

Panorama

Les bons produits du terroir manitobain avec un accent panaméricain



XIII Pan Am Games
Winnipeg '99

XIII^e Jeux panaméricains
Winnipeg 1999

Agriculture
Manitoba





Lorsque des gens des quatre coins du monde se rencontreront à Winnipeg pour participer ou assister aux Jeux panaméricains, ce sera pour voir des prestations sportives excellentes, ressentir la sensation palpitante de la compétition et nouer de nouvelles amitiés. De telles amitiés se développent lorsque nous nous asseyons ensemble à table pour casser la croûte. Quelle meilleure occasion pour les Manitobains et les Manitobaines de démontrer leur plus chaleureuse hospitalité que de partager la diversité de nos cultures en savourant les goûts exotiques des excellents produits de notre terroir? Nous sommes fiers de la vaste gamme de produits et de d'aliments transformés de haute qualité de notre province, reconnus de par le monde comme étant ce que la nature a de mieux à offrir.

Je suis heureux, au nom d'Agriculture Manitoba, de pouvoir vous inviter à goûter au Panorama des plats manitobains dans le cadre des Jeux panaméricains, qui se dérouleront du 23 juillet au 8 août 1999.

Monsieur Harry J. Enns
MINISTRE DE L'AGRICULTURE

Agriculture
Manitoba



À l'intérieur...

Boissons

Lait frappé à la fraise et à l'orange
Café au lait
Café au lait froid

Hors d'oeuvres et casse-croûte

Sauce pesto classique « Viva »
Trempeuse mexicaine à la dinde
Muffins aux épices
Sandwichs divers aux oeufs
Nachos avec saucisse épicée

Salades

Salade chaude avec dinde et épinards
Salade de légumes avec vinaigrette à l'estragon
Tarte mexicaine à la salade de dinde et de riz

Plats principaux

Rôti de porc avec glaçage à la gelée poivrée
Brochettes de poulet à la jamaïcaine
Fajitas de porc à la mexicaine
Poulet au chile avec maïs
Poulet aux arachides à la bolivienne
Paella
Rôti de boeuf mariné au jus de limette
et cuit à la broche
Pizza avec steak cajun cuit au barbecue et
champignons
Pommes de terre farcies au boeuf et aux tomates

Desserts somptueux

Carrés aux ananas
Gâteau aux baies à trois étages
Mousse au chocolat pavlova
Gâteau au gruau d'avoine et bananes avec glaçage
fudge au caramel

**Manitoba signifie
« lieu où habite l'esprit »**

**Le Manitoba est la
province canadienne
la plus diversifiée
sur le plan ethnique**



Des boissons riches en saveur



Extrait de Cooking Made Easy, ©1996, Brimar Publishing Inc.

Un déjeuner pour emporter!

LAIT FRAPPÉ À LA FRAISE ET À L'ORANGE

- | | | |
|------------|-----------------|--|
| ½ boîte | (12 oz /355 ml) | de jus d'orange congelé fait de concentré de fraises fraîches ou de fraises entières congelées et non sucrées* |
| 1 tasse | (250 ml) | |
| 2 tasses | (500 ml) | de LAIT |
| 2 c. à thé | (10 ml) | de miel liquide |
| 6 | | glaçons |

Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture uniforme. *Les fraises peuvent être remplacées par un autre fruit de votre choix. Cette recette donne 4 portions.

OFFICE DES PRODUITS LAITIERS DU MANITOBA

CAFÉ AU LAIT

3 tasses	(750 ml)	de café frais et fort ou de café espresso
3 tasses	(750 ml)	de LAIT chaud

un soupçon de cannelle
sucre au goût

Pour de meilleurs résultats, le café et le lait devraient être à la même température et être versés simultanément dans les verres à café. Cette recette donne 6 à 8 portions.

OFFICE DES PRODUITS LAITIERS DU MANITOBA



Il est vrai que les bananes ne poussent pas ici, mais nous cultivons des fraises, des framboises, des amélanches et des pommes.

CAFÉ AU LAIT FROID

2 c. à thé	(10 ml)	de café instantané
¼ tasse	(50 ml)	d'eau bouillante
2 c. à table	(30 ml)	de sucre
2 tasses	(500 ml)	de LAIT froid

Remuer le café, l'eau bouillante et le sucre jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Bien laisser refroidir. Incorporer le lait. Couronner avec une bonne cuillerée de crème fouettée faite à la maison et saupoudrer avec de la cannelle. Cette recette donne 2 tasses.

OFFICE DES PRODUITS LAITIERS DU MANITOBA



Extrait de Cooking Made Easy, ©1996, Brimar Publishing Inc.

L'industrie laitière canadienne contribue 8 milliards de dollars à l'économie chaque année!



Environ combien d'exploitations laitières y a-t-il au Canada?

Hors-d'oeuvres et casse-croûte appétissants

SAUCE PESTO CLASSIQUE « VIVA »

1 tasse (250 ml)
1 tasse (250 ml)
1/3 tasse (75 ml)
5
3/4 tasse (175 ml)

de feuilles de basilic, bien lavées et séchées
de fromage parmesan râpé
de pignons
gousses d'ail pelées
d'HUILE DE CANOLA
Sel et poivre au goût.

Dans un robot culinaire, mélanger le basilic, le fromage parmesan, les pignons et les gousses d'ail avec 2 c. à table (30 ml) d'huile de canola. Commencer à malaxer. À mesure que les ingrédients se mélangent, ajouter lentement le reste de l'huile de canola de manière à faire émulsifier la sauce. Ajouter du sel et du poivre selon le goût. Mettre dans un bocal et y apposer une étiquette indiquant la date et les directives de réfrigération. Garder au réfrigérateur en tout temps et consommer dans les 2 à 3 jours. Cette recette donne 1 3/4 tasse de sauce.

CENTRE D'INFORMATION SUR LE CANOLA

TREMPETTE MEXICAINE À LA DINDE

Un plat favori de tous.

1 lb (500 g) de **DINDE** hachée
1 paquet (1 1/2 oz/45 g) de mélange d'assaisonnements pour tacos
1 tasse (250 ml) de sauce salsa
1 tasse (250 ml) de crème sûre légère
1 tasse (250 ml) de fromage cheddar râpé
1/2 tasse (125 ml) d'oignon vert haché
1/4 tasse (50 ml) d'olives noires hachées
8 oz (225 g) de chips taco

Faire sauter la viande de dinde dans une grande poêle à revêtement anti-adhésif à feu moyen-vif pendant 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Incorporer le mélange d'assaisonnements et retirer la poêle du feu. Étaler ce mélange sur une plaque de pâtisserie de 9 po (23 cm). Étendre la moitié des morceaux d'oignon vert sur le mélange à la dinde et ajouter la sauce salsa. Étaler de la crème sûre sur la sauce salsa et couvrir de fromage cheddar. Garnir avec de l'oignon vert et des olives. Servir chaud avec des chips taco. Cette recette est prévue pour 6 personnes.

PRODUCTEURS DE DINDON DU MANITOBA





MUFFINS AUX ÉPICES

Un casse-croûte tout à fait délicieux.

3/4 tasse (175 ml)	de pepperoni haché
1/2 tasse (125 ml)	de jambon haché
1	poivron vert en dés
1 boîte (10 oz/285 g)	de champignons émincés et égouttés
1	oignon moyen en dés
1 tasse (250 ml)	de fromage marbré râpé
1/2 tasse (125 ml)	de sauce pour pizza
1 c. à table (15 ml)	d'ail frais haché fin
1 c. à thé (5 ml)	d'origan sec effrité
1/2 c. à thé (2 ml)	de basilic sec effrité
1/2 c. à thé (2 ml)	de chilis secs effrités
2	oeufs
1/2 tasse (125 ml)	de lait 1 %
1/4 tasse (50 ml)	d'HUILE DE CANOLA
2 tasses (500 ml)	de farine tout-usage
1 c. à table (15 ml)	de poudre à pâte

Préchauffer le four à 375° F. Dans un grand bol, combiner le pepperoni, le jambon, le poivron vert, les champignons, l'oignon, le fromage, la sauce pour pizza, l'ail, l'origan, le basilic et les chilis. Dans un autre bol, battre les oeufs, y ajouter le lait et l'huile de canola, et incorporer le tout dans le mélange pour pizza. Mélanger la farine à la poudre à pâte et bien incorporer le tout dans le mélange pour pizza. À l'aide d'une cuillère, verser le mélange dans un moule à muffins à revêtement non-adhésif. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés. Servir chaud ou froid. Conserver dans le réfrigérateur ou le congélateur. Cette recette donne 12 muffins.

SERVICE D'INFORMATION SUR LE CANOLA

SANDWICHS DIVERS AUX OEUFS

Une collation favorite depuis toujours.

Salade aux oeufs durs traditionnelle

6	OEUFs durs, hachés gros
2 c. à table (30 ml)	de mayonnaise normale ou légère, ou de yogourt
1/4 tasse (50 ml)	d'oignon vert haché
2 c. à thé (10 ml)	de moutarde de Dijon

Ajouter, au goût, de la poudre d'ail, du sel et de la sauce au piment fort.

Dans un bol, mélanger les oeufs, la mayonnaise, l'oignon vert, la moutarde et les assaisonnements. Utiliser pour préparer l'une ou l'autre des recettes ci-dessous.

Sandwich aux oeufs à la moutarde de Dijon parfumée au miel – utiliser de la moutarde de Dijon parfumée au miel pour préparer la salade aux oeufs traditionnelle. Ajouter 3/4 tasse (175 ml) de cornichons à l'aneth hachés. Placer une tranche de jambon sur chacune de 4 quatre tranches de pain de seigle ou de pain pumpernickel. Étaler la salade aux oeufs uniformément sur les tranches de pain et couvrir d'une autre tranche de pain. Servir immédiatement ou mettre au réfrigérateur.

Sandwich aux oeufs à la californienne – Ajouter à la salade traditionnelle 3 c. à table (45 ml) de tomates séchées hachées et 2 c. à table (30 ml) de basilic frais haché (1/2 c. à thé/2 ml de basilic sec). Trancher en deux 4 petits pains croustillants ou 4 pains pita. Les remplir de la salade aux oeufs et ajouter des germes de luzerne. Servir immédiatement ou mettre au réfrigérateur.

Sandwich aux oeufs Tex-Mex – Ajouter à la salade traditionnelle de l'assaisonnement Tex-Mex ou du chili en poudre, selon le goût. Étendre le mélange sur quatre tortillas à la farine blanche ou au blé entier de 6 po (15 cm). Saupoudrer de 2 c. à table (30 ml) de feuilles de coriandre ou de persil frais haché. Enrouler les tortillas bien serré. Servir immédiatement ou emballer dans de la pellicule en plastique et mettre au réfrigérateur. Servir avec de la salsa aux tomates comme trempette. Cette recette permet de préparer 4 sandwichs.

PRODUCTEURS D'OEUFs DU MANITOBA



NACHOS AVEC SAUCISSE ÉPICÉE

Cette combinaison Tex-Mex fait un excellent hors-d'oeuvre ou casse-croûte!

1 lb (500 g)	de saucisse de PORC à l'italienne épicée
1 lb (500 g)	de chips nacho
1 tasse (250 ml)	de fromage cheddar râpé en filaments
1 tasse (250 ml)	de fromage Monterey Jack râpé en filaments
1 tasse (250 ml)	de tomates en dés
3	oignons verts hachés
1/4 tasse (50 ml)	d'olives noires tranchées
1/4 tasse (50 ml)	de piments jalapeno ou de piments bananes tranchés
1/2 tasse (125 ml)	de crème sûre (si désiré)

Enlever la peau de la saucisse et la jeter. Faire frire la saucisse dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite et commence à s'effriter (environ 10 minutes). Enlever la saucisse de la poêle et la placer sur des essuie-tout pour absorber le gras. Étendre la moitié des chips nacho sur un grand plateau qui peut aller au four, épandre la moitié du fromage sur les chips et ensuite la moitié de la saucisse encore chaude. Mettre le plat dans un four préchauffé à 400° F (200° C) pendant environ 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Ajouter le reste des chips, du fromage et de la saucisse par-dessus la première couche. Remettre le tout au four jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu et que les chips soient légèrement dorés aux extrémités. Enlever du four. Sur la couche supérieure, placer les tomates en dés, l'oignon vert, les olives ou les tranches de piment jalapeno ou de piment banane. Si désiré, verser à la cuillère de la crème sûre sur les nachos, ou la servir à côté.

Cette recette est prévue pour 4 à 6 personnes.

PRODUCTEURS DE PORC DU MANITOBA

Qu'est-ce que les crayons à dessiner, l'antigel, les valvules cardiaques et 40 médicaments et autres produits pharmaceutiques ont-ils en commun?

Ils sont tous fabriqués à partir de produits dérivés de l'industrie porcine.



Des salades qui font rêver au soleil



SALADE CHAUDE AVEC DINDE ET ÉPINARDS

Une salade qui convient au repas
du midi ou à un souper léger.

1 lb (500 g)
6 tasses (1,5 l)
1 tasse (250 ml)
1
¼ tasse (50 ml)
⅓ tasse (75 ml)
1 c. à table (15 ml)

de poitrine de **DINDE**, désossée et sans peau
de feuilles d'épinard déchirées
de champignons frais tranchés
grosse tomate tranchée
de persil frais haché
d'oignon vert haché
d'huile

Vinaigrette :

⅓ tasse (75 ml)
¼ tasse (50 ml)
¼ tasse (50 ml)
2 c. à table (25 ml)
½ c. à thé (2 ml)
½ c. à thé (2 ml)

de vinaigre de cidre
de sucre brun
d'eau
d'huile
de gingembre moulu
de moutarde sèche

Couper la dinde en fines lamelles de ½ po (1 cm) et les mettre de côté. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Mettre de côté. Sur 6 différentes assiettes, étendre les épinards, les champignons, les dés de tomate et le persil. Faire chauffer 1 c. à table (15 ml) d'huile dans une grande poêle à revêtement anti-adhésif à feu moyen-vif. Ajouter les lamelles de poulet et les faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Ajouter l'oignon vert et laisser cuire encore 1 ou 2 minutes.

Disposer les lamelles de dinde sur les légumes déjà sur les assiettes. Dans la même poêle, faire chauffer à feu doux les ingrédients de la vinaigrette. Remuer afin de bien mélanger les ingrédients et chauffer jusqu'à ce que le tout soit chaud, tout en prenant soin de ne pas porter à ébullition. Verser de la vinaigrette chaude en gouttelettes sur la salade et servir immédiatement.

Cette recette est prévue pour 4 personnes.

PRODUCTEURS DE DINDON DU MANITOBA





SALADE DE LÉGUMES AVEC VINAIGRETTE À L'ESTRAGON

Une salade élégante, facile à préparer à l'avance et qui peut se manger à tout moment de la journée

- 1 sac de carottes miniatures, fraîches ou congelées
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de maïs miniature (coupé en deux dans le sens de la longueur)
- 1 courgette moyenne coupée en deux dans le sens de la longueur et puis en tranches
- 2 côtes de céleri, coupées en tranches diagonales de 1 cm (1/2 po)
- 1 poivron rouge haché
- 1/2 oignon moyen coupé en lamelles

Vinaigrette

- 1/3 tasse (75 ml)
- 1/4 tasse (50 ml)
- 1 c. à soupe (15 ml)
- 1 c. à thé (5 ml)
- 1 c. à thé (5 ml)
- 1/2 c. à thé (2 ml)
- 1/2 c. à thé (2 ml)

d'HUILE DE CANOLA

- de vinaigre à l'estragon
- d'estragon frais haché
- de moutarde sèche
- de sel de céleri
- de poudre d'ail
- de paprika

Faire bouillir ou cuire à l'étuvée les carottes, en prenant soin de les retirer avant qu'elles ne soient trop cuites, soit environ cinq minutes pour les congelées et dix minutes pour les fraîches. Les rincer à l'eau froide et bien les égoutter. Dans une assiette à servir, mélanger les carottes, le maïs, la courgette, le céleri, le poivron rouge et l'oignon. Pour préparer la vinaigrette, mélanger l'huile de canola, le vinaigre, l'estragon, la moutarde, le sel de céleri, la poudre d'ail et le paprika dans un contenant muni d'un couvercle qui se ferme hermétiquement. Bien remuer et ensuite verser la vinaigrette sur la salade. Couvrir et réfrigérer pendant 4 heures.

Cette recette est prévue pour 4 personnes.

SERVICE D'INFORMATION SUR LE CANOLA



Le canola, terme qui signifie « huile canadienne », a été développé à l'Université du Manitoba.

TARTE MEXICAINE À LA SALADE DE DINDE ET DE RIZ

Une tarte au riz délicieuse couverte d'une couche de salade que l'on peut préparer la veille.

- 1 lb (500 g)
- 1 paquet (1 1/2 oz/45 g)
- 1 paquet (7,6 oz/225 g)
- 3/4 tasse (175 ml)
- 1 tasse (250 ml)
- 1 tasse (250 ml)
- 1 tasse (250 ml)
- 1/4 tasse (50 ml)
- 1/2 tasse (125 ml)
- 1

- de **DINDE** hachée
- de mélange d'assaisonnements pour tacos
- de riz à la mexicaine (suivre les instructions sur l'emballage)
- de guacamole
- de crème sûre à faible teneur en gras
- de salsa
- de fromage cheddar râpé à faible teneur en gras
- d'olives noires tranchées
- d'oignon vert tranché
- tomate moyenne hachée

Dans une grande poêle, faire sauter à feu moyen-vif la viande de dinde hachée pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose. Incorporer l'assaisonnement pour tacos et laisser cuire encore une minute. Dans un moule à tarte de 11 po (28 cm), étendre en couches le riz préparé et le mélange à la dinde, et couvrir de guacamole, tout en prenant soin de laisser 1/4 po (0,5 cm) de l'extrémité du moule. Couvrir le guacamole de crème sûre, de salsa, de fromage, d'olives, d'oignons et de tomates. Mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le tout se soit consolidé. Couper la tarte à la salade en huit portions et servir avec du pain frais.

Cette recette est prévue pour 8 personnes.

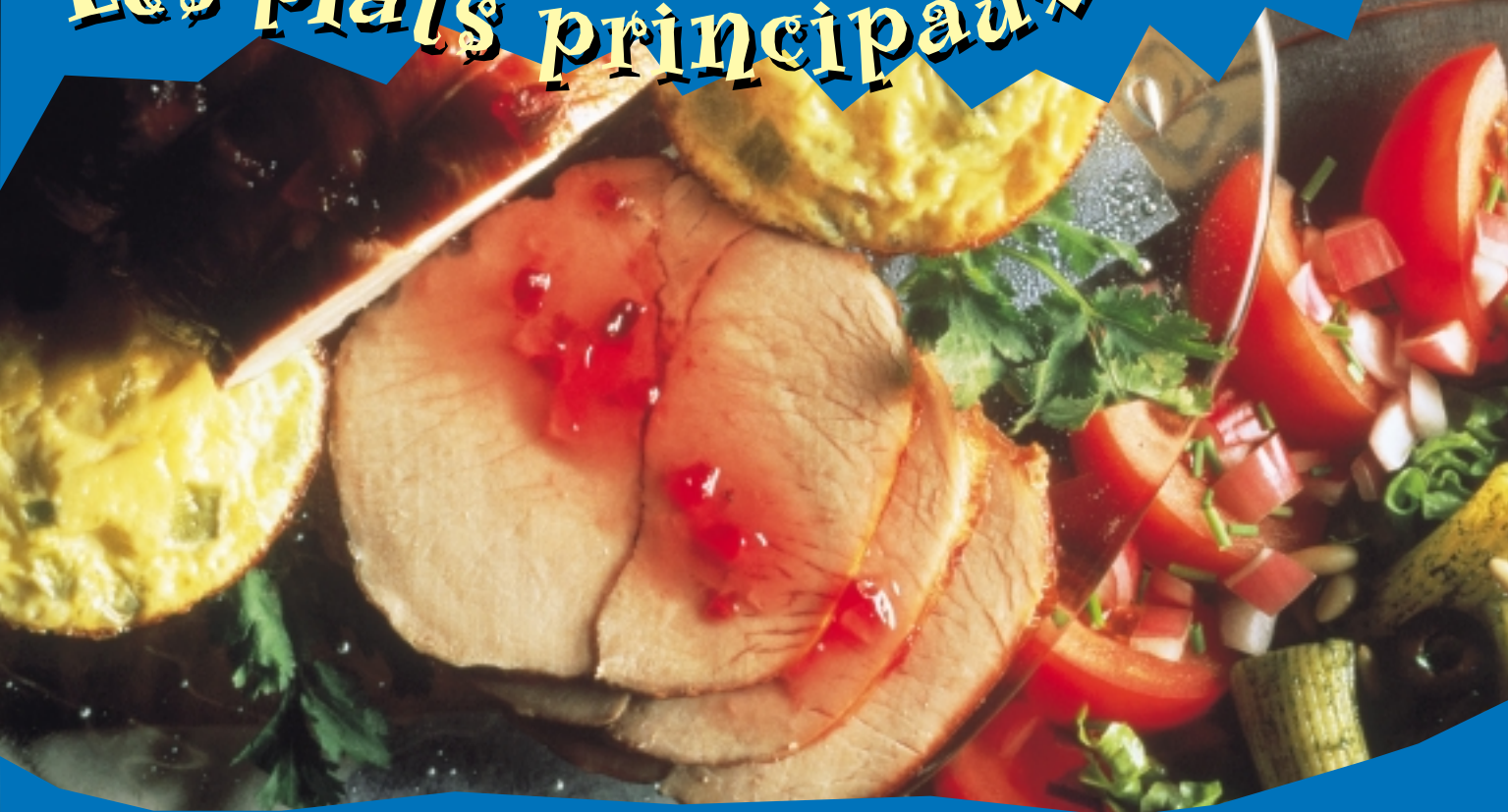
PRODUCTEURS DE DINDON DU MANITOBAIN

Le Manitoba compte pour environ 7 % de l'élevage de dindons au Canada.

Au total, on élève au Manitoba environ 1,6 million de dindons par année, soit l'équivalent de 11 millions de kilos.



Les plats principaux



RÔTI DE PORC AVEC GLAÇAGE À LA GELÉE POIVRÉE

S'il vous restait, par hasard, un peu de ce rôti, profitez-en pour préparer de délicieux sandwichs.

2 lb	(1 kg)	de rôti de longe de PORC désossé
½ tasse	(125 ml)	de jus de pomme
½ tasse	(125 ml)	de cidre de vinaigre
½ tasse	(125 ml)	de gelée au piment fort

Glaçage :

½ tasse	(125 ml)	de gelée au piment fort
3 c. à table	(45 ml)	de cidre de vinaigre

Mettre le rôti de porc dans un sac en plastique placé dans un bol. Faire chauffer le jus de pomme, le vinaigre de cidre et la gelée au piment fort jusqu'à ce que la gelée se mette à fondre. Verser ce mélange sur le porc dans son sac. Refermer le sac et mettre au réfrigérateur pendant 12 à 24 heures.

Retirer le porc de la marinade et la garder. Faire bouillir la marinade pendant 5 minutes. Placer le rôti de porc sur le barbecue au-dessus d'un ramasse-sauce et fermer le couvercle. Laisser griller le porc pendant environ 1 ¼ heure ou jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 150° F (65° C), l'arrosant de temps à autre avec le reste de marinade. Mélanger les ingrédients qui composeront le glaçage. Enduire le rôti de glaçage à la gelée pendant encore 10 minutes de cuisson ou jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 160° F (70° C). Attendre 10 à 15 minutes avant la découpe.

Cette recette est prévue pour 8 personnes.

REMARQUE : On peut aussi cuire le rôti au four à une température de 325° F (160° C) jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 150° F (65° C). Enduire le rôti du glaçage et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 160° F (70° C).

PRODUCTEURS DE PORC DU MANITOBA

Les 1 500 exploitations porcines du Manitoba génèrent 1,2 milliard de dollars envers l'économie provinciale et emploient directement plus de 12 000 personnes.

Le porc du Manitoba est exporté vers les États-Unis, le Japon et plus de 21 autres pays. Le porc est la viande la plus consommée au monde.

70 pour cent des produits agroalimentaires du Manitoba sont exportés vers plus de 115 pays.



BROCHETTES DE POULET À LA JAMAÏCAINE

Un plat de tonnerre que l'on peut servir comme entrée ou comme plat principal.

1 lb	(500 g)	de DINDE désossée et sans peau (environ 2 lb/1 kg avec les os)
4		oignons verts hachés
1		piment jalapeno (enlever les grains et couper en dés)
2		gousses d'ail hachés fin
4 c. à thé	(20 ml)	de jus de limette
4 c. à thé	(20 ml)	de sauce soja
2 c. à thé	(10 ml)	de racine de gingembre râpée
2 c. à thé	(10 ml)	de cumin moulu
1 c. à thé	(5 ml)	de coriandre moulue
1 c. à thé	(5 ml)	de piment de la Jamaïque moulu
1 c. à thé	(5 ml)	de thym séché

Couper la dinde en minces carrés de la grandeur d'une bouchée. Mélanger le reste des ingrédients pour faire une marinade. Incorporer les morceaux de dinde dans la marinade jusqu'à ce que ceux-ci soient bien enduits. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 à 8 heures. Enfiler ensuite sur 8 à 10 brochettes en bambou trempées à l'avance. Faire griller au barbecue ou au four à 5 po (13 cm) du feu pendant environ 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit cuite, tout en prenant soin de ne pas trop cuire. Lorsque servi comme entrée, garnir avec des fruits tropicaux. Servir comme plat principal sur un lit de riz avec des pois. Cette recette est prévue pour 8 à 10 entrées ou 4 plats principaux.

PRODUCTEURS DE DINDON DU MANITOBA



En 1997, combien de kilos de dinde les Canadiens ont-ils consommé par personne?

4,2 kilos.



FAJITAS DE PORC À LA MEXICAINE

Qu'il s'agisse de préparer un repas pour la famille ou d'épater des invités, ce plat est définitivement un délice pour le palais.

1 lb	(500 g)	de PORC désossé (cuisse ou longe), bien paré et coupé en lamelles
¼ tasse	(50 ml)	d'huile d'olive
¼ tasse	(50 ml)	de jus de limette
		pelure râpée d'une limette
1 c. à table	(15 ml)	d'ail haché
2 c. à thé	(10 ml)	d'origan
1 c. à thé	(5 ml)	de cumin
¼ c. à thé	(1 ml)	de chili en poudre
½ c. à thé	(2 ml)	de poivre
1		gros poivron vert, taillé en julienne
1		gros poivron rouge, taillé en julienne
1		oignon d'Espagne moyen, taillé en julienne
2		petites tomates tranchées
		tortillas à la farine de blé préchauffées

Garnitures : fromage cheddar ou Monterey jack râpé, laitue découpée en lanières, crème sûre, guacamole, salsa aux tomates, oignons verts hachés ou feuilles de coriandre.

Mélanger le porc avec l'huile, le jus et la pelure de limette, l'ail et les épices. Laisser mariner pendant une heure au réfrigérateur. Faire sauter à la chinoise pendant environ 2 minutes les lamelles de porc avec la marinade dans un wok ou une poêle. Ajouter les légumes et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes commencent tout juste à devenir tendres. Verser le mélange dans un plateau préchauffé et servir dans des tortillas chaudes avec les différentes garnitures.

Cette recette est prévue pour 4 personnes.

PRODUCTEURS DE PORC DU MANITOBA





POULET AU CHILE AVEC MAÏS

Délicieux comme tel ou comme garniture pour les tortillas.

2 c. à thé	(10 ml)	d'huile végétale
1		oignon haché fin
2		gousses d'ail hachées fin
1 lb	(500 g)	de POULET haché
1		poivron rouge haché
2		branches de céleri hachées
5 c. à thé	(25 ml)	de chili en poudre
1 c. à thé	(5 ml)	de cumin moulu
¾ c. à thé	(3 ml)	de sel
½ c. à thé	(2 ml)	d'origan
¼ c. à thé	(1 ml)	de flocons de piment fort
¼ c. à thé	(1 ml)	de poivre noir
1 boîte	(28 oz/796 ml)	de tomates concassées
1 boîte	(19 oz/570 ml)	de haricots noirs égouttés
2 tasses	(500 ml)	de maïs en grains
¼ tasse	(50 ml)	de persil frais haché (si désire)

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Laisser cuire l'oignon et l'ail pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit devenu mou. Incorporer le poulet et laisser cuire jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Ajouter le poivron rouge, le céleri et les épices, et laisser cuire en remuant pendant 1 minute. Incorporer les tomates et les haricots noirs, et porter à ébullition. Diminuer le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 20 minutes. Ajouter le maïs et laisser mijoter sans couvercle pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit devenu épais. Incorporer le persil. Servir avec du pain croustillé et une salade. Cette recette est prévue pour 4 à 6 personnes.

ÉLEVEURS DE POULET DU MANITOBA



Tout le monde mange du poulet! Le volume de l'élevage de poulets au Manitoba (situé principalement dans le sud-est de la province) a augmenté de presque 40 pour cent au cours des 10 dernières années.

POULET AUX ARACHIDES À LA BOLIVIENNE

Un plat à saveur exotique facile à préparer.

1 lb	(500 g)	de POULET désossé et sans peau, coupé en tranches
1 c. à table	(15 ml)	d'huile végétale
1		gros oignon haché
1		poivron rouge tranché
3		gousses d'ail hachées fin
½ c. à thé	(2 ml)	de sauce au piment fort (si désire)
¾ tasse	(175 ml)	de bouillon de poulet
½ tasse	(75 ml)	de beurre d'arachide

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à frire à feu moyen. Ajouter le poulet et le faire sauter pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose. Enlever le poulet de la poêle et le mettre de côté. Placer l'oignon, le poivron rouge et l'ail dans la poêle et faire cuire en remuant jusqu'à ce que les morceaux d'oignon soient devenus tendres. Ajouter la sauce au piment fort, le bouillon de poulet et le beurre d'arachide. Porter à ébullition tout en remuant pour bien incorporer le beurre d'arachide. Diminuer le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes. Remettre le poulet dans la poêle et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce se soit légèrement épaissie. Servir sur un lit de riz blanc. Cette recette est prévue pour 4 personnes.

ÉLEVEURS DE POULET DU MANITOBA





PAELLA

Un plat en cocotte espagnol traditionnel qui se prépare à l'avance.

2 lb	(1 kg)	de cuisses de POULET désossées et sans peau
1 c. à table	(15 ml)	d'huile végétale
4		gousses d'ail hachées fin
1 ½ tasse	(375 ml)	de riz
3 tasses	(750 ml)	de bouillon de poulet
2		tomates hachées
1		poivron vert en dés
2		oignon coupés en grosses tranches
1		feuille de laurier
1 c. à thé	(5 ml)	de safran
1 c. à thé	(5 ml)	de sel
¼ c. à thé	(1 ml)	de curcuma
¼ c. à thé	(1 ml)	de poivre

Couper les cuisses de poulet en morceaux de la grandeur d'une bouchée. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et faire sauter le poulet jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Enlever le poulet et le mettre de côté. Ajouter l'ail et laisser cuire tout en remuant pendant 1 minute. Incorporer le riz, le bouillon de poulet, les tomates, le poivron vert, l'oignon et les épices. Porter à ébullition puis diminuer le feu et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit cuit. Incorporer le poulet et verser le mélange dans une grande cocotte peu profonde. (Les étapes ci-dessus peuvent être faites un jour à l'avance.) Couvrir et mettre au four à une température de 475° F pendant 35 minutes.

Cette recette est prévue pour 8 personnes.

Variante : Ajouter une boîte de crevettes miniatures égouttées au poulet juste avant de verser le mélange dans la cocotte.

ÉLEVEURS DE POULET DU MANITOBA



Les poulets du Manitoba sont nourris de grain, sont élevés en plein air et ne sont pas injectés d'hormones.

RÔTI DE BOEUF MARINÉ AU JUS DE LIMETTE ET CUIT À LA BROCHE

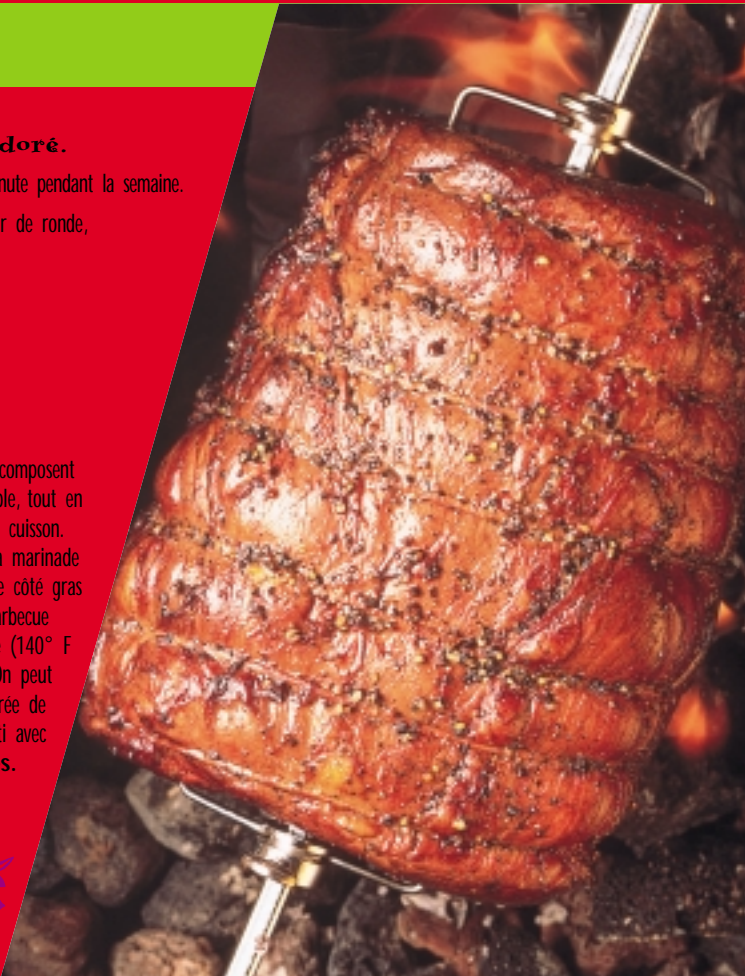
Essayez cette marinade pour obtenir un rôti incroyablement savoureux et magnifiquement doré.

Vous pourrez aussi utiliser ce qui reste de la viande pour préparer des repas de dernière minute pendant la semaine.

3 lb	(1,5 kg)	de rôti de BOEUF (pointe de surlonge, intérieur de ronde, noix de ronde, extérieur de ronde, croupe ou cuisse)
2 c. à table	(30 ml)	de sauce soja
2 c. à table	(30 ml)	de miel
½ c. à thé	(2 ml)	de sauce Tabasco
¼ tasse	(50 ml)	de jus de limette
1 c. à thé	(5 ml)	de cumin moulu
2 c. à table	(30 ml)	de sauce d'huitres (si désiré)

Percer le rôti à de nombreuses reprises avec une fourchette. Mélanger les ingrédients qui composent la marinade dans un contenant peu profond ou dans un sachet pour congélation refermable, tout en prenant soin de garder 2 c. à table (30 ml) de marinade pour arroser le rôti pendant la cuisson. Laisser mariner le rôti pendant 12 à 48 heures dans le réfrigérateur. Se débarrasser de la marinade utilisée. Introduire le thermomètre à viande en plein milieu du rôti. Le faire griller avec le côté gras vers le haut ou le laisser cuire en tournebroche au-dessus d'un ramasse-sauce dans un barbecue fermé. La viande doit cuire pendant environ une heure et demie à feu moyen et indirecte (140° F ou 60° C) pour une cuisson saignante ou à 160° F (70° C) pour une cuisson à point. On peut aussi cuire le rôti dans un four à une température de 275° F (140° C) pendant une durée de 30 minutes par livre ou de 65 minutes par kilogramme. Pendant la cuisson, arroser le rôti avec la marinade mise de côté. **Cette recette est prévue pour 8 à 10 personnes.**

CENTRE D'INFORMATION SUR LE BOEUF





PIZZA AVEC STEAK CAJUN CUIT AU BARBECUE ET CHAMPIGNONS

Une façon novatrice de préparer une pizza sans réchauffer encore plus la cuisine.

½ tasse	(125 ml)	de sauce pour barbecue à la Cajun
½ lb	(250 g)	de steak de surlonge (BOEUF) pour barbecue
12 po	(30 cm)	de croûte de pizza pré-cuite ou de pain plat
1 tasse	(250 ml)	de champignons tranchés
¼ tasse	(50 ml)	de poivron vert, jaune ou rouge en dés
1 tasse	(250 ml)	de fromage mozzarella râpé

Enduire le steak d'une partie de la sauce barbecue. Le faire griller jusqu'à ce qu'il soit saignant au-dessus du charbon de bois à une température de moyenne à élevée pendant 3 à 4 minutes de chaque côté. Trancher en fines lanières. Entretemps, placer la croûte sur la plaque à pizza et y étendre le reste de la sauce barbecue. Garnir avec les fines lanières de viande et les autres ingrédients. Laisser griller à température moyenne pendant 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Cette recette est prévue pour 4 personnes.

CENTRE D'INFORMATION SUR LE BOEUF



97 pour cent de tous les
Canadiens mangent
régulièrement du boeuf, soit en
moyenne 4 fois par semaine.

Quelle est la taille moyenne d'un
troupeau de bétail au Canada?

45 têtes.

HORS-D'OEUVRES

Del's Specialty Meats
Gilbert International Inc.
Leakor Holdings Ltd.
Wild West

PRODUITS DE BOULANGERIE

Bread & Circuses Bakery Cafe
City Bread
Del's Specialty Meats
Fibrotein Cereal Products
Gilbert International Inc.
J. G. Penner Bakery Ltd.
Jeanne's Bakery Ltd.
K.U.B. Bread 1993 Ltd.
La Cocina Foods
Leakor Holdings Ltd.
Mr. D's Tart 'n' Pie
Pizzey's Milling & Baking Company
Scott-Bathgate Ltd.

BOISSONS

Dairyworld Foods
Fort Garry Brewing Co. Ltd.
Paramalat Canada

FROMAGE

Bothwell Co-op Dairy Society
Dairyworld Foods
Oak Island Acres Goat Dairy
Paramalat Canada
Volga Enterprises Ltd.

CHOCOLAT

J. G. Penner Bakery Ltd.
Morden's of Winnipeg

Candy Manufacturing
The Danish Mermaid Ltd.

CAFÉ ET THÉ

Melrose Coffee Company
Sunstone Coffee

CONFISERIE ET FRIANDISES

Cavalier Candies Ltd.
Nestibo Agra Inc.
Scott-Bathgate Ltd.
Sunny Day Products Ltd.
Morden's of Winnipeg
Candy Manufacturing
Tasty Seeds Ltd.
The Danish Mermaid Ltd.

PRODUITS LAITIERS

Dairyworld Foods
Maplewood Goat Dairy Inc.
Notre Dame Creamery
Oak Island Acres Goat Dairy
Paramalat Canada
Schwan's Canada Ltd.
Volga Enterprises Ltd.

PRODUITS D'OEUF

Ackron Egg Farms Ltd.
Bon-EE-Best Western Egg
Countryside Farms
Smart Eggs Ltd.

POISSON ET FRUITS DE MER

Freshwater Fish Marketing Corp.
To-Le-Do Foodservice

PRODUITS SURGELÉS

Country Club Foods Ltd.
Dairyworld Foods
Del's Specialty Meats
G.B. Schreyer Meats Inc.
Graham's Groves
H & K Packers
J. G. Penner Bakery Ltd.
Leakor Holdings Ltd.
Lester Snack Foods
Midwest Food Products Ltd.
Mr. D's Tart 'n' Pie
Naleway Foods Ltd.
Ostrich Products & Marketing Co-op Ltd.
Paramalat Canada
Pembina Poultry Packers Ltd.
Readyfoods Ltd.
Schwan's Canada Ltd.
Smullers Foods Inc.
Springhill Farms
To-Le-Do Foodservice

ALIMENTS DE SANTÉ ET ALIMENTS NATURELS

Best Cooking Pulses Inc.
Bread & Circuses Bakery Cafe
Countryside Farms
Dubois Wild Rice Ltd.
Fibrotein Cereal Products
Maplewood Goat Dairy Inc.
Parrheim Foods
Pizzey's Milling & Baking Company
Sunny Day Products Ltd.
Vita Health Co. (1985) Ltd.
W.H. Escott Co. Ltd.



TASTES BETTER!

POMMES DE TERRE FARCIES AU BOEUF ET AUX TOMATES

Une recette géniale pour les familles dont les membres ont des horaires différents.

Il suffit de cuire les pommes de terre au four et de réchauffer le mélange au boeuf selon le besoin.

4		grosses pommes de terre pour mettre au four
1 lb	(500 g)	de BOEUF haché maigre
2		de gousses d'ail hachées fin, ou
		1/2 c. à thé (2 ml) de poudre d'ail
1		oignon moyen haché
1 boîte	(28 oz/796 g)	de tomates étuvées épicées
1		courgette moyenne, coupée en quarts sur la longueur et tranchée
1 c. à thé	(5 ml)	d'origan séché

Broser les pommes de terre et les piquer à la fourchette. Les disposer en cercle et les passer au four micro-ondes à haute température pendant 10 à 15 minutes et les disposer une fois de plus. Entretemps, dans une grande poêle, faire revenir à feu moyen-vif le boeuf avec l'ail et l'oignon. Incorporer les tomates, la courgette et les épices. Porter à ébullition, laisser mijoter sans couvercle pendant 10 minutes ou jusqu'à ce

que le mélange se soit légèrement épaissi et que les morceaux de courgette soient devenus tendres. Découper une croix dans les pommes de terre et les presser pour qu'elles s'ouvrent. Farcir avec le mélange au boeuf et aux tomates.

Cette recette est prévue pour 4 personnes.

CENTRE D'INFORMATION SUR LE BOEUF



Chaque
Canadien
consomme
environ 1,2 oz
de boeuf par
jour.



MIEL ET SIROPS

BeeMaid Honey Ltd.
Crampton's Manitoba Maid
Miinan Incorporated

CRÈME GLACÉE ET DESSERTS CONGELÉS

Dairyworld Foods
J. G. Penner Bakery Ltd.
Paramalat Canada
Schwan's Canada Ltd.

INGRÉDIENTS

STC Laboratories Inc.

CONFITURES, GELÉES ET CONSERVES

Crampton's Manitoba Maid
Miinan Incorporated

PRODUITS CACHER

Best Cooking Pulses Inc.
Leakor Holdings Ltd.
Old Dutch Foods Ltd.
Parrheim Foods
W.H. Escott Co. Ltd.

LÉGUMINEUSES ET LENTILLES

Glenloch Kitchens
PrairieLand Grain

VIANDE ET GIBIER

Bavarian Meat & Sausage
Blue Farm Rabbitry
Clandeboyne Meat & Sausage
Del's Specialty Meats
Dunn-Rite Food Products Ltd.

G.B. Schreyer Meats Inc.

Gil's Meats
Granny's Poultry
H & K Packers Co. Ltd.
Interlake Wild Boar Co-op
J.M. Schneider Inc.
Jack Forgan Meats Ltd.
Jarvis Meats Ltd.
Mr. D's Tart 'n' Pie
Maple Leaf Meats
Northern Goose Processors Ltd.
Ostrich Products & Marketing Co-op Ltd.
Pembina Poultry Packers Ltd.
Prairie Abattoir
Prairie Produce (1996) Inc.
Pyro Beef Jerky
Readyfoods Ltd.
Smullers Food Ltd.
Springhill Farms
To-Le-Do Foodservice
Winkler Meats

CHAMPIGNONS

K & G Mushrooms

HUILES, VINAIGRES ET VINAIGRETTES

Rigby Orchards Ltd.
To-Le-Do Foodservice

PÂTES ALIMENTAIRES

Ackron Egg Farms Ltd.
Alfonso's Food Products
Dubois Wild Rice Ltd.
Old Fashioned Noodle Products
Prairie Harvest Canada

ALIMENTS POUR ANIMAUX FAMILIERS

Emerson Milling Inc.
Nestlè Agra Inc.

RIZ, GRAINS ET CÉRÉALES

Cambrian Wild Rice Inc.
Can-Oat Milling Products Inc.
Dubois Wild Rice Ltd.
Emerson Milling Inc.
Fibrotein Cereal Products
Great Northern Wild Rice Ltd.
J. G. Penner Bakery Ltd.
Pizzey's Milling & Baking Co.
PrairieLand Grain
W. H. Escott Co. Ltd.

SAUCES ET CONDIMENTS

Alfonso's Food Products Ltd.
Aurora Pepper Products Ltd.
Empire Spice Mills

ASSAISONNEMENTS, ÉPICES ET FINES HERBES

Empire Spice Mills
Wild West Seasoning

AMUSE-BOUCHE

Country Club Foods Ltd.
G.B. Schreyer Meats Inc.
Interlake Wild Boar Co-op
J. G. Penner Bakery Ltd.
J.M. Schneider Inc.
La Cocina Foods
Mr. D's Tart 'n' Pie
Old Dutch Foods Ltd.

PrairieLand Grain
Pyro Beef Jerky
Sunny Day Products Ltd.
Tasty Seeds Ltd.

SOUPES ET BOUILLONS

Glenloch Kitchens

LÉGUMES

Crocus Foods Ltd.
Peak of the Market
To-Le-Do Foodservice
Wild West

EAUX ET JUS

Fresh Spring Bottling
Corporation
Graham's Groves
Hendricks Beverage Co. Ltd.
Hanover Springs
Rigby Orchards

Pour en savoir plus sur les produits et les services offerts par les membres de la MFPA, veuillez communiquer avec :

MANITOBA FOOD PROCESSORS ASSOCIATION

300, CHEMIN OAK POINT
WINNIPEG (MANITOBA) R2R 1V1
TÉLÉPHONE : (204) 982-MFPA (6372)
TÉLÉCOPIEUR : (204) 632-5143

Desserts somptueux



CARRÉS AUX ANANAS

Base

1½ tasse	(375 ml)
¼ tasse	(50 ml)
½ tasse	(125 ml)

Garniture

3	
1 tasse	(250 ml)
¾ tasse	(175 ml)
¾ tasse	(175 ml)
1 boîte	(14 oz/398 ml)
2 c. à table	(30 ml)
1 c. à thé	(5 ml)

vaporisateur anti-collant
de farine tout-usage
de sucre brun, légèrement tassé
de beurre ou de margarine, amollis

OEUFS

de noix de coco en flocons
de sucre brun, légèrement tassé
de sirop de maïs
d'ananas broyés, bien égouttés
de beurre ou de margarine, fondus
d'extrait de vanille

Base – Préchauffer le four à 350° F (180° C). Vaporiser de l'enduit anti-collant un plateau pour aller au four carré de 9 po (23 cm). Dans un bol moyen, mélanger la farine et le sucre brun. Incorporer le beurre jusqu'à ce que le mélange devienne friable. Étaler sur le fond du plateau. Laisser cuire jusqu'à ce que le mélange soit légèrement doré (12 à 15 minutes). Laisser refroidir un peu.

Garniture – Dans un bol moyen, fouetter les oeufs jusqu'à ce que ceux-ci se soient mélangés. Incorporer le reste des ingrédients. Verser le tout sur la base. Cuire au four jusqu'à ce que la garniture soit devenue ferme tout en demeurant molle au centre (40 à 45 minutes). Laisser refroidir complètement sur un panier de broches. Couper en carrés. Garder au réfrigérateur. **Cette recette donne 16 carrés.**

Variante -Laisser fondre 2 carrés de chocolat mi-sucré dans 1 c. à thé (5 ml) d'huile de canola. Verser en gouttelettes sur les carrés refroidis. Laisser le chocolat se refroidir avant de couper en carrés.

PRODUCTEURS D'OEUFS DU MANITOBA

GÂTEAU AUX BAIES À TROIS ÉTAGES

Une excellente note finale à un bon repas! Vos invités seront ravis de déguster ce délicieux dessert qui plaît non seulement au palais mais aussi aux yeux.

8 oz	(250 g)
2 c. à table	(30 ml)
1 ¼ tasse	(300 ml)
¾ tasse	(175 ml)
2 c. à thé	(10 ml)
1 tasse	(250 ml)
1 tasse	(250 ml)
1 tasse	(250 ml)
1	

de fromage Mascarpone ou de **FROMAGE À LA CRÈME***
de liqueur à l'orange ou de jus d'orange concentré
de **CRÈME À FOUETTER FAITE MAISON**
de sucre à glacer (à diviser)
de vanille
de bleuets
de framboises
de fraises tranchées
gâteau des anges (acheté au magasin)

Dans un grand bol, fouetter le fromage Mascarpone ou le fromage à la crème avec la liqueur à l'orange jusqu'à ce que le mélange soit d'une texture lisse. Dans un autre bol, fouetter la crème avec ¾ de tasse (150 ml) de sucre à glacer et la vanille jusqu'à ce que des pics commencent à se former. Mélanger un tiers de la crème fouettée avec le Mascarpone ou le fromage à la crème, puis incorporer le reste de la crème fouettée. Combiner les baies. Dans un autre bol, incorporer la moitié des baies dans un tiers du mélange au fromage. Mettre le reste des baies et du mélange au fromage de côté.

À l'aide d'un couteau dentelé, trancher le gâteau en trois couches dans le sens horizontal. Placer la couche la plus épaisse sur un plat à servir. Y étaler la moitié du mélange de baies et de fromage. Placer une autre couche par-dessus, y ajouter le reste du mélange de baies et de fromage et la dernière couche du gâteau. Étaler le reste du mélange de fromage sur la dernière couche du gâteau ainsi que sur les côtés. Mettre au réfrigérateur pendant environ 1 heure.

Placer les baies mises de côté, le sucre et 3 c. à table (45 ml) d'eau dans une petite poêle et faire chauffer à feu moyen. Couvrir et laisser chauffer jusqu'à ce que les baies deviennent très molles. Réduire en purée jusqu'à ce que le coulis soit bien uniforme; passer au tamis pour enlever les pépins (si désiré). Verser le coulis à la cuillère en portions égales sur les assiettes à dessert. À l'aide d'un couteau dentelé, trancher le gâteau et placer les morceaux sur le coulis.

Cette recette est prévue pour 8 à 10 personnes.

*Le Mascarpone est un fromage italien crémeux. Le fromage à la crème coûte moins cher et convient parfaitement à cette recette.



MOUSSE AU CHOCOLAT PAVLOVA

Une délice au chocolat qui vous fondra dans la bouche.

3		OEUFS , séparés
½ c. à thé	(2 ml)	d'extrait de vanille
¼ c. à thé	(1 ml)	de crème de tartre et
		une pincée de sel
1 tasse	(250 ml)	de sucre pour la meringue
2 c. à table	(30 ml)	d'amidon de maïs
½ tasse	(125 ml)	de sucre pour la mousse
1 ½ tasse	(375 ml)	de lait
2		carrés de chocolat non sucré hachés
½ c. à thé	(2 ml)	d'extrait de vanille
		fruits pour la garniture

Pour faire la meringue, préchauffer le four à 250° F (120° C). Placer du papier d'aluminium au fond de deux plaques à pâtisserie. Tracer huit cercles de 3 ½ po (9 cm) de diamètre sur le papier d'aluminium. Placer le bol contenant les blancs d'oeuf dans de l'eau tempérée pendant 3 minutes et puis l'enlever. Ajouter la vanille, la crème de tartre, le sel et ¼ tasse (50 ml) de sucre. Fouetter le mélange avec un malaxeur électrique jusqu'à ce que des petits pics commencent à se former. Ajouter graduellement (2 c. à table (30 ml) à la fois) les ¾ tasse (175 ml) de sucre qui restent et continuer à fouetter jusqu'à ce que le sucre se soit complètement dissout et que la meringue soit bien ferme.

À l'aide d'une cuillère, verser la meringue sur les cercles et la mouler de manière à former des coquilles. Cuire au four pendant environ 1 ¼ heure ou jusqu'à ce que les meringues soient devenues raides, sans toutefois être dorées, et que l'on puisse les enlever du papier d'aluminium. La porte étant fermée, éteindre le four et y laisser les meringues pendant 4 heures ou toute la nuit. (Celles-ci peuvent être préparées à l'avance. Il suffit de bien les emballer dans du papier d'aluminium et de les congeler.)

Pour faire la mousse, mélanger, dans un poêle de taille moyenne, l'amidon de maïs et ½ tasse (125 ml) de sucre. Incorporer le lait et le chocolat. Porter à ébullition sur feu moyen tout en continuant à remuer. Laisser bouillir pendant ½ minute. Battre la moitié du mélange avec les jaunes d'oeuf. Revenir à la poêle. Laisser cuire en remuant à feu doux pendant 1 minute, sans porter à ébullition. Incorporer la vanille. Verser le mélange dans un bol. Couvrir la mousse d'une pellicule en plastique et laisser refroidir au réfrigérateur. (On peut faire ceci un jour à l'avance.) Verser la mousse dans les coquilles en meringue. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Mettre au réfrigérateur pendant 3 à 24 heures. Garnie de fruits avant de servir. Cette recette est prévue pour 8 personnes.

PRODUCTEURS D'OEUFS DU MANITOBA



GÂTEAU AUX FLOCONS D'AVOINE ET BANANES AVEC GLAÇAGE FUDGE AU CARAMEL

Une recette gagnante que vous pourrez préparer chaque fois que vous aurez des bananes en trop.

Gâteau		Glaçage fudge au caramel		
2 tasses	(500 ml)	½ tasse	(75 ml)	de BEURRE
1 tasse	(250 ml)	1 tasse	(250 ml)	de sucre brun
2 c. à thé	(10 ml)			légèrement tassé
1 c. à thé	(5 ml)	¼ tasse	(50 ml)	de LAIT
½ c. à thé	(2 ml)	2 tasses	(500 ml)	de sucre à glacer
¼ c. à thé	(1 ml)			tamisé
½ tasse	(125 ml)			
1 tasse	(250 ml)			
2				
1 c. à thé	(5 ml)			
1 ½ tasse	(375 ml)			
¾ tasse	(175 ml)			
	de farine tout-usage			
	de flocons d'avoine			
	de poudre à pâte			
	de bicarbonate de soude			
	de sel			
	de muscade			
	de BEURRE (à la température de la pièce)			
	de sucre cristallisé			
	oeufs			
	de vanille			
	de bananes mûres en purée			
	de BABEURRE			

Gâteau – Dans un bol de taille moyenne, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la muscade. Dans un grand bol, mélanger avec un malaxeur électrique le beurre et le sucre jusqu'à atteindre une texture légère et veloutée. Ajouter les oeufs et la vanille, tout en continuant à bien fouetter. Incorporer, à tour de rôle, les ingrédients secs ainsi que les bananes et le babeurre, tout en prenant soin de mélanger légèrement après chaque ajout. Verser le mélange dans un moule à gâteau de 13 po x 9 po (32 cm x 23 cm) graissé à l'avance. Cuire au four à 350° F (180° C) pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte sans que rien n'y soit resté collé. Laisser bien refroidir sur une grille à pâtisserie. Couvrir du glaçage fudge au caramel.

Glaçage fudge au caramel – Faire fondre du beurre dans une poêle. Incorporer le sucre brun. Porter à ébullition en prenant soin de remuer constamment. Laisser bouillir pendant 2 minutes à feu doux, puis remuer. Incorporer le lait. Porter de nouveau à ébullition puis enlever du feu. Incorporer graduellement le sucre à glacer. Étaler le glaçage sur le gâteau refroidi. Cette recette donne 24 portions de gâteau.

Garnir l'assiette de tranches de fraises et de bananes qui ont trempé dans du jus d'orange ou de citron.

OFFICE DES PRODUITS LAITIERS DU MANITOBA

Les 2,2 millions de poules au Manitoba produisent plus de 50 millions de dizaines d'oeufs par année. Un enzyme trouvé dans les oeufs sert à la fabrication de gouttes pour les yeux et de pastilles.



Notre objectif : transformer les produits alimentaires du Manitoba en une expérience gastronomique parfaite!

POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS OU DES RECETTES SUPPLÉMENTAIRES,



CENTRE D'INFORMATION SUR LE BOEUF

530, rue Century, bureau 222
Winnipeg (Manitoba) R3H 0Y4
Téléphone : 1 888 248-2333
Télécopieur : 1 204 774-3264
C.élec. : drobinson@beefinfo.org
Site Web : www.beefinfo.org



CONSEIL CANADIEN DU CANOLA

167, avenue Lombard, bureau 400
Winnipeg (Manitoba) R3B 0T6
Téléphone : 1 204 982-2100
Télécopieur : 1 204 942-1841
C.élec. : admin@canola-council.org
Site Web : www.canada-council.org



MANITOBA CANOLA GROWERS ASSOCIATION

C. P. 1672
Carman (Manitoba) R0G 0J0
Téléphone : 1 204 745-2178



ORGANISATION DES ÉLEVEURS DE POULETS DU MANITOBA

430A, promenade Dovercourt
Winnipeg (Manitoba) R3Y 1N4
Téléphone : 1 204 934-6100
Télécopieur : 1 204 489-4907
C.élec. : chicken@chicken.mb.ca
Site Web : www.chicken.mb.ca



PRODUCTEURS D'OEUF DU MANITOBA

18, place Waverley,
5, boulevard Scurfield
Winnipeg (Manitoba) R3Y 1G3
Téléphone : 1 204 488-4888
Télécopieur : 1 204 488-3544
C.élec. : info@mbegg.mb.ca
Site Web : www.mbegg.mb.ca



OFFICE DES PRODUITS LAITIERS DU MANITOBA

36, boulevard Scurfield, C. P. 724
Winnipeg (Manitoba) R3C 2K3
Téléphone : 1 204 488-6455
Télécopieur : 1 204 488-4772
C.élec. : nutrition@milk.mb.ca
Site Web : www.milk.mb.ca



PRODUCTEURS DE PORC DU MANITOBA

750, rue Marion
Winnipeg (Manitoba) R2J 0K4
Téléphone : 1 204 233-7675 ou
1 800 299-7675
Télécopieur : 1 204 233-0049
C.élec. : promo@manitobapork.com
Site Web : www.manitobapork.com



PRODUCTEURS DE DINDON DU MANITOBA

430A, promenade Dovercourt
Winnipeg (Manitoba) R3Y 1N4
Info-recettes : 1 204 934-1860
Télécopieur : 1 204 489-4907
C.élec. : mbturkey@turkey.mb.ca
Site Web : www.turkey.mb.ca

Agriculture Manitoba



AGRICULTURE MANITOBA

401, avenue York, bureau 903
Winnipeg (Manitoba) R3C 0P8
Téléphone : 1 204 945-4529
Télécopieur : 1 204 945-6134
C.élec. : marketing@agri.gov.mb.ca
Site Web : www.gov.mb.ca/agriculture



AGRICULTURE ET AGROALIMENTAIRE CANADA vous offre des débouchés pour vos exportations

SERVICE D'EXPORTATION AGROALIMENTAIRE
Téléphone : 1 204 983-8622
Site Web : http://atn-riae.agr.ca
SERVICES D'INFORMATION SUR L'EXPORTATION
Téléphone : 1 888 811-1119
Site Web : www.infoexport.gc.ca/team_canada/menu.asp



Liste des personnes figurant dans la photo :

RANGÉE ARRIÈRE (DE GAUCHE À DROITE) : Ruth Dyker (PRODUCTEURS DE PORC DU MANITOBA), Corrine Dawley (CENTRE D'INFORMATION SUR LE BOEUF), Dave Wilkins (CONSEIL CANADIEN DU CANOLA), Marlene McDonald (PRODUCTEURS DE PORC DU MANITOBA)

RANGÉE DU MILIEU (DE GAUCHE À DROITE) : Pam Bossuyt (PRODUCTEURS DE DINDON DU MANITOBA), Wanda Wiebe (AGRICULTURE ET AGROALIMENTAIRE CANADA), Karen Armstrong (ORGANISATION DES ÉLEVEURS DE POULET DU MANITOBA)

RANGÉE AVANT (DE GAUCHE À DROITE) Judy Storey (AGRICULTURE MANITOBA), Lori Rudolph-Crawford (OFFICE DES PRODUITS LAITIERS DU MANITOBA), Brenda Bazylewski (PRODUCTEURS D'OEUF DU MANITOBA)