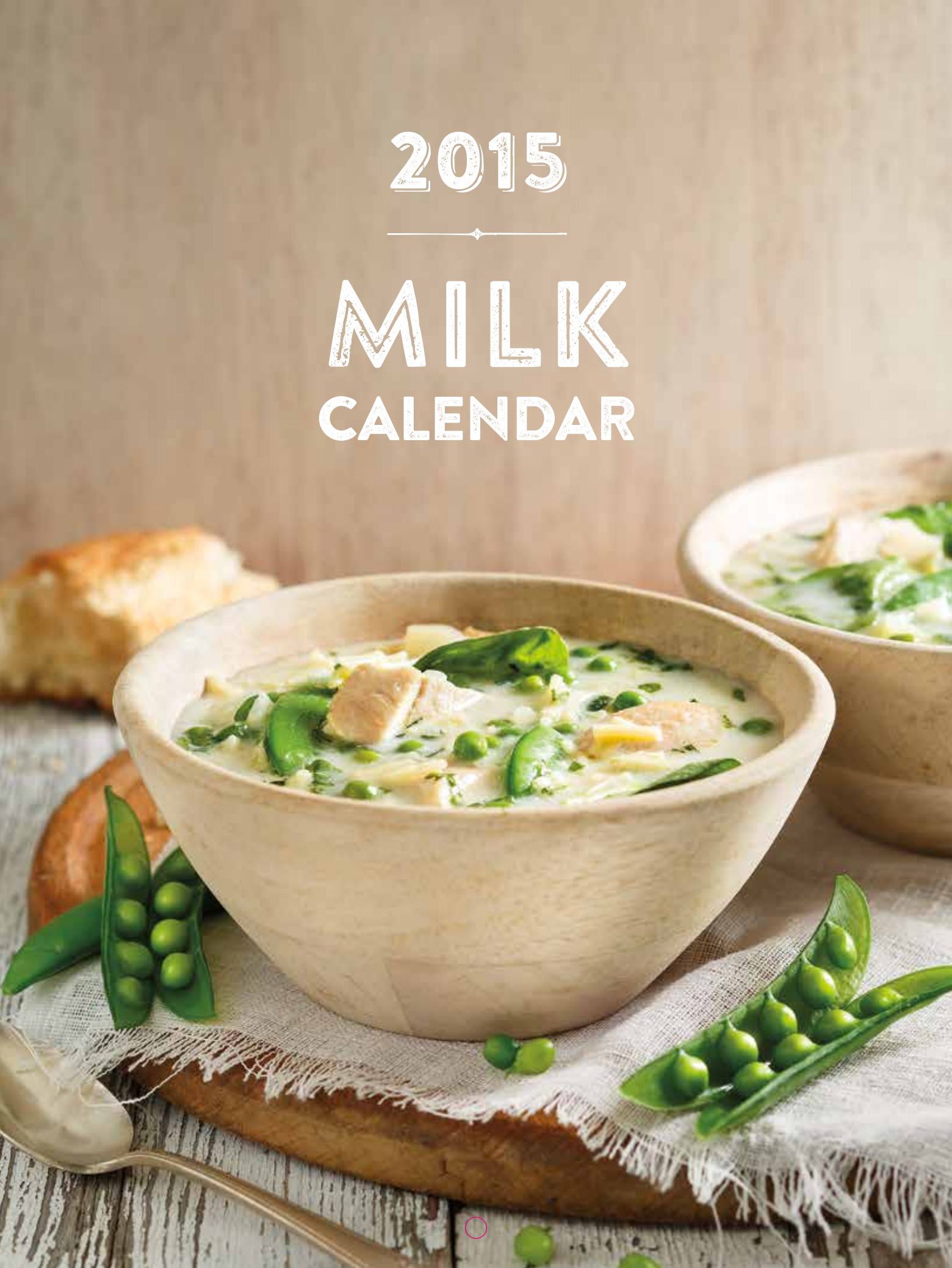
2015

MILK CALENDAR



BAKE IT EASY WITH MILK

CORNMEAL BUMBLEBERRY MUFFINS

Bumbleberries aren't a berry at all, but simply a term used for a mixture of berries. So come summertime when berries are at their peak, these muffins are a perfect choice.

PER SERVING: 166 Cal. | 3 g Protein | 26 g Carb. | 6 g Fat | 1.9 g Fibre | 98 mg Sodium | 107 mg Calcium

1 cup (250 mL) all-purpose flour
3/4 cup (175 mL) cornmeal
1/2 cup (125 mL) granulated sugar
4 tsp (20 mL) baking powder
1/2 tsp (2 mL) salt
1 cup (250 mL) milk
1/3 cup (75 mL) butter, melted and cooled
1 egg
Finely grated zest from 1 lemon
1-1/2 cups (375 mL) mixed berries, such as raspberries, blueberries and blackberries

1. | Preheat oven to 375°F (190°C). Butter a muffin pan or line with paper liners. In a large bowl, whisk together flour, cornmeal, sugar, baking powder and salt. **2.** | In a medium bowl, whisk together milk, butter, egg and lemon zest. Pour over dry ingredients. Sprinkle with berries and stir just until combined. **3.** | Spoon into prepared muffin pan (they will be full). Bake for about 20 min or until a tester inserted in centre comes out clean. Let cool in pan for 5 min. Transfer to a rack to cool completely.

Prep: 15 min | Bake: 20 min | 12 muffins

BREAKFAST SUNSHINE CAKE

Instead of muffins, try this flavourful and moist totable breakfast cake. Simply cut into squares and go!

PER SERVING: 229 Cal. | 5 g Protein | 31 g Carb. | 11 g Fat | 2.6 g Fibre | 108 mg Sodium | 100 mg Calcium

1 cup (250 mL) all-purpose flour
1/2 cup (125 mL) whole wheat flour
2 tbsp (30 mL) wheat germ
2 tsp (10 mL) baking powder
1/2 tsp (2 mL) ground cinnamon
1/2 tsp (2 mL) salt
1 cup (250 mL) milk
1/4 cup (60 mL) packed brown sugar
1/4 cup (60 mL) butter, melted and cooled
1/4 cup (60 mL) fancy molasses
1 egg
1 cup (250 mL) each coarsely grated carrots and zucchini
1/2 cup (125 mL) raisins
1/2 cup (125 mL) chopped walnuts
1/2 cup (125 mL) unsweetened desiccated coconut

1. | Preheat oven to 375°F (190°C). Butter an 8-inch (2 L) square cake pan. **2.** | In a large bowl, whisk together flours, wheat germ, baking powder, cinnamon and salt. In another bowl, whisk together milk, brown sugar, butter, molasses and egg. Pour milk mixture over dry ingredients along with carrots, zucchini, raisins, walnuts and coconut. Stir just until combined. **3.** | Scrape into prepared pan, smoothing top. Bake for 35 to 40 min or until a tester inserted in centre comes out clean. Let cool in pan on a rack.

Prep: 15 min | Bake: 35 to 40 min | 12 servings

ORANGE, PISTACHIO AND DRIED-CHERRY TEA LOAF

When you want to bake something that is easy but just a little fancier, this pretty tea loaf is ideal. Serve with a glass of milk, tea or coffee as a simple afternoon pick-me-up.

PER SERVING: 274 Cal. | 5 g Protein | 37 g Carb. | 12 g Fat | 1.8 g Fibre | 227 mg Sodium | 124 mg Calcium

2 cups (500 mL) all-purpose flour
1 tbsp (15 mL) baking powder
1/2 tsp (2 mL) salt
1-1/2 tsp (7 mL) ground cinnamon
1-1/2 tsp (7 mL) ground cardamom
1 tsp (5 mL) ground ginger
1/2 cup (125 mL) butter, softened
2/3 cup (150 mL) granulated sugar
Finely grated zest from 1 orange
2 eggs
1 tsp (5 mL) vanilla
1 cup (250 mL) milk
1/3 cup (75 mL) sour cream
1/2 cup (125 mL) each pistachios and dried cherries

1. | Preheat oven to 350°F (180°C). Butter a 9x5x3-inch (2 L) loaf pan. **2.** | In a medium bowl, whisk together flour, baking powder, salt, cinnamon, cardamom and ginger. In a large bowl, using an electric mixer, beat butter with sugar and orange zest until well blended. Beat in eggs, one at a time, then vanilla until blended. In a small bowl, whisk milk with sour cream. Beat dry ingredients into butter mixture, alternating with milk mixture, making 3 additions of dry and 2 of milk, just until combined. Stir in pistachios and cherries. **3.** | Scrape into prepared pan, smoothing top. Bake about 55 min or until a tester inserted in centre comes out clean. Let cool in pan for 10 min. Invert onto a rack to cool completely.

Prep: 10 min | Bake: 55 min | 12 servings

CHOCOLATE-HAZELNUT-SWIRLED BANANA MUFFINS

Chocolate-hazelnut spread and bananas are a natural combo, and swirled together they make these muffins super delicious.

PER SERVING: 295 Cal. | 5 g Protein | 40 g Carb. | 13 g Fat | 1.7 g Fibre | 188 mg Sodium | 72 mg Calcium

1 cup (250 mL) milk
1 tbsp (15 mL) freshly squeezed lemon juice
2 cups (500 mL) all-purpose flour
1 tsp (5 mL) baking powder
1/2 tsp (2 mL) baking soda
1/2 tsp (2 mL) salt
1/2 cup (125 mL) butter, melted and cooled
2/3 cup (150 mL) granulated sugar
2 eggs
1 cup (250 mL) mashed overripe bananas (2 or 3)
1/2 cup (125 mL) chocolate-hazelnut spread

1. | Preheat oven to 375°F (190°C). Butter a muffin pan or line with paper liners. **2.** | In a small bowl, stir together milk and lemon juice. In a large bowl, whisk together flour, baking powder, baking soda and salt. In a medium bowl, whisk together milk mixture, butter, sugar and eggs. Stir in mashed bananas; mix well. Pour over dry ingredients; stir just until combined. Drop chocolate-hazelnut spread by spoonfuls over batter; fold and swirl into batter. Don't overmix. **3.** | Spoon into prepared muffin pan. **4.** | Bake for 22 to 24 min or until a tester inserted in centre comes out clean. Let cool in pan for 5 min. Transfer to rack to cool completely.

Prep: 15 min | Bake: 22 to 24 min | 12 muffins

CAULIFLOWER, LEEK AND BACON GRATIN

Gratins are an excellent way to get more veggies onto your dinner table. The cauliflower is bathed in a silky smooth cheese sauce and enlivened with leeks and bacon.

PER SERVING: 325 Cal. | 19 g Protein | 21 g Carb. | 19 g Fat | 3.0 g Fibre | 919 mg Sodium | 394 mg Calcium

1 head of cauliflower, cut into bite-size florets (7 to 8 cups/1.75 to 2 L)
6 slices bacon, cut into thin strips
3 leeks, white and light green parts only, chopped into half-moons
3 tbsp (45 mL) butter
3 tbsp (45 mL) all-purpose flour
2 cups (500 mL) milk
1/2 cup (125 mL) grated Canadian Gruyère
1/2 cup (125 mL) grated Canadian Parmesan
1 tsp (5 mL) salt

Topping:
1/2 cup (125 mL) fresh breadcrumbs
1/4 cup (60 mL) grated Canadian Gruyère
2 tbsp (30 mL) melted butter

1. | Preheat oven to 350°F (180°C). Butter an 8-inch (2 L) square dish. **2.** | In a large pot of boiling salted water, cook cauliflower for 5 min. Drain; set aside in bowl. **3.** | Meanwhile, cook bacon in a large skillet set over medium heat for 5 min or until crispy. Set aside on paper towels. Discard all but 2 tsp (10 mL) fat. Add leeks to skillet; cook, stirring occasionally, for 5 to 7 min or until very soft and just starting to turn golden. Transfer to bowl with cauliflower; add bacon. **4.** | Wipe skillet clean. Melt butter in a skillet set over medium heat. Sprinkle with flour; cook, whisking, for 1 min. Gradually whisk in milk. Bring to a boil and reduce heat. Whisk for 3 to 5 min or until smooth and thickened. Whisk in Gruyère, Parmesan and salt until cheese is melted. **5.** | Pour over cauliflower mixture, stirring until well coated. **6.** | Transfer to buttered dish. **TOPPING:** In a bowl, stir together breadcrumbs, cheese and butter. Sprinkle over dish. Bake for about 30 min or until golden on top and heated throughout.

Variation: Use broccoli and Canadian Cheddar in place of cauliflower and Gruyère and Parmesan.

Prep: 20 min | Cook: 55 min | 6 servings

TIP OF THE MONTH: Are you having trouble eating enough vegetables and fruit each day? Try to include at least one or two vegetables or pieces of fruit at every meal and snack.

DECEMBER 2014

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2	3	4	5	6 ○ Full Moon
7	8	9	10	11	12	13
14 ◑ Last Quarter	15	16	17	18	19	20
21 First Day of Winter ● New Moon	22	23	24	25 Christmas Day	26 Boxing Day	27
28 ◐ First Quarter	29	30	31			

This calendar is based on Eastern Standard Time, adjusted when necessary to Daylight Saving. Lunar phases are shown on the night of their occurrences.

● New Moon
◐ First Quarter
○ Full Moon
◑ Last Quarter

100% CANADIAN MILK™

See our recipes come to life with cooking videos posted online!
MilkCalendar.ca

TACO SUPPER BAKE

Surprise the family with yummy tacos all rolled into a delicious casserole.

PER SERVING: 486 Cal. | 33 g Protein | 35 g Carb. | 24 g Fat | 8.9 g Fibre | 1004 mg Sodium | 392 mg Calcium

1 tbsp (15 mL) butter
1 lb (450 g) ground chicken
1/2 small onion, finely chopped
1 red pepper, finely diced
1 to 2 tbsp (15 to 30 mL) chili powder
2 tsp (10 mL) dried oregano
1/2 tsp (2 mL) salt
19-oz (540 mL) can black beans, rinsed and drained
1 cup (250 mL) frozen corn
1/2 cup (125 mL) salsa
1 cup (250 mL) milk
2 tbsp (30 mL) all-purpose flour
2 cups (500 mL) grated Canadian Cheddar, divided
1 cup (250 mL) tortilla chips, barely crushed

1. | Preheat oven to 400°F (200°C). In a large skillet, melt butter over medium-high heat; cook chicken with onion, red pepper, chili powder to taste, oregano and salt, using a fork to break up meat, for about 5 min or until chicken is cooked through. Stir in beans, corn and salsa. Whisk milk with flour. Gradually stir milk mixture into chicken mixture. Bring to a boil, then stir frequently for 2 min. **2.** | Remove from heat; stir in 1 cup (250 mL) of the cheese. Transfer into an 8-inch (2 L) square dish. **3.** | Sprinkle chicken with tortilla chips then remaining cheese. Bake for 10 min or just until cheese is melted. Let stand for 5 min before serving. Scoop out into bowls. Serve with additional salsa, sour cream and guacamole.

Variation: If you like spicy food, stir in or serve with hot pepper sauce.

Prep: 15 min | Cook: 20 min | 4 to 6 servings

TIP OF THE MONTH: Take a few minutes on the weekend to plan your week's dinners so you won't have to make last-minute decisions, while ensuring that each dinner includes a well-balanced array of all food groups.

JANUARY

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
100% CANADIAN MILK For more great Milk recipes check out **MilkCalendar.ca**	ENTER TO WIN A **$750** grocery voucher, at MilkCalendar.ca/contest From Jan. 5, 2015, to Jan. 4, 2016, 9:00 AM (ET)			1 New Year's Day	2	3
4 ○ Full Moon	5	6	7	8	9	10
11	12	13 ◑ Last Quarter	14	15 London Wine and Food Show (London, ON) January 15–17	16	17
18	19	20 ● New Moon	21	22	23	24
25	26 ◐ First Quarter	27	28	29	30	31

PAN-FRIED PORK WITH OLIVE TAPENADE

If you usually buy pork chops, why not try pork tenderloin for a change? Cut into medallions, and the meat is cooked in a flash.

PER SERVING: 256 Cal. | 30 g Protein | 9 g Carb. | 11 g Fat | 1.5 g Fibre | 401 mg Sodium | 113 mg Calcium

1 pork tenderloin, sliced into 1-inch (2.5 cm) thick round pieces
1/2 tsp (2 mL) paprika
1/4 tsp (1 mL) each salt and pepper
2 tbsp (30 mL) butter, divided
1/4 cup (60 mL) finely diced onion
2 cloves garlic, minced
1 tsp (5 mL) dried thyme
2 tsp (10 mL) all-purpose flour
1 cup (250 mL) milk
1/3 cup (75 mL) pitted black olives, quartered
1/4 cup (60 mL) sun-dried tomatoes, thinly sliced
1 tbsp (15 mL) capers, drained
1/2 cup (125 mL) finely chopped parsley
Salt and pepper

1. | Sprinkle both sides of pork slices with paprika, salt and pepper. In a large non-stick skillet, melt 1 tbsp (15 mL) butter over medium-high heat. Add pork; cook 2 to 3 min per side until barely pink inside. Remove to a plate; cover to keep warm. **2.** | In the same pan, melt remaining butter over medium heat. Add onion, garlic and thyme; cook just until onion is tender, about 2 min. Sprinkle with flour; whisk to combine. Gradually whisk in milk. Bring to a boil and reduce heat. Whisk for 2 to 3 min until smooth and thickened. Stir in olives, sun-dried tomatoes, capers and parsley. Season with salt and pepper. **3.** | Return any juices on plate to sauce; heat through. Serve pork with sauce spooned over top.

Cooking tip: Pork tenderloin is super tender, so don't overcook (just until barely pink) as it will toughen.

Prep: 10 min | Cook: 10 min | 4 servings

TIP OF THE MONTH: Are your portions too large? A great trick for reducing portion size is to use smaller plates, bowls and cups.

FEBRUARY

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1	2	3 ○ Full Moon	4	5	6	7
8	9 Family Day (British Columbia)	10	11 ◑ Last Quarter	12	13 Festival du Voyageur (Manitoba) February 13–23 The Wellness Show (Vancouver, BC) February 13–15	14 Valentine's Day
15	16 Family Day (ON, AB & SK)	17	18 ● New Moon	19	20 The Outdoor Adventure Show (Toronto, ON) February 20–22	21
22	23	24	25 ◐ First Quarter	26	27	28

100% CANADIAN MILK

For more great Milk recipes check out **MilkCalendar.ca**

ENTER TO WIN A **$750** grocery voucher, at MilkCalendar.ca/contest

From Jan. 5, 2015, to Jan. 4, 2016, 9:00 AM (ET)

SCHOOL MILK PROGRAM

milk-in-school.ca

SPRINGTIME CHICKEN, SPINACH AND SUGAR SNAP PEA SOUP

Sugar snaps and spinach aren't usually found in chicken soup, but they give it a light, fresh taste.

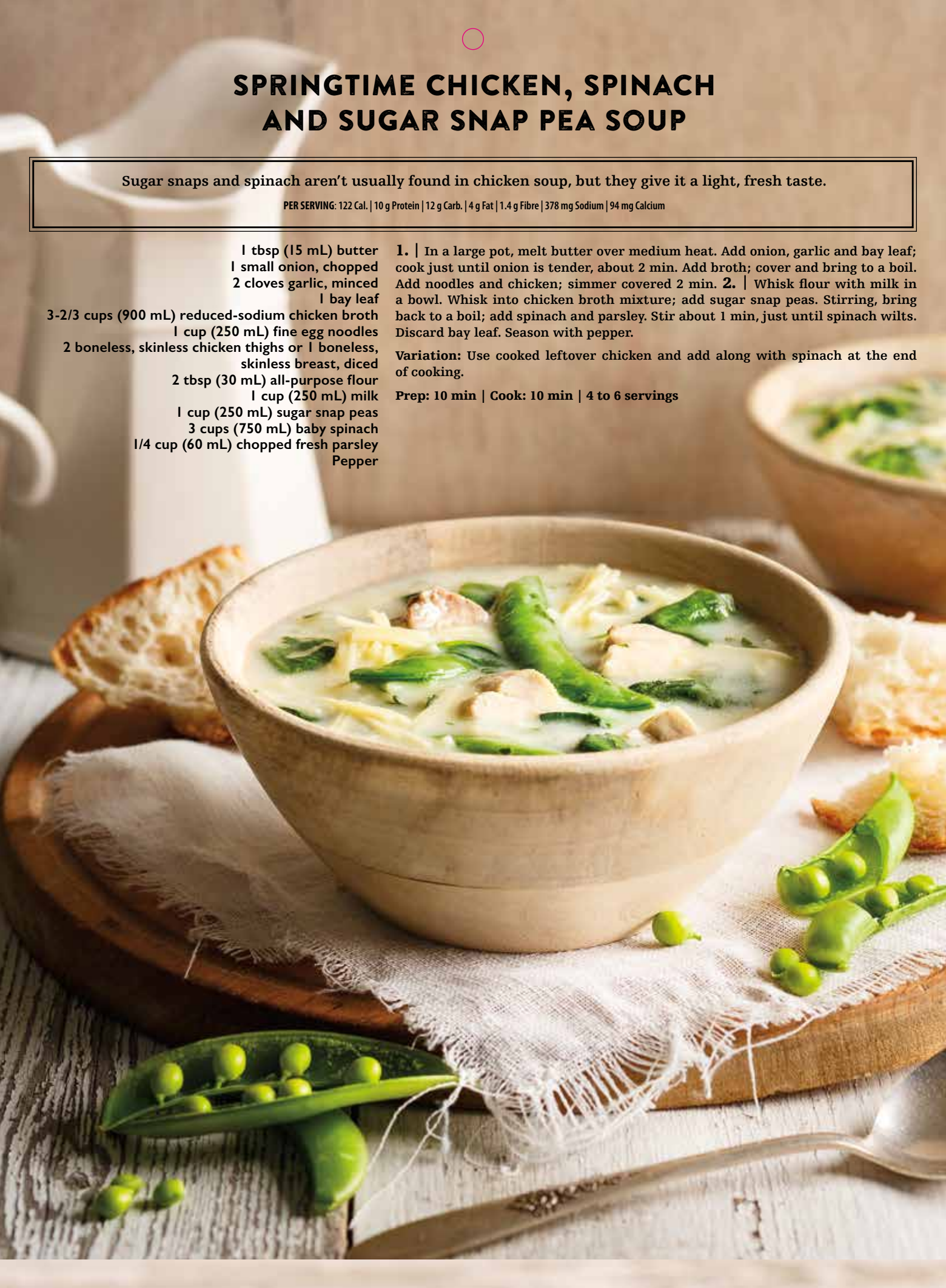
PER SERVING: 122 Cal. | 10 g Protein | 12 g Carb. | 4 g Fat | 1.4 g Fibre | 378 mg Sodium | 94 mg Calcium

1 tbsp (15 mL) butter
1 small onion, chopped
2 cloves garlic, minced
1 bay leaf
3-2/3 cups (900 mL) reduced-sodium chicken broth
1 cup (250 mL) fine egg noodles
2 boneless, skinless chicken thighs or 1 boneless, skinless breast, diced
2 tbsp (30 mL) all-purpose flour
1 cup (250 mL) milk
1 cup (250 mL) sugar snap peas
3 cups (750 mL) baby spinach
1/4 cup (60 mL) chopped fresh parsley
Pepper

1. | In a large pot, melt butter over medium heat. Add onion, garlic and bay leaf; cook just until onion is tender, about 2 min. Add broth; cover and bring to a boil. Add noodles and chicken; simmer covered 2 min. **2.** | Whisk flour with milk in a bowl. Whisk into chicken broth mixture; add sugar snap peas. Stirring, bring back to a boil; add spinach and parsley. Stir about 1 min, just until spinach wilts. Discard bay leaf. Season with pepper.

Variation: Use cooked leftover chicken and add along with spinach at the end of cooking.

Prep: 10 min | Cook: 10 min | 4 to 6 servings



TIP OF THE MONTH: Since each vegetable and each fruit has a different mix of vitamins, minerals and antioxidants, choose a rainbow of options each day to get the widest variety of nutrients.

MARCH

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1	2	3	4	5 ○ Full Moon	6 PEI Provincial Home Show (Charlottetown, PEI) March 6–8	7
8 International Women's Day Daylight Saving Time Begins (except in Saskatchewan)	9	10	11	12	13 ◑ Last Quarter	14
15	16	17 St. Patrick's Day	18	19	20 First Day of Spring ● New Moon	21
22	23	24	25	26	27 ◐ First Quarter	28
29	30 Royal Manitoba Winter Fair (Brandon, MB) Mar. 30–Apr. 4	31				

100% CANADIAN MILK

See our recipes come to life with cooking videos posted online!
MilkCalendar.ca

ENTER TO WIN A
$750
grocery voucher, at
MilkCalendar.ca/contest
From Jan. 5, 2015, to Jan. 4, 2016, 9:00 AM (ET)

MARCH IS NUTRITION MONTH ®
WWW.DIETITIANS.CA

MARGHERITA PENNE

This yummy pasta is based on the classic pizza margherita, which is topped with tomato sauce, cheese and fresh basil. Sometimes the simplest things taste the best.

PER SERVING: 422 Cal. | 19 g Protein | 57 g Carb. | 13 g Fat | 2.8 g Fibre | 350 mg Sodium | 307 mg Calcium

12 oz (375 g) penne pasta
2 tbsp (30 mL) butter
4 cloves garlic, minced
1-1/2 tsp (7 mL) dried thyme
1/2 tsp (2 mL) salt
1/4 tsp (1 mL) hot pepper flakes
2 tbsp (30 mL) all-purpose flour
2-1/2 cups (625 mL) milk
2 cups (500 mL) cherry tomatoes, cut in half
1/2 cup (125 mL) grated Canadian Parmesan
12 1-inch (2.5 cm) mini Canadian Bocconcini
1/2 cup (125 mL) fresh basil leaves, thinly sliced
Canadian Parmesan for serving

1. | In a large pot of boiling salted water, cook pasta for about 11 min or until *al dente*, or according to package directions. **2.** | Meanwhile, in a large pot, melt butter over medium heat. Add garlic, thyme, salt and hot pepper flakes. Cook 1 min. Sprinkle with flour; cook, whisking for 1 min. Gradually whisk in milk. Bring to a boil and reduce heat. Whisk for 3 to 5 min or until smooth and thickened. Stir in tomatoes and Parmesan. **3.** | Drain pasta and return to pot. Pour in sauce; toss, stirring 1 to 2 min over medium heat to coat pasta. Stir in Bocconcini, basil and salt to taste, if needed. Serve with grated Parmesan.

Variation: Try cubes of Canadian Mozzarella instead of Bocconcini.

Prep: 10 min | Cook: 13 min | 4 to 6 servings

TIP OF THE MONTH: Thanks to its many essential nutrients, including protein, calcium, vitamin A and vitamin B_{12}, cheese can enhance not only the taste but also the nutritional value of many foods!

APRIL

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
100% CANADIAN MILK For more great Milk recipes check out **MilkCalendar.ca**	ENTER TO WIN A **$750** grocery voucher, at MilkCalendar.ca/contest From Jan. 5, 2015, to Jan. 4, 2016, 9:00 AM (ET)	**SCHOOL MILK PROGRAM** milk-in-school.ca	1 April Fool's Day	2	3 Good Friday	4 ○ Full Moon
5 Easter	6 Easter Monday	7	8 Aggie Days (Calgary, AB) April 8–12	9	10 The Good Food & Drink Festival (Toronto, ON) April 10–12	11 The National Women's Show (Ottawa, ON) April 11–12 ◑ Last Quarter
12	13	14	15	16	17 Downhome Expo (St. John's, NL) April 17–19	18 ● New Moon
19	20	21	22 Earth Day	23 Taste of Spring (Regina, SK) April 23–25	24	25 ◐ First Quarter
26	27	28 UFA Aggie Days (Lethbridge, AB) April 28–29	29	30		

OVEN-BAKED CRISPY GREEK CHICKEN

While fried chicken may be delicious, it is time-consuming and not the best choice nutritionally. So instead bake this crunchy coated chicken and serve with a tzatziki-style sauce.

PER SERVING: 308 Cal. | 31 g Protein | 21 g Carb. | 11 g Fat | 1.7 g Fibre | 626 mg Sodium | 214 mg Calcium

4 boneless, skinless chicken breasts
1-1/2 cups (375 mL) milk, divided
2 tbsp (30 mL) honey Dijon mustard
1/2 tsp (2 mL) each salt and pepper
1 cup (250 mL) panko breadcrumbs
2 tbsp (30 mL) dried oregano
1 tbsp (15 mL) butter
2 cloves garlic, minced
1 tbsp (15 mL) all-purpose flour
Finely grated zest from 1 lemon
1/3 cup (75 mL) crumbled Canadian Feta
1/3 cup (75 mL) chopped fresh dill
1/3 cup (75 mL) finely diced cucumber

1. | Preheat oven to 400°F (200°C). Line a baking sheet with foil; lightly grease. **2.** | Cut chicken breasts in half crosswise. Place 1/4 cup (60 mL) milk in a medium bowl; whisk in mustard, salt and pepper. Place breadcrumbs and oregano in a shallow dish. Working with 1 piece of chicken at a time, dip in milk-mustard mixture followed by breadcrumb mixture, rolling and coating well. Set on foil-lined baking sheet. Bake for about 25 min, turning halfway through, until chicken is golden and cooked through. **3.** | Meanwhile, in a skillet, melt butter over medium heat. Add garlic; cook 1 min. Sprinkle with flour; whisk to combine. Gradually whisk in remaining milk. Bring to a boil and reduce heat. Whisk for 2 to 3 min until smooth and thickened. Stir in lemon zest, Feta, dill and cucumber. Serve chicken with sauce spooned over top.

Variation: Add about 1/4 cup (60 mL) finely grated Canadian Parmesan to panko breadcrumb mixture.

Prep: 15 min | Cook: 25 min | 4 servings

TIP OF THE MONTH: Are you thinking about reaching and maintaining a healthy weight? Don't forget to include milk products! As part of a healthy diet, studies have shown they may help you reach your goal.

MAY

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
100% CANADIAN MILK For more great Milk recipes check out **MilkCalendar.ca**	ENTER TO WIN A **$750** grocery voucher, at MilkCalendar.ca/contest From Jan. 5, 2015, to Jan. 4, 2016, 9:00 AM (ET)				1 Niagara Food & Wine Festival (Niagara, ON) May 1–3	2
3 ○ Full Moon	4	5	6	7	8	9 Woodstock Women's Show (New Brunswick)
10 Mother's Day	11 ◑ Last Quarter	12	13	14	15	16
17	18 Victoria Day ● New Moon	19	20 Calgary International Children's Festival (Alberta) May 20–23	21	22 Eat! Vancouver (British Columbia) May 22–24	23
24 Teddy Bears' Picnic (Winnipeg, MB)	25	26 St. Albert International Children's Festival (Alberta) May 26–30	27	28	29	30
31	◐ First Quarter					

CITRUS, KALE & AVOCADO SALAD

Usually, high-fibre kale is served cooked, but why not try it in a salad? Kale's sturdy leaves contrast beautifully with the creamy avocado, and the sweetness of the orange balances the tang of the Feta.

PER SERVING: 140 Cal. | 6 g Protein | 11 g Carb. | 9 g Fat | 3.4 g Fibre | 273 mg Sodium | 150 mg Calcium

Dressing:
1 cup (250 mL) milk
1/2 cup (125 mL) plain Greek yogurt
2 tbsp (30 mL) Dijon mustard
1 tbsp (15 mL) freshly squeezed lemon juice
2 tsp (10 mL) liquid honey
1 clove garlic, minced
1/2 tsp (2 mL) each salt and pepper
1/2 cup (125 mL) snipped chives (optional)

Salad:
1 small bunch of kale
1 seedless orange, peeled and cut into segments
1/3 cup (75 mL) almonds, coarsely chopped
1/2 cup (125 mL) crumbled Canadian Feta
1 ripe but firm avocado, peeled and cut into cubes

1. | **DRESSING:** In a medium bowl, whisk milk with yogurt, mustard, lemon juice, honey, garlic, salt and pepper. Stir in chives, if using. **2.** | **SALAD:** Trim kale by cutting out and discarding tough ribs of leaves. Stack leaves, then slice crosswise into strips about 1-1/4-inches (3 cm) wide, for about 10 cups (2.5 L). Place kale in serving bowl. Add orange segments, almonds and Feta. Gently toss. Drizzle with about 1 cup (250 mL) dressing. Gently toss in avocado. Refrigerate remaining dressing up to 2 days.

Cooking tip: For even more flavour, toast almonds for a couple of minutes in a skillet over medium heat until fragrant.

Prep: 15 min | 6 to 8 servings

TIP OF THE MONTH: Download the free *Get Enough Helper App* to see if you are meeting your daily recommended *Canada's Food Guide* servings at getenough.ca/app.

JUNE

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 June is Dairy Month World Milk Day	2 ○ Full Moon	3	4 Winnipeg Kidsfest (Manitoba) June 4–7	5	6
7	8	9 ◑ Last Quarter	10	11	12 Red River Exhibition (Winnipeg, MB) June 12–21	13
14	15	16 ● New Moon	17 Canada's Farm Progress Show (Saskatchewan) June 17–19	18	19	20
21 Father's Day First Day of Summer	22	23	24 ◐ First Quarter	25	26	27
28	29	30				

100% CANADIAN MILK

See our recipes come to life with cooking videos posted online!
MilkCalendar.ca

ENTER TO WIN A
$750
grocery voucher, at
MilkCalendar.ca/contest

From Jan. 5, 2015, to Jan. 4, 2016, 9:00 AM (ET)

VANILLA DATE SMOOTHIE

Just try it—you'll like it! The flavour combo will surprise you.

PER SERVING: 182 Cal. | 7 g Protein | 34 g Carb. | 3 g Fat | 2.8 g Fibre | 79 mg Sodium | 233 mg Calcium

1 cup (250 mL) milk
1 small banana, broken into chunks
1/4 cup (60 mL) vanilla yogurt
4 pitted Medjool dates
1/4 tsp (1 mL) ground nutmeg

1. | In a blender, combine milk, banana, yogurt, dates and nutmeg. Purée until smooth. Pour into 2 glasses.

Variation: Use a ripe mango or frozen mango in place of banana.

Prep: 5 min | 2 servings

CHOCOLATE MILK & P.B. SMOOTHIE

Bananas are a naturally sweet complement to two favourite flavours.

PER SERVING: 237 Cal. | 9 g Protein | 33 g Carb. | 10 g Fat | 3.5 g Fibre | 150 mg Sodium | 162 mg Calcium

1 cup (250 mL) chocolate milk
1 small banana, broken into chunks
2 tbsp (30 mL) peanut butter
1/4 tsp (1 mL) ground cinnamon

1. | In a blender, combine chocolate milk, banana, peanut butter and cinnamon. Purée until smooth. Pour into 2 glasses.

Variation: Turn the smoothie into a milkshake by adding a scoop of chocolate ice cream.

Prep: 5 min | 2 servings

CRANRASPBERRY SMOOTHIE

Cranberries are a tart, underused flavour-packed fruit. Combine them with raspberries and a touch of honey and the smoothie's a winner.

PER SERVING: 172 Cal. | 6 g Protein | 33 g Carb. | 3 g Fat | 3.5 g Fibre | 74 mg Sodium | 199 mg Calcium

1 cup (250 mL) milk
3/4 cup (175 mL) raspberry or mixed berry yogurt
1 cup (250 mL) raspberries
1/2 cup (125 mL) fresh or frozen cranberries
2 tbsp (30 mL) liquid honey

1. | In a blender, combine milk, yogurt, raspberries, cranberries and honey. Purée until smooth. Pour into 3 glasses.

Variation: Use maple or agave syrup instead of honey.

Prep: 5 min | 3 servings

TIP OF THE MONTH: Feeling a little hungry between meals? Eating nutritious snacks like fruits, vegetables, nuts and yogurt can help keep your appetite in check and your energy level up.

JULY

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
100% CANADIAN MILK For more great Milk recipes check out **MilkCalendar.ca**	ENTER TO WIN A **$750** grocery voucher, at MilkCalendar.ca/contest From Jan. 5, 2015, to Jan. 4, 2016, 9:00 AM (ET)		**1** Canada Day ○ Full Moon	**2** Prairieland Junior Ag Showcase (Saskatoon, SK) July 2–6	**3** Calgary Stampede (Alberta) July 3–12	**4**
5	**6**	**7**	**8** ◑ Last Quarter	**9**	**10**	**11**
12	**13**	**14**	**15** Westerner Days (Red Deer, AB) July 15–19 ● New Moon	**16** Manitoba Stampede (Morris, MB) July 16–19	**17** K-Days (Edmonton, AB) July 17–26	**18**
19	**20**	**21**	**22** Medicine Hat Exhibition and Stampede (Alberta) July 22–25	**23**	**24** ◐ First Quarter	**25**
26	**27**	**28**	**29** Queen City Ex (Regina, SK) Jul. 29–Aug. 2	**30**	**31** ○ Full Moon	

Discover more recipes, tips and videos and suscribe to the all you need is cheese magazine at ***allyouneedischeese.ca***

all you need is cheese®

GRILLED HALLOUMI, CHERRY TOMATO AND PEACH SALAD

If you've never had cheese on the grill, well, now's the time to start with this lunchtime salad topped with Halloumi, fresh juicy peaches and sweet cherry tomatoes.

PER SERVING: 366 Cal. | 17 g Protein | 14 g Carb. | 29 g Fat | 2.6 g Fibre | 1292 mg Sodium | 534 mg Calcium

8-1/2 oz (250 g) Canadian Halloumi, sliced into 8 pieces, about 1/4-inch (0.5 cm) thick
3 tbsp (45 mL) lemon juice, divided
1/4 cup (60 mL) olive oil, divided
2 cloves garlic, minced
1-1/2 tsp (7 mL) dried oregano, divided
1/4 tsp (1 mL) each salt and pepper
6 cups (1.5 L) baby arugula or mixed baby greens
2 unpeeled peaches, cut into wedges
1/4 cup (60 mL) pitted black olives, sliced in half
1 cup (250 mL) cherry tomatoes

1. | Oil grill well and preheat the barbecue to medium-high. Place sliced cheese in a shallow dish just large enough to hold it. In a small bowl, whisk together 2 tbsp (30 mL) lemon juice, 1 tbsp (15 mL) oil, garlic and 1 tsp (5 mL) oregano. Spoon over Halloumi; turn to coat. To make dressing, whisk remaining lemon juice with remaining oregano and oil; add salt and pepper and set aside. **2.** | In a large bowl, toss greens with peaches and olives. Skewer tomatoes for easier grilling. Place Halloumi and tomatoes on grill. Barbecue Halloumi about 2 min per side and tomatoes 2 to 4 min in total, or just until grill marks appear. **3.** | Toss salad with dressing. Divide among plates. Top each salad with grilled Halloumi and tomatoes.

Prep: 15 min | Grill: 6 min | 4 servings

MEDITERRANEAN GRILLED CHEESE

Layered with the flavours of summer, this grilled cheese is entertaining-worthy.

PER SERVING: 414 Cal. | 15 g Protein | 33 g Carb. | 24 g Fat | 3.0 g Fibre | 566 mg Sodium | 249 mg Calcium

4 tsp (20 mL) butter, softened
8 slices focaccia
1/4 cup (60 mL) pesto
6 oz (170 g) round of Canadian Brie or Camembert, sliced
2 whole roasted red peppers, patted dry
1/2 cup (125 mL) loosely packed baby arugula

1. | Spread butter on 1 side of each slice of bread. Spread pesto on unbuttered side of bread. Top four slices with half the cheese (it won't cover), followed by red pepper (cut to fit bread), arugula then remaining cheese. Top with second slice of bread, laying pesto side down, butter side out. **2.** | Heat a large non-stick skillet over medium heat. Place 2 to 4 sandwiches in pan depending on size, cooking until deep golden and cheese begins to melt, for 2 to 4 min. Flip and cook on the other side until deep golden and cheese is melted, for 2 to 4 min. Repeat, if needed, for other 2 sandwiches. Slice sandwiches in half.

Prep: 5 min | Cook: 8 min | 4 servings

GNOCCHI WITH CHICKEN, GREEN BEANS AND FETA

Store-bought gnocchi is a go-to pantry staple for this Greek-inspired dish. So fast and flavourful.

PER SERVING: 545 Cal. | 27 g Protein | 47 g Carb. | 29 g Fat | 3.0 g Fibre | 860 mg Sodium | 301 mg Calcium

1 tbsp (15 mL) butter
2 boneless, skinless chicken breasts, cut into thin strips
2 cloves garlic, minced
1 tsp (5 mL) dried oregano
1/4 tsp (1 mL) each salt and pepper
1-1/2 cups (375 mL) 15% or 18% cream
1 lb (450 g) pkg store-bought potato gnocchi
2 cups (500 mL) green beans, cut in half diagonally
1/2 cup (125 mL) frozen peas (optional)
3/4 cup (175 mL) crumbled Canadian Feta
1/2 cup (125 mL) coarsely chopped fresh mint

1. | In a large skillet, melt butter over medium-high heat; sauté chicken with garlic, oregano, salt and pepper for 6 to 8 min until chicken is browned and no longer pink inside. Add cream to pan; stir to coat chicken, then turn off heat. **2.** | Meanwhile, in a large pot of boiling salted water, cook gnocchi and beans for about 2 min. Add peas and continue to cook until gnocchi starts to float, about 1 more min. Drain. Return gnocchi mixture to pot. Pour in cream mixture; set over medium heat. Stir for 1 to 2 min until gnocchi is well coated. Stir in Feta and mint.

Prep: 15 min | Cook: 10 min | 4 servings

BACKYARD BARBECUE TRIFLE

Here's a fun way to serve dessert come summer. Take advantage of mason jars you may have lying around—they're the perfect size for this easy summer dessert. Dessert bowls work very nicely as well; you may need to grill a slice or two more pound cake. **PER SERVING**: 345 Cal. | 4 g Protein | 31 g Carb. | 24 g Fat | 3.5 g Fibre | 226 mg Sodium | 74 mg Calcium

Fruit:
5 cups (1.25 L) summer fruit, such as peach or nectarine wedges, blueberries, raspberries or quartered strawberries
2 tbsp (30 mL) granulated sugar
1 tbsp (15 mL) freshly squeezed lemon juice

Filling:
9 oz (275 g) Canadian Mascarpone, at room temperature
2/3 cup (150 mL) 35% whipping cream, divided
2 tbsp (30 mL) granulated sugar

Cake:
2 tsp (10 mL) butter
1/4 tsp (1 mL) ground nutmeg
4 slices (3/4-inch/2 cm thick) store-bought pound cake

1. | Oil grill and preheat the barbecue to medium. **FRUIT:** In a bowl, stir together fruit, sugar and lemon juice. **FILLING:** Place Mascarpone in a large bowl; stir in 3 tbsp (45 mL) whipping cream. In a medium bowl, beat remaining cream while gradually adding sugar until stiff peaks form. Fold into Mascarpone. **2.** | **CAKE:** Melt butter with nutmeg. Brush over both sides of cake slices. Grill for 1 min per side or until grill marks appear. Cut into 3/4-inch (2 cm) cubes. **3.** | Divide half the fruit between 8 (1 cup/250 mL) mason jars, followed by the pound cake; gently press down. Spoon in Mascarpone mixture, spreading evenly. Top with the remaining fruit and any fruit juices.

Prep: 10 min | Grill: 2 min | 8 servings

*Visit **dairygoodness.ca** for more delicious cream recipes and videos.*

MADE WITH REAL CREAM™

FINALLY IT'S SPRING SPAGHETTINI

This recipe is so fast to make, it's really important to get all your ingredients ready as there will be no time for chopping once you start cooking.

PER SERVING: 612 Cal. | 27 g Protein | 63 g Carb. | 28 g Fat | 4.1 g Fibre | 406 mg Sodium | 159 mg Calcium

1 tbsp (15 mL) white vinegar
4 eggs
10 oz (300 g) spaghettini pasta
1/2 lb (250 g) asparagus (tough ends snapped off), cut into 2-inch (5 cm) pieces
1 tbsp (15 mL) butter
4 green onions, thinly sliced
1-1/2 cups (375 mL) 15% or 18% cream
Finely grated zest from 1 lemon
1/2 cup (125 mL) chopped fresh dill
5 oz (150 g) smoked salmon, cut into 3/4-inch (2 cm) wide strips
Salt and pepper

1. | Bring a medium pot of water and vinegar to a simmer. Crack one egg at a time into a small bowl. Slip each egg into water; simmer 3 min for runny eggs. Remove with a slotted spoon to paper-towel-lined plate (eggs will stay warm). **2.** | In a large pot of boiling salted water, cook pasta for 5 to 7 min or until *al dente*, or according to package directions. Halfway through cooking pasta, add asparagus to pot. **3.** | Meanwhile, in a large skillet, melt butter over medium heat. Add onions; cook 2 min. Add cream and lemon zest. Drain pasta and return to pot. Pour in cream mixture. Increase heat to medium-high; stir until pasta is well coated. Stir in dill and salmon, adding more cream if sauce is too thick. Serve with poached egg on top of each serving. Sprinkle eggs with salt and pepper.

Prep: 15 min | Cook: 12 min | 4 servings

GARAM MASALA PORK WITH MANGO

While quick and easy to make, this dish feels and tastes exotic.

PER SERVING: 436 Cal. | 44 g Protein | 17 g Carb. | 21 g Fat | 1.8 g Fibre | 351 mg Sodium | 92 mg Calcium

2 tsp (10 mL) garam masala
1/2 tsp (2 mL) salt, divided
1/4 tsp (1 mL) pepper
4 bone-in or boneless pork chops
1 tbsp (15 mL) butter
1 cup (250 mL) 15% or 18% cream
2 tbsp (30 mL) minced fresh ginger
2 cloves garlic, minced
1/4 tsp (1 mL) hot pepper flakes
1 ripe mango, peeled and sliced into thin wedges
1 green onion, sliced
1/4 cup (60 mL) chopped fresh cilantro
4 lime wedges

1. | Stir garam masala with 1/4 tsp (1 mL) salt and pepper; sprinkle over both sides of chops. In a large non-stick skillet, melt butter over medium-high heat. Add 2 or 4 chops depending on size of pan; sauté 4 to 5 min per side until golden and cooked through. Remove to a plate; cover to keep warm. Repeat with remaining 2 chops, if needed. **2.** | Add cream, ginger, garlic, pepper flakes and remaining salt to pan; stir and simmer 1 min. Add mango and onion; cook 1 min to thicken slightly. Stir in cilantro. **3.** | Spoon sauce over pork. Top with a wedge of lime for squeezing over top.

Prep: 15 min | Cook: 12 min | 4 servings

GINGER PANNA COTTA WITH BERRIES

Creamy, indulgent and so delicious, this is the perfect make-ahead dessert.

PER SERVING: 346 Cal. | 4 g Protein | 16 g Carb. | 30 g Fat | 0.3 g Fibre | 50 mg Sodium | 106 mg Calcium

2 cups (500 mL) 15% or 18% cream
1 cup (250 mL) 35% whipping cream
1/3 cup (75 mL) granulated sugar
8 slices peeled ginger, chopped
1 (7 g) envelope unflavoured gelatin
2 tbsp (30 mL) cold water
1/2 tsp (2 mL) vanilla
1/2 cup (125 mL) berries

1. | In a medium saucepan, stir together creams, sugar and ginger. Continue to stir and bring to a boil over medium heat. Simmer, covered, 10 min to infuse ginger flavour. Strain through a sieve, pressing on ginger, into a large measuring cup. Discard ginger. **2.** | In a small bowl, sprinkle gelatin over water. Let stand about 1 min to soften. Stir gelatin mixture into hot cream until completely dissolved. Stir in vanilla. **3.** | Place 6 custard cups, about 1/2 cup (125 mL) in size, on a baking sheet. Pour cream mixture into cups. Cool to room temperature. Refrigerate overnight. Serve in cups topped with berries.

Prep: 10 min | Cook: 10 min | Refrigerate: Overnight | 6 servings

CARAMEL-SWIRLED WHITE CHOCOLATE TART

The crunch of the pecan crust contrasts beautifully with the smooth richness of the chocolate and white chocolate layers.

PER SERVING: 360 Cal. | 3 g Protein | 29 g Carb. | 27 g Fat | 1.9 g Fibre | 42 mg Sodium | 63 mg Calcium

Crust:
2-1/4 cups (560 mL) pecans
1/2 cup (125 mL) granulated sugar
1/4 cup (60 mL) all-purpose flour
1/3 cup (75 mL) butter, melted and cooled

Filling:
10 oz (300 g) white chocolate, finely chopped
4 oz (120 g) bittersweet chocolate, finely chopped
1 cup (250 mL) 35% whipping cream, divided

Caramel swirl:
1/4 cup (60 mL) caramel or butterscotch sauce

1. | Preheat oven to 350°F (180°C). **2.** | **CRUST:** In bowl of a food processor, process together pecans, sugar and flour until nuts are finely ground. Pour in butter; process until thoroughly moistened. Pat nut mixture onto bottom and sides of a 10-inch (25 cm) fluted round tart tin with removable bottom. Bake for 15 to 20 min or until crust is lightly coloured. Cool on rack. **3.** | **FILLING:** Meanwhile, place white chocolate in a bowl and dark chocolate in a separate bowl. Bring cream to a boil in saucepan set over medium-high heat. Pour 2/3 cup (150 mL) of hot cream over white chocolate; pour remaining cream over dark chocolate. Whisk white chocolate mixture until smooth and chocolate is melted. Repeat with dark chocolate. Let each cool for 10 min. **4.** | Pour dark chocolate over cooled crust, spreading evenly. Pour white chocolate over dark chocolate, tilting pan to evenly distribute. **5.** | **CARAMEL SWIRL:** Drizzle caramel sauce over white chocolate in decorative pattern. Refrigerate for at least 8 hours. Store in the refrigerator.

Prep: 15 min | Cook: 15 to 20 min | Refrigerate: 8 hours| 16 servings

GRILLED SHRIMP CAESAR

Shrimp Caesar salad takes a traditional side salad and makes it a main meal—all done on the barbecue!

PER SERVING: 410 Cal. | 21 g Protein | 19 g Carb. | 29 g Fat | 6.9 g Fibre | 1223 mg Sodium | 292 mg Calcium

Dressing:
1 cup (250 mL) milk
1/2 cup (125 mL) mayonnaise
2 tsp (10 mL) freshly squeezed lemon juice
2 cloves garlic, minced
2 anchovy fillets, rinsed, patted dry and minced (optional)
1 tsp (5 mL) each Worcestershire sauce and Dijon mustard
1/2 tsp (2 mL) each salt and pepper

Salad:
2 small hearts of romaine lettuce
2 tbsp (30 mL) freshly squeezed lemon juice
1 tbsp (15 mL) olive oil
1/4 tsp (1 mL) salt
Pinch of cayenne pepper
16 large peeled shrimp (thawed if necessary), about 3/4 lb (375 g)
1/2 cup (125 mL) croutons
1/4 cup (60 mL) coarsely grated Canadian Parmesan

1. | Oil grill and preheat barbecue to medium-high. **DRESSING:** In a medium bowl, whisk together milk, mayonnaise, lemon juice, garlic, anchovies, Worcestershire, Dijon, salt and pepper. **SALAD:** Slice romaine in half lengthwise, leaving core intact. In a medium bowl, whisk together lemon juice, oil, salt and cayenne. Lightly brush over cut side of romaine. Set romaine aside on a tray. Place shrimp in remaining lemon juice mixture. Stir to coat. Skewer shrimp for easier grilling. **2.** | Place romaine cut-side down on grill. Place shrimp on grill. Barbecue romaine, turning once, and shrimp, turning frequently, until marks appear on both and shrimp are cooked through, about 5 min. **3.** | Set each romaine half on a plate. Scatter with shrimp and croutons. Drizzle with dressing. Sprinkle with Parmesan. Refrigerate remaining dressing for up to 2 days.

Variation: Skip the anchovies and add capers to the dressing, then sprinkle salad with cooked bacon bits.

Prep: 20 min | Grill: 5 min | 4 servings

TIP OF THE MONTH: Next time you're pouring your kids a glass of milk at mealtime, pour yourself one too. You'll set a good example and get essential nutrients at the same time.

AUGUST

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						1
For more great Milk recipes check out **MilkCalendar.ca**	ENTER TO WIN A **$750** grocery voucher, at MilkCalendar.ca/contest From Jan. 5, 2015, to Jan. 4, 2016, 9:00 AM (ET)	**SCHOOL MILK PROGRAM** milk-in-school.ca				
2	3 Civic Holiday	4 Saskatoon Ex (Saskatchewan) August 4–9	5	6 ◑ Last Quarter	7	8
9	10	11	12	13 Napan Fair (New Brunswick) August 13–16 Old Home Week (Charlottetown, PEI) August 13–22	14 ● New Moon	15
16	17	18	19	20	21 Canadian National Exhibition (Toronto, ON) Aug. 21–Sept. 7	22 ◐ First Quarter
23 30	24 31	25	26	27	28	29 ○ Full Moon

MAC 'N CHEESE MUFFINS

Delight the kids in your family with these individual treats—perfect for a weeknight meal or a child's birthday party.

PER SERVING: 226 Cal. | 10 g Protein | 20 g Carb. | 12 g Fat | 0.8 g Fibre | 242 mg Sodium | 213 mg Calcium

2 tbsp (30 mL) dry breadcrumbs
2-1/2 cups (625 mL) elbow macaroni
3 tbsp (45 mL) butter
3 tbsp (45 mL) all-purpose flour
1 tsp (5 mL) dry mustard
1/2 tsp (2 mL) salt
1/4 tsp (1 mL) pepper
1-1/2 cups (375 mL) milk
2-1/2 cups (625 mL) grated Canadian Aged Cheddar, divided

1. | Preheat oven to 375°F (190°C). Butter a non-stick muffin pan (for bigger appetites, butter only 10 muffin cups); divide breadcrumbs between cups. Shake and tilt pan to coat all sides of cups well. Discard any excess. **2.** | In a large pot of boiling salted water, cook macaroni for about 8 min or until *al dente*, or according to package directions. **3.** | Meanwhile, in a medium saucepan set over medium-high heat, melt butter. Sprinkle with flour, mustard, salt and pepper; cook, whisking, for 1 min. Gradually whisk in milk. Bring to a boil and reduce heat. Whisk for 3 to 5 min or until smooth and thickened. Remove from heat; stir in 2 cups (500 mL) Cheddar until melted and smooth. **4.** | Drain macaroni and return to pot. Pour cheese sauce over pasta; stir until coated. **5.** | Divide mixture evenly among muffin cups. Sprinkle with remaining cheese. Bake for 20 min or until hot. Let stand for 10 min. Run a small knife around each muffin, then ease out of cup.

Variation: No dry mustard? Try 1 tsp (5 mL) Dijon mustard instead.

Prep: 10 min | Cook: 30 min | 10 to 12 servings

TIP OF THE MONTH: Keeping nutritious ingredients on hand will make it easy to prepare quick meals. Keep kitchen staples like frozen vegetables, brown rice, pasta, canned beans and fish, milk, cheese and eggs on hand.

SEPTEMBER

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1	2	3	4 Atlantic Balloon Fiesta (Sussex, NB) September 4–6	5 ◑ Last Quarter
6	7 Labour Day	8	9	10	11	12
13 ● New Moon	14	15 Canada's Outdoor Farm Show (Woodstock, ON) September 15–17	16	17	18	19
20 Open Farm Day (NS, NB)	21 ◐ First Quarter	22 International Plowing Match & Rural Expo (Finch, ON) September 22–26	23 First Day of Fall	24 Premier Wine Show (Saskatoon, SK) September 24–26	25 World School Milk Day	26
27 ○ Full Moon	28	29	30			

100% CANADIAN MILK™

For more great Milk recipes check out **MilkCalendar.ca**

ENTER TO WIN A **$750** grocery voucher, at MilkCalendar.ca/contest

From Jan. 5, 2015, to Jan. 4, 2016, 9:00 AM (ET)

SCHOOL MILK PROGRAM

milk-in-school.ca

ROASTED RATATOUILLE STRATA

Ratatouille, which comes from the French region of Provence, is known for its delicious medley of zucchini, peppers and tomatoes. This make-ahead dish is ideal for breakfast or brunch.

PER SERVING: 465 Cal. | 24 g Protein | 26 g Carb. | 30 g Fat | 3.5 g Fibre | 812 mg Sodium | 530 mg Calcium

2 zucchini, cut into bite-size chunks
2 red peppers, cut into bite-size chunks
1 yellow pepper, cut into bite-size chunks
1/2 eggplant, cut into bite-size chunks
1/4 cup (60 mL) olive oil
1 tsp (5 mL) dried oregano
1/2 tsp (2 mL) each dried basil, salt and pepper
1 cup (250 mL) milk
1 cup (250 mL) 15% or 18% cream
6 eggs
8 slices white sandwich bread, divided
1 tomato, chopped
2 cups (500 mL) grated Canadian Mozzarella, divided
1-1/2 cups (375 mL) grated Canadian Asiago, divided

1. | Preheat oven to 400°F (200°C). In a large bowl, toss together zucchini, red and yellow peppers, eggplant, oil, oregano, basil, salt and pepper until vegetables are coated. Transfer to a baking sheet. Roast, stirring once, for 25 min or until vegetables are soft. **2.** | Meanwhile, whisk together milk, cream and eggs. Cut each slice of bread diagonally in half. **3.** | Arrange 8 bread halves on the bottom of a buttered 9 x 13-inch (3 L) baking dish. Stir tomato into the roasted vegetables. Scatter half the vegetable mixture evenly over top. Sprinkle with half of Mozzarella and half of Asiago. **4.** | Arrange remaining bread halves on top. Scatter with remaining vegetables. Slowly pour milk mixture over top. Press gently to submerge bread. Sprinkle with remaining cheese. Cover and refrigerate for at least 6 hours or overnight. **5.** | Preheat oven to 375°F (190°C). Bake for 45 to 50 min or until casserole is hot in the middle and cheese is a deep golden (cover for the last 10 min if browning too quickly). Let stand for 10 min before serving.

Cooking tip: As there are so many varieties of eggplant available today, just pick your favourite; and there's no need to peel it either.

Prep: 20 min | Cook: 75 min | Refrigerate: 6 hours | 8 servings

TIP OF THE MONTH: Encouraging your children to get involved in their meal preparation can help them develop healthy eating habits for a lifetime.

OCTOBER

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
100% CANADIAN MILK See our recipes come to life with cooking videos posted online! **MilkCalendar.ca**	ENTER TO WIN A **$750** grocery voucher, at MilkCalendar.ca/contest From Jan. 5, 2015, to Jan. 4, 2016, 9:00 AM (ET)	**SCHOOL MILK PROGRAM** **milk-in-school.ca**		1	2 Fraser Valley Food Show (Abbotsford, BC) October 2–4	3
4 ◑ Last Quarter	5	6	7	8	9	10
11	12 Thanksgiving Day ● New Moon	13	14	15	16	17
18	19	20 ◐ First Quarter	21	22	23	24
25	26	27 ○ Full Moon	28	29	30	31 Hallowe'en

PHYLLO CHICKEN AND ROOT VEGETABLE POT PIE

All of the comforting flavours of chicken pot pie but with the extra goodness and nutrition of root vegetables—potato, carrot and parsnip—without the need to make pastry!

PER SERVING: 392 Cal. | 22 g Protein | 33 g Carb. | 19 g Fat | 5.0 g Fibre | 603 mg Sodium | 116 mg Calcium

3 cups (750 mL) sodium-reduced chicken broth
1 potato, peeled and cut into bite-size chunks
1 large carrot, cut into bite-size chunks
1 large parsnip, peeled and cut into bite-size chunks
1 cup (250 mL) bite-size chunks of butternut squash
1-1/2 cups (375 mL) frozen peas
2 cups (500 mL) bite-size pieces cooked chicken
1/4 cup (60 mL) butter
1 onion, chopped
3 cloves garlic, minced
1 tsp (5 mL) dried thyme
1/2 tsp (2 mL) each dry mustard, dried basil, salt and pepper
1/4 cup (60 mL) all-purpose flour
1 cup (250 mL) milk

Topping:
4 sheets phyllo pastry
1/4 cup (60 mL) butter, melted

1. | Preheat oven to 400°F (200°C). Butter an 8-inch (2 L) square dish. **2.** | In a large pot, bring broth to a boil. Add potato, carrot, parsnip and squash; simmer covered for about 10 min or until vegetables are tender. Stir in peas. Cook covered 2 min. Reserving broth, drain vegetables. Transfer vegetables to a large bowl along with chicken. Check to make sure you have 2 cups (500 mL) of broth left; if not add a bit more broth or milk. **3.** | Melt butter in a large skillet set over medium heat. Add onion and garlic. Cook, stirring occasionally, for 3 min. Stir in thyme, mustard, basil, salt and pepper. Sprinkle with flour; cook, whisking, for 1 min. Gradually whisk in milk and reserved broth. Bring to a boil and reduce heat. Whisk for 3 to 5 min or until smooth and thickened. **4.** | Pour sauce over vegetable mixture; stir until well coated. Transfer to prepared dish. **5.** | **TOPPING:** Place 1 sheet of phyllo on work surface; brush entire phyllo surface with butter (keep remaining phyllo covered with plastic wrap and a damp towel). Lay second sheet on top of first; brush with butter. Repeat with remaining 2 sheets of phyllo. **6.** | Cut phyllo into 4 equal-sized rectangles. Crumple a rectangle slightly; place on 1/4 of filling, tucking edges on inside of dish. Repeat with remaining phyllo rectangles, on other 3 quarters, covering entire surface of filling. Bake for 20 min or until filling is hot and bubbling and phyllo is golden. Let stand for 10 min before serving.

Cooking tip: If phyllo is torn, don't worry, you'll never know after the sheets are stacked and crumpled for the topping.

Prep: 20 min | Cook: 40 min | 6 servings

TIP OF THE MONTH: If you know you've got a crazy week coming up, prepare nutritious meals in advance that can be frozen, like homemade soup or casseroles.

NOVEMBER

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 November is Osteoporosis Month Daylight Saving Time Ends	**2**	**3** ◑ Last Quarter	**4**	**5**	**6** Royal Agricultural Winter Fair (Toronto, ON) November 6–15	**7**
8	**9**	**10**	**11** Remembrance Day ● New Moon	**12**	**13**	**14**
15	**16**	**17**	**18**	**19** Gourmet Food & Wine Expo (Toronto, ON) November 19–22 ◐ First Quarter	**20** Seasons Christmas Show (Toronto, ON) November 20–22	**21** Look for the 2016 Milk Calendar in your newspaper (Ontario and Atlantic)
22	**23** Canadian Western Agribition (Regina, SK) November 23–28	**24**	**25** ○ Full Moon	**26**	**27**	**28**
29	**30**					

100% CANADIAN MILK

For more great Milk recipes check out **MilkCalendar.ca**

ENTER TO WIN A **$750** grocery voucher, at MilkCalendar.ca/contest

From Jan. 5, 2015, to Jan. 4, 2016, 9:00 AM (ET)

You could be at risk of fracture.

Osteoporosis Canada

Over 80% of all fractures after age 50 are caused by osteoporosis.

INSIST ON ASSESSMENT

www.osteoporosis.ca
1-800-463-6842

MAYAN CHOCOLATE BUNDT CAKE

The cinnamon, nutmeg and cayenne make it Mayan. The milk, butter and cocoa simply make it delicious.

PER SERVING: 260 Cal. | 4 g Protein | 47 g Carb. | 8 g Fat | 2.3 g Fibre | 218 mg Sodium | 70 mg Calcium

Cake:

1-3/4 cups (425 mL) all-purpose flour
2 cups (500 mL) granulated sugar
3/4 cup (175 mL) unsweetened cocoa powder, sifted
1-1/2 tsp (7 mL) baking powder
1-1/2 tsp (7 mL) baking soda
1-1/4 tsp (6 mL) ground cinnamon
1/2 tsp (2 mL) ground nutmeg
1/4 tsp (1 mL) cayenne pepper
1/4 tsp (1 mL) salt
1 cup (250 mL) milk
1/2 cup (125 mL) unsalted butter, melted and cooled
2 eggs
2 tsp (10 mL) vanilla

Glaze:

1/4 cup (60 mL) unsweetened cocoa powder, sifted
3 tbsp (45 mL) granulated sugar
1 tbsp (15 mL) cornstarch
1/2 cup (125 mL) milk
1/4 cup (60 mL) corn syrup
1 tsp (5 mL) vanilla

1. | Preheat oven to 350°F (180°C). **CAKE:** Butter a 10-cup (2.5 L) Bundt pan. **2.** | In a large bowl, whisk together flour, sugar, cocoa powder, baking powder, baking soda, cinnamon, nutmeg, cayenne and salt. In a medium bowl, whisk together milk, butter, eggs and vanilla. Pour the milk mixture over the dry ingredients, whisking until smooth (the batter is liquidy). **3.** | Scrape into prepared pan. Bake for 35 to 40 min or until a cake tester inserted in centre comes out clean. Let cool in pan on rack for 20 min. Invert cake onto a rack set over a baking sheet to cool completely. **4.** | **GLAZE:** Meanwhile, whisk together cocoa powder, sugar and cornstarch in a small saucepan. Whisk in milk and corn syrup. Whisking continuously, bring to a boil. Reduce heat and cook, whisking occasionally, for 30 sec until thickened. Whisk in vanilla. **5.** | Pour over top of cake, letting excess drip down sides. Let cool.

Variation: For a celebration cake, after you've iced the cake, top with chocolate curls.

Cooking tip: For a higher cake, try using a smaller or differently shaped Bundt pan and adjust baking time accordingly.

Prep: 15 min | Cook: 35 to 40 min | 16 servings

TIP OF THE MONTH: Don't forget that eating in a healthy way doesn't mean depriving yourself, but rather finding balance and pleasure in the foods you love.

DECEMBER

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1	2	3 ◑ Last Quarter	4	5
6	7	8	9	10	11 ● New Moon	12
13	14	15	16	17	18 ◐ First Quarter	19
20	21 First Day of Winter	22	23	24	25 Christmas Day ○ Full Moon	26 Boxing Day
27	28	29	30	31		

100% CANADIAN MILK

See our recipes come to life with cooking videos posted online!
MilkCalendar.ca

ENTER TO WIN A
$750
grocery voucher, at
MilkCalendar.ca/contest

From Jan. 5, 2015, to Jan. 4, 2016, 9:00 AM (ET)

“Drink your milk, Mom!”

You getting enough every day matters. Because milk isn't just an excellent source of calcium to help maintain strong bones throughout life. It contains 16 essential nutrients, including vitamin D and protein, that provide many other health benefits. Too bad two out of three adults just don't get enough milk products every day. Do you?

The Colorectal Cancer Association of Canada encourages you to drink milk every day as part of a balanced diet that could help prevent colorectal cancer. To help you do that, use the **Get Enough Helper *App*** *to track what you eat every day.*

100% CANADIAN MILK™

Colorectal Cancer Association of Canada

Learn more at getenough.ca/app

DÉCEMBRE 2014 **Gratin de chou-fleur, de poireaux et de bacon**

Les gratins sont une excellente façon de servir plus de légumes à votre famille. Dans cette recette, le chou-fleur est enrobé d'une sauce au fromage veloutée et agrémenté de poireaux et de bacon.

1 chou-fleur, coupé en bouquets de la taille d'une bouchée (de 7 à 8 tasses [1,75 à 2 l])
6 tranches de bacon, coupées en fines lanières
3 poireaux (parties blanches et vert pâle seulement), tranchés et coupés en demi-lunes
3 c. à soupe (45 ml) de beurre
3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage
2 tasses (500 ml) de lait
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 fondu

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Beurrer un plat carré de 8 po (2 l). **2.** Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire le chou-fleur pendant 5 minutes. Égoutter, puis réserver dans un bol. **3.** Entre-temps, dans une grande poêle, cuire le bacon à feu moyen durant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réserver sur du papier absorbant. Jeter le gras de la poêle, sauf 2 c. à thé (10 ml). Ajouter les poireaux à la poêle. Cuire en brassant de temps en temps pendant 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient très tendres et qu'ils commencent à prendre une couleur dorée. Transférer dans le bol contenant le chou-fleur; incorporer le bacon. **4.** Essuyer la poêle. Faire fondre le beurre dans la poêle à feu moyen. Saupoudrer la farine; cuire en fouettant pendant 1 minute. Incorporer le lait graduellement en remuant à l'aide du fouet. Porter à ébullition et réduire le feu. Fouetter pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à consistance lisse et épaisse. Incorporer le gruyère, le parmesan et le sel, et fouetter jusqu'à ce que le fromage soit fondu. **5.** Verser sur le mélange de chou-fleur en remuant jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. **6.** Transférer dans le plat beurré. **Garniture :** Dans un bol, mélanger la chapelure avec le fromage et le beurre. Saupoudrer sur la préparation de chou-fleur. Cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le plat soit doré sur le dessus et chauffé uniformément.

Préparation : 20 min • Cuisson : 55 min • 6 portions

Variante : Utilisez du brocoli et du cheddar canadien plutôt que du chou-fleur et du gruyère et parmesan.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 325 | Protéines : 19 g | Glucides : 21 g | Gras : 19 g | Fibres : 3,0 g | Sodium : 919 mg | Calcium : 394 mg

JANVIER **Casserole de taco**

Surprenez votre famille avec ces savoureux nachos présentés dans une délicieuse casserole.

1 c. à soupe (15 ml) de beurre
1 lb (450 g) de poulet haché
1/2 oignon de petite taille, finement haché
1 poivron rouge, en petits dés
1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) de poudre de chili
2 c. à thé (10 ml) d'origan séché
1/2 c. à thé (2 ml) de sel
19 oz (540 ml) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
1 tasse (250 ml) de maïs surgelé
1/2 tasse (125 ml) de salsa
1 tasse (250 ml) de lait
2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
2 tasses (500 ml) de cheddar canadien râpé, divisé
1 tasse (250 ml) de croustilles de maïs, légèrement écrasées

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen-élevé. Cuire le poulet avec l'oignon, le poivron rouge, la poudre de chili au goût, l'origan et le sel pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Pendant la cuisson, séparer la viande à l'aide d'une fourchette. Ajouter les haricots, le maïs et la salsa, puis mélanger. Fouetter le lait avec la farine. Verser graduellement le mélange de lait dans la préparation de poulet. Porter à ébullition et brasser fréquemment pendant 2 minutes. **2.** Retirer du feu; incorporer 1 tasse (250 ml) du fromage et mélanger. Verser dans un plat carré de 8 po (2 l). **3.** Parsemer le mélange de poulet des croustilles de maïs, puis du reste du fromage. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laisser reposer 5 minutes. Servir dans des bols et accompagner de salsa supplémentaire, de crème sure et de guacamole.

Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min • De 4 à 6 portions

Variante : Si vous aimez les mets épicés, servez ce plat avec de la sauce aux piments forts ou ajoutez-en durant la préparation.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 486 | Protéines : 33 g | Glucides : 35 g | Gras : 24 g | Fibres : 8,9 g | Sodium : 1004 mg | Calcium : 392 mg

FÉVRIER **Porc poêlé et sa tapenade aux olives**

Si vous achetez habituellement des côtelettes de porc, pourquoi ne pas essayer du filet de porc pour faire changement ? Coupée en médaillons, cette viande cuit en un rien de temps.

1 filet de porc, tranché en médaillons de 1 po (2,5 cm)
1/2 c. à thé (2 ml) de paprika
1/4 c. à thé (1 ml) chacun de sel et de poivre
2 c. à soupe (30 ml) de beurre, divisé
1/4 tasse (60 ml) d'oignon finement haché
2 gousses d'ail, émincées
1 c. à thé (5 ml) de thym séché
2 c. à thé (10 ml) de farine tout usage
1 tasse (250 ml) de lait
1/3 tasse (75 ml) d'olives noires dénoyautées, coupées en quartiers
1/4 tasse (60 ml) de tomates séchées au soleil, tranchées finement
1 c. à soupe (15 ml) de câpres, égouttées
1/2 tasse (125 ml) de persil finement haché
Sel et poivre

1. Saupoudrer les deux côtés des tranches de porc de paprika, de sel et de poivre. Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre 1 c. à soupe (15 ml) de beurre à feu moyen-élevé. Ajouter le porc; cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le centre de la viande soit rosé. Déposer sur une assiette et couvrir pour garder au chaud. **2.** Dans la même poêle, faire fondre le reste du beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le thym; cuire jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, soit pendant environ 2 minutes. Saupoudrer de farine et fouetter pour bien mélanger. Incorporer le lait graduellement à l'aide d'un fouet. Porter à ébullition et réduire le feu. Fouetter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à consistance lisse et épaisse. Ajouter les olives, les tomates séchées, les câpres et le persil. Assaisonner de sel et de poivre. **3.** Incorporer à la sauce le jus de cuisson du porc restant dans l'assiette; bien réchauffer. Servir le porc nappé de sauce.

Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min • 4 portions

Conseil culinaire : Le filet de porc est très tendre; évitez donc de trop le cuire (il doit être à peine rosé), car sa chair deviendra coriace.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 256 | Protéines : 30 g | Glucides : 9 g | Gras : 11 g | Fibres : 1,5 g | Sodium : 401 mg | Calcium : 113 mg

MARS **Soupe printanière au poulet, aux épinards et aux pois *sugar-snap***

Il est rare que la soupe au poulet contienne des pois *sugar-snap* et des épinards, mais ces deux ingrédients donneront un goût frais et léger à ce classique.

1 c. à soupe (15 ml) de beurre
1 petit oignon, haché
2 gousses d'ail, émincées
1 feuille de laurier
3 2/3 tasses (900 ml) de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
1 tasse (250 ml) de nouilles aux œufs fines
2 hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau ou 1 poitrine de poulet désossée et sans la peau, coupés en cubes
2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
1 tasse (250 ml) de lait
1 tasse (250 ml) de pois *sugar-snap*
3 tasses (750 ml) de jeunes épinards
1/4 tasse (60 ml) de persil frais haché
Poivre

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et la feuille de laurier; cuire pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter le bouillon; couvrir et porter à ébullition. Incorporer les nouilles et le poulet; laisser mijoter à couvert pendant 2 minutes. **2.** Mélanger la farine avec le lait dans un bol à l'aide d'un fouet. Incorporer au mélange de bouillon de poulet en fouettant; ajouter les pois *sugar-snap*. Ramener à ébullition en brassant. Ajouter ensuite les épinards et le persil. Brasser pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que les épinards soient flétris. Retirer la feuille de laurier. Assaisonner de poivre.

Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min • De 4 à 6 portions

Variante : Utilisez des restes de poulet cuit et ajoutez-les au même moment que les épinards, à la fin de la cuisson.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 122 | Protéines : 10 g | Glucides : 12 g | Gras : 4 g | Fibres : 1,4 g | Sodium : 378 mg | Calcium : 94 mg

AVRIL **Pennes margherita**

Cette succulente recette de pâtes s'inspire de la pizza margherita classique, qui est recouverte de sauce tomate, de fromage et de basilic frais. Parfois, les recettes les plus simples sont les meilleures !

12 oz (375 g) de pennes
2 c. à soupe (30 ml) de beurre
4 gousses d'ail, émincées
1 1/2 c. à thé (7 ml) de thym séché
1/2 c. à thé (2 ml) de sel
1/4 c. à thé (1 ml) de flocons de piment fort
2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
2 1/2 tasses (625 ml) de lait
2 tasses (500 ml) de tomates cerises, coupées en deux
1/2 tasse (125 ml) de parmesan canadien râpé
12 mini bocconcinis canadiens de 1 po (2,5 cm)
1/2 tasse (125 ml) de feuilles de basilic frais, finement émincées
Parmesan canadien, pour servir

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes environ 11 minutes jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*, ou selon les directives de l'emballage. **2.** Entre-temps, dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'ail, le thym, le sel et les flocons de piment fort. Cuire 1 minute. Saupoudrer la farine; cuire en fouettant pendant 1 minute. Incorporer le lait graduellement en remuant à l'aide d'un fouet. Porter à ébullition et réduire le feu. Fouetter pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à consistance lisse et épaisse. Ajouter les tomates et le parmesan. **3.** Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Y verser la sauce et mélanger pendant 1 à 2 minutes à feu moyen pour enrober les pâtes. Ajouter les bocconcinis, le basilic et, si nécessaire, du sel au goût. Servir avec du parmesan râpé.

Préparation : 10 min • Cuisson : 13 min • De 4 à 6 portions

Variante : Essayez cette recette avec des cubes de mozzarella canadienne plutôt qu'avec du bocconcini.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 422 | Protéines : 19 g | Glucides : 57 g | Gras : 13 g | Fibres : 2,8 g | Sodium : 350 mg | Calcium : 307 mg

MAI **Poulet croustillant à la grecque cuit au four**

Le poulet frit est délicieux, mais sa préparation prend du temps, et sur le plan nutritionnel, il ne s'agit pas du meilleur choix. Essayez plutôt ce poulet croustillant servi avec une sauce de style tzatziki.

4 poitrines de poulet désossées sans la peau
1 1/2 tasse (375 ml) de lait, divisé
2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon au miel
1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre
1 tasse (250 ml) de chapelure panko
2 c. à soupe (30 ml) d'origan séché
1 c. à soupe (15 ml) de beurre
2 gousses d'ail, émincées
1 c. à soupe (15 ml) de farine tout usage
Le zeste finement râpé d'un citron
1/3 tasse (75 ml) de feta canadienne émiettée
1/3 tasse (75 ml) d'aneth frais haché
1/3 tasse (75 ml) de concombre coupé en petits dés

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapisser une plaque à biscuits de papier d'aluminium; beurrer légèrement. **2.** Couper les poitrines de poulet en deux sur la largeur. Verser 1/4 tasse (60 ml) de lait dans un bol de taille moyenne; ajouter la moutarde, le sel et le poivre en remuant à l'aide d'un fouet. Déposer la chapelure et l'origan dans un plat peu profond. Tremper un morceau de poulet à la fois dans le mélange de lait et de moutarde, puis le tourner dans le mélange de chapelure jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Déposer sur la plaque à biscuits préparée. Cuire au four pendant environ 25 minutes, en prenant soin de retourner les morceaux de poulet à la mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit dorée et bien cuite. **3.** Entre-temps, dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Saupoudrer de farine; fouetter pour mélanger. Incorporer graduellement le reste du lait à l'aide d'un fouet. Porter à ébullition et réduire le feu. Fouetter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à consistance lisse et épaisse. Ajouter le zeste de citron, la feta canadienne, l'aneth et le concombre. Servir le poulet garni de sauce.

Préparation : 15 min • Cuisson : 25 min • 4 portions

Variante : Ajoutez environ 1/4 tasse (60 ml) de parmesan canadien finement râpé au mélange de chapelure panko.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 308 | Protéines : 31 g | Glucides : 21 g | Gras : 11 g | Fibres : 1,7 g | Sodium : 626 mg | Calcium : 214 mg

JUIN **Salade d'agrumes, de chou vert frisé et d'avocat**

Le chou vert frisé, un légume riche en fibres, est généralement servi cuit, mais pourquoi ne pas l'essayer en salade ? Les feuilles robustes du chou vert frisé contrastent magnifiquement avec l'avocat crémeux, et le côté sucré de l'orange s'harmonise à merveille avec le goût acidulé de la feta.

Vinaigrette :
1 tasse (250 ml) de lait
1/2 tasse (125 ml) de yogourt grec nature
2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron fraîchement pressé
2 c. à thé (10 ml) de miel liquide
1 gousse d'ail, émincée
1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre
1/2 tasse (125 ml) de ciboulette ciselée (facultatif)

Salade :
1 petite tête de chou vert frisé
1 orange sans pépins, pelée et coupée en morceaux
1/3 tasse (75 ml) d'amandes, hachées grossièrement
1/2 tasse (125 ml) de feta canadienne émiettée
1 avocat mûr, mais ferme, pelé et coupé en cubes

1. Vinaigrette : Dans un bol moyen, fouetter le lait avec le yogourt, la moutarde, le jus de citron, le miel, l'ail, le sel et le poivre. Incorporer la ciboulette (facultatif). **2. Salade :** Tailler le chou vert frisé en coupant et en retirant les nervures coriaces des feuilles. Empiler les feuilles, puis les trancher sur la largeur en lanières d'environ 1 1/4 pouce (3 cm) de large afin d'obtenir environ 10 tasses (2,5 l) de chou. Déposer le chou vert frisé dans un bol à service. Ajouter les morceaux d'orange, les amandes et la feta. Remuer délicatement. Arroser d'environ 1 tasse (250 ml) de vinaigrette. Incorporer doucement l'avocat. Réfrigérer le reste de la vinaigrette jusqu'à 2 jours.

Préparation : 15 min • De 6 à 8 portions

Conseil culinaire : Pour encore plus de saveur, faites rôtir les amandes pendant quelques minutes dans une poêle à feu moyen, jusqu'à ce qu'un parfum s'en dégage.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 140 | Protéines : 6 g | Glucides : 11 g | Gras : 9 g | Fibres : 3,4 g | Sodium : 273 mg | Calcium : 150 mg

JUILLET

Lait frappé à la vanille et aux dattes

L'essayer, c'est l'adopter ! La combinaison des saveurs vous étonnera.

1 tasse (250 ml) de lait
1 petite banane, brisée en morceaux
1/4 tasse (60 ml) de yogourt à la vanille
4 dattes Medjool, dénoyautées
1/4 c. à thé (1 ml) de muscade moulue

1. Dans un mélangeur, combiner le lait, la banane, le yogourt, les dattes et la muscade. Réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. **2.** Verser dans 2 verres.

Préparation : 5 min • 2 portions

Variante : Utilisez une mangue bien mûre ou de la mangue surgelée plutôt qu'une banane.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 182 | Protéines : 7 g | Glucides : 34 g | Gras : 3 g | Fibres : 2,8 g | Sodium : 79 mg | Calcium : 233 mg

Lait frappé au lait au chocolat et au beurre d'arachide

La banane est un ingrédient naturellement sucré qui accompagne à merveille ces deux saveurs populaires.

1 tasse (250 ml) de lait au chocolat
1 petite banane, brisée en morceaux
2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide
1/4 c. à thé (1 ml) de cannelle moulue

1. Dans un mélangeur, combiner le lait au chocolat, la banane, le beurre d'arachide et la cannelle. Réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. **2.** Verser dans 2 verres.

Préparation : 5 min • 2 portions

Variante : Transformez votre lait frappé en lait fouetté en y ajoutant une cuillerée de crème glacée au chocolat.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 237 | Protéines : 9 g | Glucides : 33 g | Gras : 10 g | Fibres : 3,5 g | Sodium : 150 mg | Calcium : 162 mg

Lait frappé aux canneberges et aux framboises

La canneberge, ce fruit acidulé riche en saveurs, est un aliment que l'on gagne à connaître. Combinez-la avec des framboises et une touche de miel dans un lait frappé et vous obtiendrez un succès monstre.

1 tasse (250 ml) de lait
3/4 tasse (175 ml) de yogourt aux framboises ou aux petits fruits
1 tasse (250 ml) de framboises
1/2 tasse (125 ml) de canneberges fraîches ou surgelées
2 c. à soupe (30 ml) de miel liquide

1. Dans un mélangeur, combiner le lait, le yogourt, les framboises, les canneberges et le miel. Réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. **2.** Verser dans 3 verres.

Préparation : 5 min • 3 portions

Variante : Utilisez du sirop d'érable ou d'agave plutôt que du miel.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 172 | Protéines : 6 g | Glucides : 33 g | Gras : 3 g | Fibres : 3,5 g | Sodium : 74 mg | Calcium : 199 mg

AOÛT **Salade César aux crevettes grillées**

Cette version de la salade César transforme une salade d'accompagnement traditionnelle en un plat principal… entièrement cuit sur le barbecue !

Vinaigrette :
1 tasse (250 ml) de lait
1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise
2 c. à thé (10 ml) de jus de citron fraîchement pressé
2 gousses d'ail, émincées
2 filets d'anchois, rincés, asséchés et émincés (facultatif)
1 c. à thé (5 ml) chacun de sauce Worcestershire et de moutarde de Dijon
1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre

Salade :
2 petits cœurs de laitue romaine
2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron fraîchement pressé
1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
1/4 c. à thé (1 ml) de sel
Une pincée de poivre de Cayenne
16 grosses crevettes pelées (dégelées si nécessaire), soit environ 3/4 lb (375 g)
1/2 tasse (125 ml) de croûtons
1/4 tasse (60 ml) de parmesan canadien râpé grossièrement

1. Huiler la grille et préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé. **Vinaigrette :** Dans un bol moyen, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette ensemble. **Salade :** Couper la laitue romaine en deux sur le sens de la longueur, en s'assurant de garder le cœur intact. Dans un bol moyen, fouetter le jus de citron avec l'huile, le sel et le poivre de Cayenne. Badigeonner légèrement la face coupée de la laitue romaine avec le mélange. Mettre la laitue de côté sur un plateau. Déposer les crevettes dans le reste du mélange de jus de citron. Remuer pour bien les enrober. Enfiler les crevettes sur une brochette afin qu'il soit plus facile de les griller. **2.** Placer la face coupée de la laitue romaine sur la grille. Déposer les crevettes sur la grille. Faire cuire la laitue romaine, en la tournant une fois, et les crevettes, en les tournant fréquemment, jusqu'à ce que des marques apparaissent sur les deux ingrédients et que les crevettes soient bien cuites, soit pendant environ 5 minutes. **3.** Placer chacune des moitiés de la laitue romaine dans une assiette. Parsemer de crevettes et de croûtons. Arroser de vinaigrette. Saupoudrer de parmesan. Réfrigérer le reste de la vinaigrette jusqu'à 2 jours.

Préparation : 20 min • Cuisson sur le barbecue : 5 min • 4 portions

Variante : Laissez tomber les anchois et ajoutez des câpres à la vinaigrette. Saupoudrez ensuite la salade de miettes de bacon cuit.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 410 | Protéines : 21 g | Glucides : 19 g | Gras : 29 g | Fibres : 6,9 g | Sodium : 1223 mg | Calcium : 292 mg

SEPTEMBRE **Muffins au macaroni au fromage**

Faites plaisir aux enfants avec ce plat en portions individuelles — une recette parfaite pour un souper un soir de semaine ou pour une fête d'enfant.

2 c. à soupe (30 ml) de chapelure
2 1/2 tasses (625 ml) de macaronis
3 c. à soupe (45 ml) de beurre
3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage
1 c. à thé (5 ml) de moutarde en poudre
1/2 c. à thé (2 ml) de sel
1/4 c. à thé (1 ml) de poivre
1 1/2 tasse (375 ml) de lait
2 1/2 tasses (625 ml) de cheddar vieilli canadien râpé, divisé

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Beurrer une plaque de 12 moules à muffins antiadhésifs (ou seulement 10 moules pour les gros appétits); répartir la chapelure dans les moules. Secouer et incliner la plaque afin de bien couvrir le pourtour des moules. Jeter toute chapelure excédentaire. **2.** Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les macaronis environ 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*, ou selon les directives de l'emballage. **3.** Entre-temps, dans une casserole moyenne, faire fondre le beurre à feu moyen-élevé. Saupoudrer de farine, de moutarde en poudre, de sel et de poivre; cuire en fouettant pendant 1 minute. Incorporer graduellement le lait en fouettant. Porter à ébullition et réduire le feu. Fouetter pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à consistance lisse et épaisse. Retirer du feu; incorporer 2 tasses (500 ml) de cheddar et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu et que le mélange soit homogène. **4.** Égoutter les macaronis et les remettre dans la casserole. Verser la sauce au fromage sur les pâtes et remuer jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. **5.** Répartir le mélange uniformément dans les moules à muffins. Saupoudrer le reste du fromage. Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Laisser reposer durant 10 minutes. Glisser un petit couteau autour de chaque muffin pour le sortir du moule.

Préparation : 10 min • Cuisson : 30 min • De 10 à 12 portions

Variante : Vous n'avez pas de moutarde en poudre ? Utilisez plutôt 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 226 | Protéines : 10 g | Glucides : 20 g | Gras : 12 g | Fibres : 0,8 g | Sodium : 242 mg | Calcium : 213 mg

OCTOBRE **Strata de ratatouille grillée**

La ratatouille est originaire de la Provence, une région de la France. Ce plat est reconnu pour son délicieux mélange de zucchinis, de poivrons et de tomates. Cette recette, qui peut être cuisinée à l'avance, est idéale pour le petit-déjeuner ou le brunch.

2 zucchinis, coupés en petits morceaux
2 poivrons rouges, coupés en petits morceaux
1 poivron jaune, coupé en petits morceaux
1/2 aubergine, coupée en petits morceaux
1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive
1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
1/2 c. à thé (2 ml) chacun de basilic séché, de sel et de poivre
1 tasse (250 ml) de lait
1 tasse (250 ml) de crème 15 % ou 18 %
6 œufs
8 tranches de pain blanc à sandwich, divisées
1 tomate, hachée
2 tasses (500 ml) de mozzarella canadienne râpée, divisée
1 1/2 tasse (375 ml) d'asiago canadien râpé, divisé

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans un grand bol, mélanger les zucchinis, les poivrons, l'aubergine, l'huile, l'origan, le basilic, le sel et le poivre jusqu'à ce que les légumes soient bien enrobés. Transférer sur une plaque à biscuits. Rôtir, en remuant une fois, pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. **2.** Entre-temps, mélanger le lait avec la crème et les œufs à l'aide d'un fouet. Couper chacune des tranches de pain en deux, en diagonale. **3.** Placer 8 moitiés de tranches de pain dans le fond d'un plat de cuisson de 9 x 13 po (3 l) beurré. Ajouter la tomate aux légumes rôtis et disposer uniformément la moitié du mélange de légumes sur le pain. Saupoudrer la moitié de la mozzarella et la moitié de l'asiago. **4.** Déposer le reste des demi-tranches de pain sur le dessus et parsemer du reste des légumes. Verser lentement le mélange de lait sur le dessus et appuyer délicatement pour submerger le pain. Saupoudrer le reste du fromage. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 6 heures ou toute une nuit. **5.** Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Cuire au four pendant 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le centre de la casserole soit chaud et que le fromage soit doré foncé (couvrir pendant les 10 dernières minutes si le fromage brunit trop rapidement). Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Préparation : 20 min • Cuisson : 75 min • Réfrigération : 6 heures • 8 portions

Conseil culinaire : Il existe aujourd'hui de nombreuses variétés d'aubergine, alors choisissez simplement votre préférée — nul besoin de la peler !

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 465 | Protéines : 24 g | Glucides : 26 g | Gras : 30 g | Fibres : 3,5 g | Sodium : 812 mg | Calcium : 530 mg

NOVEMBRE **Pâté au poulet et aux légumes racines en croûte de pâte phyllo**

Avec cette recette, vous marierez toutes les saveurs réconfortantes du pâté au poulet avec les avantages nutritionnels des légumes racines — pommes de terre, carottes et panais —, sans avoir à préparer de la pâte !

3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
1 pomme de terre, pelée et coupée en petits morceaux
1 grosse carotte, coupée en petits morceaux
1 gros panais, pelé et coupé en petits morceaux
1 tasse (250 ml) de petits morceaux de courge musquée
1 1/2 tasse (375 ml) de petits pois surgelés
2 tasses (500 ml) de petits morceaux de poulet cuit
1/4 tasse (60 ml) de beurre
1 oignon, haché
3 gousses d'ail, émincées
1 c. à thé (5 ml) de thym séché
1/2 c. à thé (2 ml) chacun de moutarde en poudre, de basilic séché, de sel et de poivre
1/4 tasse (60 ml) de farine tout usage
1 tasse (250 ml) de lait

Croûte :
4 feuilles de pâte phyllo
1/4 tasse (60 ml) de beurre fondu

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Beurrer un plat carré de 8 po (2 l). **2.** Dans une grande casserole, amener le bouillon à ébullition. Ajouter les morceaux de pomme de terre, de carotte, de panais et de courge musquée; couvrir et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporer les petits pois et mélanger. Laisser mijoter à couvert pendant 2 minutes. Égoutter les légumes, en prenant soin de réserver le bouillon. Transférer les légumes dans un grand bol avec le poulet. Vérifier qu'il reste 2 tasses (500 ml) de bouillon; si ce n'est pas le cas, ajouter un peu de bouillon ou de lait. **3.** Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail. Cuire pendant 3 minutes en remuant de temps en temps. Incorporer le thym, la moutarde, le basilic, le sel et le poivre. Saupoudrer la farine; cuire en fouettant pendant 1 minute. Incorporer graduellement le lait et le bouillon réservé en remuant à l'aide d'un fouet. Porter à ébullition et réduire le feu. Fouetter pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à consistance lisse et épaisse. **4.** Verser la sauce sur le mélange de légumes et brasser jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Transférer dans le plat beurré. **5. Croûte :** Placer une feuille de pâte phyllo sur la surface de travail et badigeonner de beurre toute la surface de la pâte (couvrir le reste de la pâte phyllo d'une pellicule de plastique et d'une serviette humide). Déposer la deuxième feuille sur la première puis badigeonner de beurre. Répéter le processus avec les 2 autres feuilles de pâte phyllo. **6.** Couper la pâte phyllo en 4 rectangles de taille égale. Froisser légèrement l'un des rectangles et le déposer sur la garniture de manière à ce qu'il recouvre 1/4 de la surface. Replier les bords à l'intérieur du plat. Répéter l'opération avec les 3 autres rectangles de pâte phyllo afin de recouvrir toute la surface du plat. Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit chaude et bouillonnante et que la pâte phyllo soit dorée. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Préparation : 20 min • Cuisson : 40 min • 6 portions

Conseil culinaire : Si la pâte phyllo est déchirée, ne vous inquiétez pas; personne ne le remarquera une fois que les feuilles auront été empilées puis froissées pour recouvrir la garniture.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 392 | Protéines : 22 g | Glucides : 33 g | Gras : 19 g | Fibres : 5,0 g | Sodium : 603 mg | Calcium : 116 mg

DÉCEMBRE **Gâteau Bundt maya au chocolat**

La cannelle, la muscade et le poivre de Cayenne donnent une touche maya à ce gâteau, tandis que le lait, le beurre et le cacao le rendent tout simplement délicieux.

Gâteau :
1 3/4 tasse (425 ml) de farine tout usage
2 tasses (500 ml) de sucre
3/4 tasse (175 ml) de poudre de cacao non sucrée, tamisée
1 1/2 c. à thé (7 ml) de poudre à pâte
1 1/2 c. à thé (7 ml) de bicarbonate de soude
1 1/4 c. à thé (6 ml) de cannelle moulue
1/2 c. à thé (2 ml) de muscade moulue
1/4 c. à thé (1 ml) de poivre de Cayenne
1/4 c. à thé (1 ml) de sel
1 tasse (250 ml) de lait
1/2 tasse (125 ml) de beurre non salé, fondu et refroidi
2 œufs
2 c. à thé (10 ml) de vanille

Glaçage :
1/4 tasse (60 ml) de poudre de cacao non sucrée, tamisée
3 c. à soupe (45 ml) de sucre
1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs
1/2 tasse (125 ml) de lait
1/4 tasse (60 ml) de sirop de maïs
1 c. à thé (5 ml) de vanille

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). **Gâteau :** Beurrer un moule à gâteau tubulaire (de type Bundt) d'une capacité de 10 tasses (2,5 l). **2.** Dans un grand bol, mélanger à l'aide d'un fouet la farine avec le sucre, la poudre de cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade, le poivre de Cayenne et le sel. Dans un bol moyen, battre le lait avec le beurre, les œufs et la vanille. Verser la préparation au lait sur les ingrédients secs et fouetter jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse (la pâte sera liquide). **3.** Verser dans le moule beurré. Cuire au four de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir dans le moule, sur une grille, pendant 20 minutes. Renverser le gâteau sur une grille, préalablement placée sur une plaque à biscuits, et laisser refroidir complètement. **4. Glaçage :** À l'aide d'un fouet, mélanger la poudre de cacao, le sucre et la fécule de maïs dans une petite casserole. Incorporer le lait et le sirop de maïs. En fouettant continuellement, porter à ébullition. Réduire le feu et cuire, en fouettant à l'occasion, pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Incorporer la vanille. **5.** Verser sur le dessus du gâteau en laissant couler le surplus sur les côtés. Laisser refroidir.

Préparation : 15 min • Cuisson : De 35 à 40 min • 16 portions

Conseil culinaire : Pour obtenir un gâteau plus haut, utilisez un moule de type Bundt plus petit ou de forme différente, et ajustez le temps de cuisson en conséquence.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories : 260 | Protéines : 4 g | Glucides : 47 g | Gras : 8 g | Fibres : 2,3 g | Sodium : 218 mg | Calcium : 70 mg

LOOK FOR

100% CANADIAN MILK™

What does this symbol stand for?

This symbol is a seal of origin that guarantees the dairy products you're buying are made from 100% Canadian milk. When you buy dairy products made from 100% Canadian milk, you're also supporting Canadian dairy farmers. And that's something we can all be proud of.

canadianmilk.ca

2015 MILK CALENDAR

Every reasonable effort is made by the publisher of this calendar to ensure the accuracy of the information it contains; however, the publisher is not responsible for any costs arising from errors or omissions or for changes made subsequent to the date of publication.

For more information about the Milk Calendar, visit our website at MilkCalendar.ca

©2014 Dairy Farmers of Canada

Design and Production: Attitude Marketing
Photography: David De Stefano, Uno Photo Design
Food Stylist: Heidi Bronstein
Recipe Development and Testing: Heather Trim
Nutritional Analysis: Judith Blucheau, R.D.
Printing: Solisco Printers

LOGO FSC

Brought to you by the Dairy Farmers of your province

milk.org | dfnl.ca | nbmilk.org | albertamilk.com | dfns.ca | dfpei.pe.ca | saskmilk.ca | milk.mb.ca | bcdairy.ca

Printed in Canada