Incorporer lentement la moitié du sucre glace. Ajouter la crème et la vanille et battre jusqu'à ce que le tout soit combiné. Incorporer le reste du sucre glace en battant jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Mettre de côté à température ambiante.
- Retourner les gâteaux et, si nécessaire, tailler le dessus des gâteaux à l'aide d'un couteau à longue dentelure pour qu'ils soient de niveau. Couper chaque gâteau en deux pour obtenir 4 couches. Déposer une couche sur un support à gâteau ou une planche et étaler une généreuse 1/2 tasse (125 ml) de crème au beurre. Procéder ainsi pour les autres couches. Étaler une partie de la crème au beurre tout autour du gâteau pour créer une fine couche qui fixera les miettes. (Conserver le reste de la crème au beurre à la température ambiante, en la recouvrant simplement d'une pellicule plastique). Réfrigérer le gâteau pendant au moins 1 heure ou jusqu'à ce que la crème au beurre soit ferme. Sortir le gâteau du réfrigérateur et décorer avec le reste de la crème au beurre. Réfrigérer jusqu'à 2 jours à l'avance. Laisser revenir à température ambiante avant de couper pour servir.

**Information nutritionnelle par portion (1/20e de la recette\*) :** 530 calories, 30 g de graisses, 19 g de gras saturés, 1,5 g de gras trans, 120 mg de cholestérol, 280 mg de sodium, 60 g de glucides, 0 g de fibres, 45 g de sucres, 5 g de protéines.

\*Remarque : Gâteau à étages de base, en supposant que toute la crème au beurre soit utilisée.

## Idées de décoration de gâteaux

### Gâteau aux canneberges sucrées :

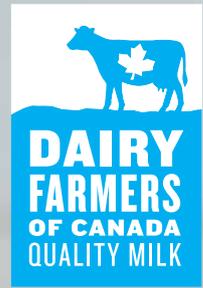
- Teindre la moitié de la crème au beurre à la vanille avec une touche de colorant alimentaire rouge en pâte. Utiliser la crème au beurre ordinaire pour votre couche de chapelure. Tourbillonner délicatement le reste de la crème au beurre teintée et l'étaler sur tout le gâteau en formant un motif décoratif.
- Porter à ébullition une petite casserole d'eau et de sucre à parts égales (1/2 tasse [125 ml] chacun). Ajouter 1 tasse (250 ml) de canneberges fraîches entières et laisser mijoter pendant 1 minute. À l'aide d'une cuillère trouée, déposer les canneberges sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Laisser reposer pendant 30 minutes. Saupoudrer les canneberges de 1/2 tasse (125 ml) de sucre, en roulant bien pour les enrober uniformément. Laisser sécher pendant 4 heures avant d'ajouter à la décoration du gâteau.

### Gâteau géode :

- Une fois les couches réunies, découper un petit morceau des gâteaux en V pour créer l'espace nécessaire à la création de la géode (à vous de manger les parties retirées!), puis étaler de la crème au beurre dans les couches de gâteaux exposées ainsi que sur l'ensemble des gâteaux. Réfrigérer le gâteau pendant au moins 1 heure ou jusqu'à ce que la crème au beurre soit ferme.
- Étaler le reste de la crème au beurre sur tout le gâteau. Coller des cristaux de sucre ou des bonbons Pop Rocks sur toute la surface de la cavité. Si vous avez des paillettes d'or ou d'argent, les placer délicatement le long du gâteau avec une pince à épiler pour la finition de la bordure. Réfrigérer jusqu'à ce que le tout soit ferme.

### Variation : fondant

Étaler une couche de crème au beurre sur le gâteau et dérouler le fondant pour recouvrir le gâteau. Déposer délicatement sur le gâteau et lisser sur les côtés, y compris dans le morceau coupé où la géode sera placée. Réfrigérer jusqu'à ce que le tout soit ferme. Étaler un peu plus de crème au beurre sur le côté coupé du gâteau et commencer à y déposer du sucre rocher en plaçant des morceaux plus foncés à l'intérieur et plus clairs à l'extérieur. Vous pouvez placer quelques paillettes ou flocons argentés comestibles le long de la bordure pour apporter une touche finale.



**Printed in Canada**

Printing: St. Joseph Communications  
 Design & Development: Arable Brand Communications  
 Recipe Development: Emily Richards  
 Photography: Jonathan Bielaski  
 Food Styling: Andrew Bullis | Prop Styling: Mecayla Slaviero  
 Cake Artist: Michelle Lindsay

The publisher has made every reasonable effort to ensure the accuracy of the information contained in this calendar; however, the publisher is not responsible for any costs arising from errors, omissions or for changes made subsequent to the publishing date.