

The 2025  
**Milk**  
Calendar

Discover new  
delicious dairy-inspired  
recipes made from the  
goodness of milk.



The **2025**  
**Milk**  
Calendar

**MADE FROM THE  
GOODNESS OF**  
*Milk*

The latest edition of the iconic Milk Calendar is packed with mouthwatering recipes that showcase the unmatched high-quality of Canadian milk. For busy weeknights or special occasions, we're bringing exceptional dairy recipes to your plate, glass, and heart.



*Buttery  
Shortbread  
Cookies*



*Double Chocolate  
Chunk Cookies*

# DUNK WORTHY Recipes

## Buttery Shortbread Cookies

Prep time: **8 min** Cook time: **40 min**

Yield: **12 cookies**

### Ingredients

2 cups (250 g) all-purpose flour  
**1/2 cup (125 mL) Canadian salted butter, cold, cut into cubes**  
**1/2 cup (116 g) Canadian cream cheese, softened, cut into cubes**  
1/2 cup (100 g) plus 1 tbsp (15 g) sugar, divided

### GARNISH:

Melted milk chocolate (optional)

### Instructions

1. Preheat the oven to 300°F (150°C).
2. In a medium bowl, mix all ingredients together, reserving 1 tablespoon of sugar.
3. Press the mixture into an 8x8-inch glass baking dish, making the surface as even as possible.
4. Poke the surface generously with a fork to prevent bubbling.
5. Sprinkle the reserved 1 tablespoon of sugar over cookie dough. Gently push into the dough.
6. Bake for 40–45 minutes, or until the edges are just golden.
7. While still hot, cut into twelve rectangular pieces.
8. Allow to cool in the baking dish for 30 minutes.
9. Once cooled, place the shortbread cookies on a cooling rack and drizzle with melted chocolate, if desired.

Nutritional Info per serving (1 cookie): 209 calories, 11 g fat, 7 g saturated fat, 0.4 g trans fat, 30 mg cholesterol, 91 mg sodium, 25 g carbohydrates, 0.6 g fibre, 9 g sugars, 3 g protein.

## Double Chocolate Chunk Cookies

Prep time: **15 min** Cook time: **13 min**

Yield: **12 cookies**

### Ingredients

**3/4 cup (175 mL) Canadian unsalted butter, softened**  
**1/2 cup (116 g) Canadian cream cheese, room temperature**  
**1/4 cup (60 mL) Canadian sour cream**  
1/2 cup (106 g) packed brown sugar  
1/2 cup (100 g) sugar  
2 large eggs, room temperature  
1 tsp (5 mL) vanilla extract  
2 1/2 cups (400 g) all-purpose flour  
1/2 cup (45 g) cocoa powder  
1 tsp (3 g) baking soda  
1/2 tsp (3 g) salt  
2 cups (340 g) semi-sweet chocolate, coarsely chopped

### Instructions

1. Preheat the oven to 350°F (175°C).
2. In a large bowl or using a stand mixer fitted with the paddle attachment, combine butter, cream cheese, sour cream, and both sugars. Stir or mix until the mixture is light and fluffy.
3. Add eggs and vanilla extract to the mixture and mix until well combined. Set aside.
4. In a separate bowl, whisk together flour, cocoa powder, baking soda, and salt.
5. Add dry ingredients to the cream mixture and stir until they are fully combined. Gently fold in the chopped chocolate.
6. Divide the dough into 12 balls and place them 2 inches apart on a parchment-lined cookie sheet. Press each ball to flatten slightly.
7. Bake for 12–13 minutes, or until the cookies are set.

Nutritional Info per serving (1 cookie): 475 calories, 27 g fat, 16 g saturated fat, 0.6 g trans fat, 74 mg cholesterol, 254 mg sodium, 60 g carbohydrates, 4 g fibre, 35 g sugars, 7 g protein.

### Why does cold butter make shortbread cookies flaky and delicious?

Cold butter creates small air pockets in the dough, which turn into a light, flaky texture when baked.



January 2025

# Tomato Soup With Cheesy Crostinis

Ward off the winter chill with a creamy, comforting soup. Tangy tomatoes are deliciously balanced by rich milk, for a smooth and nourishing dish.



Prep time: **10 min**



Cook time: **22 min**



Serves: **6**

## Ingredients

### SOUP

**2 tbsp (30 mL) Canadian unsalted butter**

1/2 cup (125 mL) cooking onion, diced

3 1/4 cups (796 mL can) diced tomatoes

3 1/4 cups (796 mL can) crushed tomatoes

1 clove garlic, minced

3 1/2 cups (900 mL) vegetable broth

1 tsp (5 g) baking soda

**2 cups (500 mL) Canadian 2% milk**

### GARNISH

**1/2 cup (125 mL) Canadian 18% cream**

1/4 cup (7 g) chopped basil

### CROSTINI

Demi baguette, sliced crosswise

**1/4 cup (60 mL) Canadian butter, melted**

1/2 tsp (2 g) garlic powder

1 tbsp (15 g) chopped parsley (optional)

**1 cup (250 mL) Canadian mozzarella cheese, shredded**

**1/2 cup (125 mL) Canadian Cheddar cheese, shredded**

## Instructions

1. In a large pot, melt butter over medium heat and add onions. Cook for about 5 minutes, or until translucent.
2. Add in diced tomatoes, crushed tomatoes, garlic and vegetable broth.
3. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 10 minutes.
4. Remove from heat and add in baking soda and milk.
5. Using an immersion blender or regular blender, blend until smooth.
6. Garnish with a drizzle of cream and chopped basil.
7. **Crostini:** Preheat the oven to 400°F (200°C).
8. In a small pot, melt butter with garlic powder and parsley (if using).
9. On a parchment-lined baking sheet, place the pieces of bread.
10. Brush each piece with the melted butter mixture and sprinkle both cheeses evenly on top.
11. Bake for 4-6 minutes or until the cheese has melted. Serve with the soup.

**Soup: Nutritional Info per serving (1/6 recipe):** 210 calories, 8 g fat, 5 g saturated fat, 0.2 g trans fat, 22 mg cholesterol, 603 mg sodium, 24 g carbohydrates, 4 g fibre, 16 g sugars, 8 g protein.




**Crostini: Nutritional Info per serving (1/6 recipe):** 247 calories, 16 g fat, 10 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 46 mg cholesterol, 397 mg sodium, 18 g carbohydrates, 0.7 g fibre, 0.9 g sugars, 9 g protein.



February 2025

# Ultimate Chocolate Mousse

Indulge in this melt-in-your-mouth chocolate mousse crafted with whipping cream for an irresistible treat you'll want to recreate over and over again.

 Prep time: **8 min**    Set time: **Overnight**    Serves: **4**

## Ingredients

**1 1/3 cups (325 mL) Canadian whipping cream, divided**  
3/4 cup (113 g) semi-sweet chocolate, chopped  
1 tbsp (15 g) sugar

## GARNISH

**Canadian whipped cream**  
Shaved chocolate

## Instructions

1. In a medium bowl, combine 1/3 cup (80 mL) of whipping cream and chocolate.
2. Microwave the mixture in 20-second increments, whisking well in between, for approximately one minute, until smooth and glossy. Set aside to cool to room temperature (10–15 minutes).
3. In the bowl of a stand mixer fitted with the whisk attachment or using an electric hand mixer, whisk the remaining whipping cream. Slowly add the sugar on high speed until stiff peaks form, about 5 minutes.
4. Gently fold the chocolate mixture into the whipped cream until completely incorporated.
5. Divide the mousse into 4 ramekins or small bowls, filling each with about 1/2 cup (125 mL) of mousse. Store in the fridge overnight or until set. Top each with whipped cream and chocolate shavings, if desired.



March 2025

# Creamy Stuffed Chicken

This scrumptious dish features a herby cream cheese filling complemented by sun-dried tomatoes and savoury spinach, making it a dish destined to be a weekly staple.

 Prep time: **40 min**  Cook time: **35-45 min**  Serves: **4**

## Ingredients

### CHICKEN

4 large boneless skinless chicken breasts (2 lbs/1 kg)

**3/4 cup (170 g) Canadian cream cheese**

5 (10 g) sun-dried tomatoes, oil-packed, drained, chopped

1/2 cup (11 g) basil, chopped

1 tbsp (3 g) oregano, chopped

1 tbsp (3 g) parsley, chopped

1 tsp (2 g) pepper

1/4 tsp (1 g) salt

**2 tbsp (30 mL) Canadian unsalted butter**

### CREAMED SPINACH

2 large (567 g) clamshell packs of baby spinach

**1 tbsp (15 mL) Canadian unsalted butter**

1/2 cup (125 mL) cooking onion, diced

2 cloves garlic, minced

**1/2 cup (125 mL) Canadian milk**

**1/4 cup (60 mL) Canadian 35% cream**

**6 tbsp (90 g) Canadian cream cheese**

**1 cup (250 mL) Canadian Parmesan cheese, grated**

1/4 tsp (2 g) nutmeg

1 tbsp (15 mL) each lemon juice and zest, as garnish

## Instructions




1. Preheat the oven to 375°F (190°C).
2. Butterfly the chicken breasts and set them aside.
3. In a bowl, mix all the ingredients except the butter. Spread the mixture evenly between the 4 pieces of chicken and close them with a toothpick.
4. In a non-stick frying pan, melt the butter over medium heat.
5. Place the chicken top side down in the pan and sear until golden brown. Flip and repeat on the other side.
6. Remove the chicken from the pan and place it on a parchment-lined baking sheet.
7. Bake for 20 minutes or until the internal temperature reaches 165°F (74°C).
8. **Creamed Spinach:** In batches, place the spinach in a microwave-safe bowl and sprinkle with water. Microwave in 30-second increments until wilted, about 2 minutes. Squeeze out the excess water from the spinach.
9. In a large pan, melt the butter over medium heat. Add the onion and garlic, and cook for about 5 minutes, or until translucent.
10. Add milk, cream, and cream cheese. Stir frequently until the sauce has thickened, about 8-10 minutes.
11. Stir in the Parmesan cheese, nutmeg, and wilted spinach. Simmer for another 5 minutes. Serve with a squeeze of lemon juice and a sprinkle of lemon zest, if desired.



April 2025

# Lemon Ricotta Cookies

Get zesty with lemon cookies made with fresh ricotta and butter. Subtle hints of vanilla and sweetness make these cookies perfect for an afternoon tea or light dessert.

 Prep time: **45 min**  Cook time: **15 min**  Yield: **28 cookies**

## Ingredients

### COOKIE

**1/2 cup (125 mL) Canadian unsalted butter, softened**

1 cup (120 g) sugar

1 large egg

**1 2/3 cups (400 mL) Canadian ricotta**

2 tbsp (30 mL) lemon zest

2 tbsp (30 mL) lemon juice

1 tsp (5 mL) vanilla extract

2 1/2 cups (300 g) all-purpose flour

1 tsp (5 g) baking powder

1/2 tsp (3 g) baking soda

1/2 tsp (3 g) salt

### ICING (OPTIONAL)

1/2 cup (60 g) icing sugar

**3 tbsp (45 mL) Canadian 2% milk**

1/2 tsp (2.5 mL) lemon juice

1 tbsp (15 g) lemon zest

## Instructions

1. In a large bowl, use an electric hand mixer to combine butter and sugar until light and fluffy. Add the egg and mix until combined.
2. Mix in the ricotta, lemon zest, lemon juice, and vanilla extract on low speed until fully incorporated.
3. Using a spatula, thoroughly combine the flour, baking powder, baking soda, and salt into the ricotta batter.
4. Divide the dough evenly into 28 balls and chill in the fridge for 30 minutes.
5. Preheat the oven to 350°F (175°C) and bake the cookies for 13–15 minutes.
6. Allow the cookies to cool completely before icing.
7. **Icing:** In a bowl, combine the icing sugar, milk, and lemon juice.
8. Drizzle the icing generously over the cooled cookies. Sprinkle additional lemon zest over the icing before it sets.



May 2025

# Cinnamon Buttermilk Waffles

Indulge in the pillowy waffles of your dreams made with buttermilk. These waffles are great for every palate, pairing deliciously with strawberries, whipped cream, and maple syrup.



Prep time: **10 min**



Cook time: **6 min**



Serves: **8**

## Ingredients

### WAFFLES

**1/2 cup (125 mL) Canadian unsalted butter, melted, plus extra for greasing waffle iron**

2 1/2 cups (400 g) all-purpose flour

2 tsp (10 g) baking powder

1 tsp (5 g) baking soda

2 tsp (10 g) cinnamon

2 medium eggs

1 tsp (5 mL) vanilla extract

1 cup (200 g) sugar

**2 cups (500 mL) Canadian buttermilk**

**1/2 cup (125 mL) Canadian sour cream**

### GARNISH

**A few cubes of Canadian butter**

2 cups (400 g) strawberries, halved

**1 1/2 cups (375 mL) Real Canadian Whipped Cream**

Maple syrup, to taste

## Instructions

1. Preheat the waffle iron to medium-high and lightly brush it with melted butter.
2. In a medium bowl, whisk together flour, baking powder, baking soda, and cinnamon.
3. In a separate large bowl, whisk together eggs, vanilla extract, melted butter, and sugar. Add the buttermilk and sour cream, and whisk until well incorporated.
4. Pour the dry ingredients into the mixture and mix with a spatula until just combined.
5. Once the waffle iron is heated, brush it again with butter. Add about 1/2 cup (125 mL) of batter to the waffle iron for each waffle, and cook for 5-6 minutes, or until golden brown.
6. Serve the waffles garnished with cubed butter, strawberries, Canadian whipping cream, and maple syrup.








June 2025

# Ricotta Sage Cannelloni

Savour this delicious ricotta-stuffed cannelloni filled with roasted zucchini and sage, smothered in a rich and buttery parmesan cheese sauce.

 Prep time: **20 min**  Cook time: **45-50 min**  Serves: **7**

## Ingredients

### BASE

21 shells (250 g)  
ready to bake  
cannelloni pasta

### FILLING

2 cups (830 g)  
zucchini, shredded  
& roasted

1/2 tsp (3 g) salt,  
divided

**2 cups (500 mL)  
Canadian ricotta  
cheese**

1/4 cup (7 g) sage,  
chopped

1 large egg

### SAUCE

**1/4 cup (60 mL)  
Canadian unsalted  
butter**

1/2 cup (125 mL)  
cooking onion, diced  
small

1 clove garlic, minced

1/4 cup (32 g)  
all-purpose flour

**4 cups (1L) Canadian  
2% milk**

**2/3 cup (60 g)  
Canadian parmesan  
cheese, grated and  
divided**

### GARNISH

21 crispy sage leaves

1/2 lemon, juiced

## Instructions

1. Preheat the oven to 350°F (175°C).
2. Grate the zucchini and squeeze out any excess moisture. Toss grated zucchini with half of the salt and spread on a parchment-lined baking sheet and bake for 15 minutes. Set aside.
3. **Filling:** In a medium bowl, combine all the filling ingredients and the roasted zucchini and stir until well incorporated. Set aside.
4. **Sauce:** In a medium saucepan over medium heat, melt butter. Add onion and garlic, and sauté until translucent. Sprinkle flour into the saucepan, stir, and cook for 2 minutes.
5. Reduce the heat to low and slowly whisk in milk. Once the milk is fully incorporated, increase the heat to medium.
6. Stir the sauce often until it thickens. Add 1/3 cup (30 g) of parmesan cheese and continue to cook, stirring often, for 5 minutes or until the sauce coats the back of a spoon, remove from heat and set aside.
7. **Assembly:** Using a piping bag (cut, without a tip), fill the cannelloni shells with the prepared filling. Pour half of the prepared sauce into a 9x13-inch baking pan. Arrange the filled cannelloni in the baking pan without stacking them. Pour the remaining sauce over the pasta. Bake covered for 20 minutes.
8. Remove the cover, sprinkle with the remaining parmesan cheese, and bake for an additional 25-30 minutes, or until the pasta is cooked and the cheese is golden brown. Top with crispy sage, and garnish with a squeeze of lemon.



July 2025

# Yogurt Spiced Chicken With Creamy Cucumber Salad

This creamy chicken and crispy salad is savoury and cooling. Buttermilk and Greek yogurt tenderize the meat and balance the spices, creating a meal everyone will love.



Prep time: **20 min**



Cook time: **30 min**



Serves: **4**

## Ingredients

### CHICKEN

**1 1/2 cups (375 mL) Canadian Greek yogurt**

**1/4 cup (60 mL) Canadian buttermilk**

1 lemon, zested and juiced

1 tbsp (15 mL) honey

2 tsp (10 g) fresh thyme, chopped

1 tsp (5 g) each of salt, chili flakes, chili powder, cumin, garam masala, ground turmeric, paprika

4 large boneless skinless chicken breasts (2 lbs/1 kg), cut into 1 1/2 inch cubes

3 tbsp (45 mL) canola or vegetable oil

### CUCUMBER SALAD

1 large (300 g) cucumber, thinly sliced

1/2 cup (125 mL) red onion, thinly sliced

1/2 cup (4 g) dill, chopped

1/2 cup (45 g) jalapeño, thinly sliced (optional)

**1/2 cup (125 mL) Canadian Greek yogurt**

**1/4 cup (60 mL) Canadian sour cream**

**1 tbsp (15 mL) Canadian buttermilk**

2 tbsp (30 mL) water

1 lemon, zested

1/2 tbsp (7 mL) red wine vinegar

Salt & pepper, to taste

## Instructions

- Marinade:** In a large bowl, thoroughly combine yogurt, buttermilk, lemon juice, honey, thyme and all spices. Reserve 1/2 cup (125 mL) of marinade to be used as a dipping sauce later.
- Chicken:** Add cubed chicken to the mixture, ensuring it's evenly coated. Cover the bowl and refrigerate for at least 4 hours, preferably overnight.
- Thread marinated chicken onto metal or pre-soaked wooden skewers.
- Preheat the grill to medium heat and brush with oil. Grill skewers for approximately 7 minutes per side or until internal temperature reaches 165°F (74°C).
- Cucumber Salad:** In a medium-sized bowl, combine cucumber, onion, dill and jalapeño (if using).
- In a small bowl, whisk together yogurt, sour cream, buttermilk, water, lemon zest, red wine vinegar, salt and pepper.
- Pour the dressing into the cucumber mixture and combine until evenly coated. Allow salad to sit for 5 minutes before serving.

**Chicken: Nutritional Info per serving (1/4 recipe):** 551 calories, 17 g fat, 7 g saturated fat, 0.4 g trans fat, 230 mg cholesterol, 885 mg sodium, 13 g carbohydrates, 1 g fibre, 11 g sugars, 81 g protein.

**Salad: Nutritional Info per serving (1/4 recipe):** 79 calories, 4 g fat, 2 g saturated fat, 0.2 g trans fat, 14 mg cholesterol, 171 mg sodium, 7 g carbohydrates, 1 g fibre, 4 g sugars, 4 g protein.

# WHAT'S BEHIND THIS LOGO?

# QU'EST-CE QU'ON RETROUVE DERRIÈRE CE LOGO?



Our Blue Cow Logo represents the high standards behind producing high-quality 100% Canadian milk.

That's why when you choose Canadian dairy, you can proudly say you are supporting local farmers in their passion for quality.

Le logo de la vache bleue représente nos normes élevées en matière de production d'un lait 100 % canadien de haute qualité.

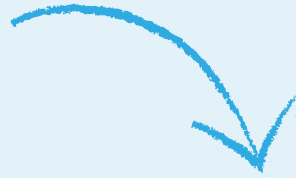
C'est pourquoi, en choisissant des produits laitiers canadiens, vous soutenez également les producteurs laitiers locaux dans leur engagement à produire un lait de qualité.

DISCOVER GREAT PRODUCTS FEATURING THE BLUE COW LOGO WITH THE BLUE COW SPOTTER.



DÉCOUVREZ DES PRODUITS EXCEPTIONNELS QUI AFFICHENT LE LOGO DE LA VACHE BLEUE DANS LE RÉPERTOIRE DE LA VACHE BLEUE.





## MEETING HIGH STANDARDS

Being a Canadian dairy farmer means meeting some of the highest standards in the world, including 42 food safety requirements.

## RESPECTER DES NORMES STRICTES

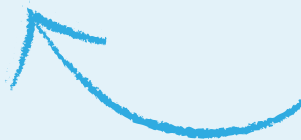
Être un producteur laitier canadien signifie respecter des normes parmi les plus strictes au monde, dont 42 exigences de salubrité des aliments.

## CARING FOR OUR COWS

To keep cows comfortable and healthy, farmers team up with experts like veterinarians, cow nutrition experts, hoof-trimmers, and other specialists.

## PRENDRE SOIN DE NOS VACHES

Les producteurs laitiers font équipe avec des experts pour assurer le bien-être de leurs vaches, comme des vétérinaires, des conseillers en nutrition, des pareurs d'onglons et d'autres spécialistes.





## FARMING FOR TOMORROW

Many Canadian dairy farmers use various practices to help reduce greenhouse gas emissions and sequester carbon.

## PRATIQUER L'AGRICULTURE DE DEMAIN

Plusieurs producteurs laitiers adoptent diverses pratiques agricoles qui aident à réduire les émissions de gaz à effet de serre et séquestrer le carbone.



## DISCOVER OUR NEW REWARDS PROGRAM



# MORE GOOD NESS

**MORE GOODNESS** is our new program made for dairy lovers just like you. Join now and you'll receive **3 BONUS RECIPES** only available to members, plus access to even more perks!

## CONNAISSEZ-VOUS NOTRE NOUVEAU PROGRAMME DE RÉCOMPENSES?



# PLUS DE PLAISIRS LAI TIERS

**PLUS DE PLAISIRS LAITIERS** est notre nouveau programme conçu pour les amoureux de produits laitiers comme vous. Abonnez-vous et recevez **3 RECETTES EN BONI**, plus accédez à de nombreux avantages!

Recipes and Cooking Tips

Recettes et  
conseils culinaires



Nutrition Insights  
and More

Renseignements  
nutritionnels et plus



New Canadian  
Dairy Products

Nouveaux produits  
laitiers canadiens



Coupons, Contests and  
Giveaways

Bons, concours et cadeaux



Canadian Dairy Farming  
Practices

Renseignements sur  
les pratiques agricoles  
canadiennes



New Innovations

Nouvelles innovations



## SIGN UP FOR MORE GOODNESS TODAY

AND GET YOUR 3 BONUS RECIPES!



## INSCRIVEZ-VOUS AU PROGRAMME PLUS DE PLAISIRS LAITIERS

ET RECEVEZ VOS 3 RECETTES EN BONI!





**August 2025**

# Brown Butter Peach Pops

Perfect for a hot summer day, these yogurt pops offer a delightful balance of sweet, rich, and buttery flavours that will leave you wanting more!

 Prep time: **15 min**  Freeze time: **3 hr**  Serves: **9**

## Ingredients

**2 tbsp (30 mL) Canadian salted butter**  
1/2 cup (110 g) brown sugar, unpacked  
1 1/2 cups (350 g) peach slices  
**2 cups (500 mL) Canadian vanilla yogurt**

## Instructions

1. In a sauté pan over medium heat, melt butter until it turns light brown. Add brown sugar and peaches to the pan.
2. Stir and cook until all the sugar is dissolved (2–3 minutes). Remove from heat.
3. Transfer the peach mixture to a food processor and purée the peach mixture until fairly smooth, leaving a few small pieces of peaches.
4. In a bowl, gently fold the peach mixture into the yogurt for no more than four strokes.
5. Divide the mixture between popsicle moulds and insert popsicle sticks.
6. Freeze for 3 hours or until frozen.



September 2025

# Cheesy Bacon Egg Bites

These cheesy egg bites are easy to make and packed full of protein, perfect for a busy day.



Prep time: **15 min**



Cook time: **20 min**



Yield: **12**

## Ingredients

**2 cups (500 mL) Canadian Cheddar cheese**

**1 cup (250 mL) Canadian cottage cheese**

1 cup (49 g) fresh spinach, chopped

6 slices (91 g) bacon, cooked and chopped

1 cup (250 mL) red pepper, chopped

1/2 cup (125 mL) green onions, chopped

1/2 cup (125 mL) jalapeños, chopped (optional)

6 large eggs, whisked

Salt and pepper to taste

## Instructions

1. Preheat the oven to 375°F (190 °C).
2. In a large bowl, stir together all the ingredients. Divide the mixture evenly into a 12-cup silicone muffin pan.
3. Place the muffin pan into a deep baking dish and fill with water until it reaches just below the rim of the muffin pan.
4. Place it on the middle rack of the oven.
5. Bake for 20 minutes or until the egg bites reach your desired consistency.





October 2025

# Meatballs & Mash With Mushroom Gravy

There's nothing better than hot meatballs covered in a creamy sauce, served over buttery mashed potatoes during the autumn chill.

 Prep time: **45 min**  Cook time: **25-40 min**  Serves: **6**

## Ingredients

### MEATBALLS

227 g (1/2 lb.) lean ground beef

227 g (1/2 lb.) ground pork

3 slices of bread, torn

1/2 cup (125 mL) Canadian 2% milk

4 tbsp (20 g) Canadian parmesan cheese, grated

2 tbsp (4 g) parsley

2 tsp (4 g) ground pepper

1 tsp (6 g) salt

1 tbsp (15 mL) Canadian butter, unsalted

### SAUCE

1 tbsp (15 mL) Canadian butter, unsalted

2 cups (200 g) mushrooms, sliced

1/4 cup (60 mL) onion, chopped

1 tbsp (8 g) flour

2 cups (500 mL) Canadian 2% milk

2 tbsp (10 g) Canadian parmesan cheese, grated

1 tbsp thyme, (3 g), minced

### GARNISH

2 tbsp (4 g) fresh parsley, chopped

Canadian parmesan cheese petals (optional)

### MASHED POTATOES

6 medium yellow potatoes, peeled and quartered

1/2 cup (125 mL) Canadian 2% milk

1/4 cup (60 mL) Canadian half and half cream

2 tbsp (30 mL) Canadian unsalted butter, melted

1 tbsp (2g) parsley, chopped

## Instructions

- Meatballs:** In a large bowl, combine all meatball ingredients, except the butter. Divide the mixture equally and form 24 meatballs.
- In a pan over medium heat, melt the butter, then add the meatballs and cook until golden on all sides and the internal temperature reaches 160°F (70°C).
- Remove the meatballs from the pan and set aside.
- Sauce:** In the same pan, melt butter. Add mushrooms and onions and sauté until translucent. Add flour and cook for 1 minute. Reduce heat and slowly add milk, stirring constantly until fully incorporated. Increase heat to medium, return the meatballs to the pan, and continue to simmer until the sauce thickens and coats the back of a spoon, stirring frequently. Add the parmesan cheese and thyme and continue to simmer for 5 minutes. Set aside.
- Mashed Potatoes:** In a pot, boil the potatoes for 25 minutes or until they are fork-tender.
- Strain the potatoes and return them to the pot. Mash the potatoes.
- Add the milk, cream and butter mixture to the potatoes and continue to mash until smooth. Stir in the parsley.

**Meatballs: Nutritional Info per serving (1/6 recipe):** 382 calories, 21 g fat, 9 g saturated fat, 0.5 g trans fat, 99 mg cholesterol, 681 mg sodium, 17 g carbohydrates, 0.9 g fibre, 7 g sugars, 31 g protein.  
**Mashed Potatoes: Nutritional Info per serving (1/6 recipe):** 172 calories, 5 g fat, 3 g saturated fat, 0.2 g trans fat, 15 mg cholesterol, 16 mg sodium, 29 g carbohydrates, 2 g fibre, 3 g sugars, 4 g protein.



**November 2025**

# Gingerbread Latte

Cozy up with a creamy mug of festive spices. Maple sweetened and infused with cinnamon, clove, and nutmeg, this rich latte is perfect for special occasions and personal respites alike.



Prep time: **8 min**



Cook time: **3 min**



Serves: **1**

## Ingredients

### LATTE

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

1 tsp (5 g) gingerbread spice

1 tsp (5 mL) maple syrup

1/4 cup (60 mL) prepared espresso, hot

### GARNISH

1/4 cup (60 mL) whipped cream

Gingerbread spice, to taste

Gingerbread cookie (optional)

## Instructions

1. In a small pot, over medium heat, add milk, gingerbread spice, and maple syrup.
2. Whisk the mixture for about 3 minutes until it becomes frothy. Set aside.
3. Pour the espresso into a mug, then top it with the frothed milk mixture.
4. Garnish with whipped cream, a dash of gingerbread spice, and a small gingerbread cookie, if desired.



### TIP

#### Don't have gingerbread spice?

Combine 1/2 tsp of each cinnamon, ginger, nutmeg, clove, cardamom and allspice.



December 2025

# Legendairy Chocolate Cake

This is the chocolate cake of your dreams. Its delightfully moist texture comes from sour cream and buttermilk, making it perfect for a celebratory dinner with family and friends.

🕒 Prep time: **30 min** 🕒 Bake time: **40 min** 🕒 Assembly: **20 min** 🍽 Serves: **14**

## Ingredients

### CAKE

2 cups (300 g) cake flour  
1 cup (100 g) unsweetened cocoa powder, plus extra for dusting pans  
2 tsp (10 g) baking soda  
1 tsp (5 g) baking powder  
1 1/2 tsp (9 g) salt

**1 cup (250 mL) Canadian unsalted Butter, plus extra for greasing pans**

2 cups (500 g) sugar  
4 large eggs, room temperature, separated  
2 tsp (10 mL) vanilla extract

**1 1/2 cups (375 mL) Canadian buttermilk**

**1/4 cup (60 mL) Canadian sour cream**

1/2 cup (125 mL) coffee or hot water

### ICING

**2 1/2 cups (625 mL) unsalted Canadian butter, room temperature**  
1 tbsp (15 mL) vanilla extract  
1/2 tsp (3 g) fine salt  
8 cups (1037 g) icing sugar  
1 cup (100 g) cocoa powder

**6 tbsp (90 mL) Canadian 35% whipping cream**

### GARNISH

14 raspberries  
Chocolate shavings

## Instructions

- Cake:** Preheat the oven to 350°F (175°C). Grease three 9-inch round cake pans with softened butter, dust with cocoa powder, and shake out the excess.
- In a medium bowl, whisk together flour, cocoa, baking soda, baking powder, and salt. Set aside.
- In a large bowl, cream together butter and sugar until light and fluffy. Add egg yolks and vanilla extract, mixing until combined. Add buttermilk, sour cream, and water (or coffee), and whisk until evenly combined.
- In a small bowl, beat the egg whites with an electric hand mixer until stiff peaks form.
- Pour the dry ingredients into the butter mixture and mix until just combined. Gently fold in the egg whites until incorporated.
- Divide the batter between the prepared cake pans and place them on the middle rack of the oven. Bake for 35–40 minutes or until a toothpick comes out clean.
- Remove the cakes from the oven and cool them on a wire rack for 10 minutes. Once cooled, carefully remove each cake from its pan and securely wrap with cling wrap. Refrigerate for at least 30 minutes or until ready to use.
- Icing:** Using an electric or stand mixer, beat the butter until smooth. Add vanilla extract and salt, mix until combined. In a separate bowl, whisk together icing sugar and cocoa powder. On low speed, add 1/3 of the sugar and cocoa mixture to the butter mixture, followed by 2 tbsp (10 mL) of whipping cream. Repeat until all ingredients have been incorporated and icing is smooth.
- Assembly:** Spread the icing on top of the first cake layer, place the second cake layer on top, and ice the top. Place the third layer and continue to ice both the top and sides of the cakes. Top with raspberries and chocolate shavings.

# Recettes du calendrier du lait 2025

## Biscuits double chocolat aux morceaux de chocolat

Temps de préparation : 15 min | Temps de cuisson : 13 min | Donne : 12 biscuits

### Ingrédients :

3/4 tasse (175 mL) de beurre canadien non salé, ramolli  
1/2 tasse (116 g) de fromage à la crème canadien, à température ambiante  
1/4 tasse (60 mL) de crème sure canadienne  
1/2 tasse (106 g) de cassonade, bien tassée  
1/2 tasse (100 g) de sucre  
2 gros œufs, à température ambiante  
1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille  
2 1/2 tasses (400 g) de farine tout usage  
1/2 tasse (45 g) de poudre de cacao  
1 c. à thé (3 g) de bicarbonate de soude  
1/2 c. à thé (3 g) de sel  
2 tasses (340 g) de chocolat mi-sucré, haché grossièrement

### Instructions :

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Dans un grand bol ou à l'aide d'un batteur sur socle muni du fouet plat, mélanger le beurre, le fromage à la crème, la crème sure et les deux sucres. Remuer ou mélanger jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux.
3. Ajouter les œufs et l'extrait de vanille au mélange et le malaxer jusqu'à ce qu'il soit homogène. Réserver.
4. Dans un autre bol, fouetter ensemble la farine, la poudre de cacao, le bicarbonate de soude et le sel.
5. Ajouter les ingrédients secs au mélange crémeux et mêler jusqu'à ce qu'il soit homogène. Incorporer délicatement le chocolat haché.
6. Diviser la pâte en 12 boules et les déposer sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin, en les espaçant de 5 cm (2 po). Appuyer sur chaque boule afin de l'aplatir légèrement.
7. Cuire pendant 12 à 13 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient pris. Transférer les biscuits sur une grille pour les laisser refroidir complètement et bon appétit!

Par biscuit : **Information nutritionnelle par portion (1 biscuit)** : 475 calories; 27 g de gras; 16 g de gras saturés; 0,6 g de gras trans; 74 mg de cholestérol; 254 mg de sodium; 60 g de glucides; 4 g de fibres; 35 g de sucre; et 7 g de protéines.

## Biscuits sablés au beurre

Temps de préparation : 8 min | Temps de cuisson : 40 min | Donne : 12 biscuits

### Ingrédients :

#### BISCUITS :

2 tasses (250 g) de farine tout usage  
1/2 tasse (125 mL) de beurre canadien salé, froid, coupé en cubes  
1/2 tasse (120 g) de fromage à la crème canadien, ramolli, coupé en cubes  
1/2 tasse (100 g) plus 1 c. à soupe (15 g) de sucre, divisé

#### GARNITURE :

Chocolat au lait fondu (facultatif)

### Instructions :

1. Préchauffer le four à 300 °F (175 °C).
2. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients, en réservant une cuillerée à soupe de sucre.
3. Presser le mélange dans un plat de cuisson carré en verre de 20 x 20 cm (8 x 8 po), en égalisant le plus possible la surface.
4. Piquer abondamment la surface à l'aide d'une fourchette afin d'éviter la formation de bulles.
5. Saupoudrer la cuillerée à soupe de sucre réservée sur la pâte à biscuits. Appuyer délicatement pour l'enfoncer dans la pâte.
6. Cuire pendant 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.
7. Tandis que c'est encore chaud, couper le tout en douze portions rectangulaires.
8. Laisser refroidir dans le plat de cuisson pendant 30 minutes.
9. Lorsqu'ils sont refroidis, déposer les biscuits sablés sur une grille et les glacer d'un filet de chocolat fondu, si désiré.

Par biscuit : **Information nutritionnelle par portion (1 biscuit)** : 209 calories; 11 g de gras; 7 g de gras saturés; 0,4 g de gras trans; 30 mg de cholestérol; 91 mg de sodium; 25 g de glucides; 0,6 g de fibres; 9 g de sucre; et 3 g de protéines.

## Janvier : Soupe aux tomates avec crostinis au fromage

Temps de préparation : 10 min | Temps de cuisson : 22 min | Portions : 6

### Ingrédients :

#### SOUPE :

2 c. à soupe (30 mL) de beurre canadien non salé  
1/2 tasse d'oignon à cuire, coupé en dés  
3 1/4 tasses (consERVE de 796 mL) de tomates en dés

3 1/4 tasses (consERVE de 796 mL) de tomates broyées  
1 gousse d'ail, émincée  
3 1/2 tasses (900 mL) de bouillon de légumes  
1 c. à thé (5 g) de bicarbonate de soude  
2 tasses (500 mL) de lait 2 % canadien

#### GARNITURE :

1/2 tasse (125 mL) de crème 18 % canadienne  
1/4 tasse (7 g) de basilic haché

#### CROSTINIS :

Demi-baguette, en tranches  
1/4 tasse (60 mL) de beurre canadien, fondu  
1/2 c. à thé (2 g) de poudre d'ail  
1 c. à soupe (15 g) de persil haché (facultatif)  
1 tasse (250 mL) de fromage mozzarella canadien, râpé  
1/2 tasse (125 mL) de fromage cheddar canadien, râpé

### Instructions :

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen et ajouter les oignons. Cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
2. Ajouter les tomates en dés, les tomates broyées, l'ail et le bouillon de légumes.
3. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes.
4. Retirer du feu et y incorporer le bicarbonate de soude et le lait.
5. À l'aide d'un mélangeur à main ou d'un mélangeur régulier, malaxer le mélange jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
6. Garnir la soupe d'un filet de crème et de basilic haché.
7. Crostinis : Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
8. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre avec la poudre d'ail et le persil (si utilisé).
9. Sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, déposer les morceaux de pain.
10. Badigeonner chaque morceau du mélange de beurre fondu et saupoudrer uniformément les deux fromages sur le dessus.
11. Cuire pendant 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Servir en accompagnement de la soupe.

Soupe : **Information nutritionnelle par portion (1/6 de la recette)** : 210 calories; 8 g de gras; 5 g de gras saturés; 0,2 g de gras trans; 22 mg de cholestérol; 603 mg de sodium; 24 g de glucides; 4 g de fibres; 16 g de sucre; et 8 g de protéines. Crostinis : **Information nutritionnelle par portion (1/6 de la recette)** : 247 calories; 16 g de gras; 10 g de gras saturés; 0,5 g de gras trans; 46 mg de cholestérol; 397 mg de sodium; 18 g de glucides; 0,7 g de fibres; 0,9 g de sucre; et 9 g de protéines.

## Février : Mousse au chocolat parfaite

Temps de préparation : 8 minutes | Temps de repos : toute la nuit | Portions : 4

### Ingrédients :

1 1/3 tasse (325 mL) de crème à fouetter canadienne, divisée  
3/4 tasse (113 g) de chocolat mi-sucré, haché  
1 c. à soupe (15 g) de sucre

#### GARNITURE :

Crème à fouetter canadienne  
Copeaux de chocolat

### Instructions :

1. Dans un bol moyen, mélanger 1/3 tasse (80 mL) de crème à fouetter et le chocolat.
2. Chauffer le mélange au micro-ondes par intervalles de 20 secondes, en le fouettant vigoureusement après chacun, pendant environ une minute, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et lustrée. Réserver afin de laisser tiédir à température ambiante (de 10 à 15 minutes).
3. Dans le bol d'un batteur sur socle muni du fouet, fouetter le reste de la crème à fouetter. Incorporer graduellement le sucre en battant à haute vitesse jusqu'à ce que des pics fermes se forment, environ 5 minutes.
4. Incorporer délicatement le mélange de chocolat dans la crème fouettée jusqu'à ce que le tout soit homogène.
5. Répartir la mousse dans quatre ramequins, en remplissant chacun d'entre eux avec environ 1/4 tasse (125 mL) de mousse. Laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit ou jusqu'à ce que la mousse soit prise. Garnir chaque ramequin de crème fouettée et de copeaux de chocolat, si désiré.

Information nutritionnelle par portion (1 ramequin) : 417 calories; 37 g de gras; 23 g de gras saturés; 1 g de gras trans; 89 mg de cholestérol; 25 mg de sodium; 23 g de glucides; 2 g de fibres; 21 g de sucre; et 3 g de protéines.

## Mars : Poulet farci crémeux

Temps de préparation : 40 min | Temps de cuisson : 35 à 45 minutes | Portions : 4

### Ingrédients :

#### POULET :

4 poitrines de poulet désossées et sans peau (1 kg ou 2 lb)  
3/4 tasse (170 g) de fromage à la crème canadien

5 (10 g) tomates séchées au soleil dans l'huile, égouttées et hachées  
1/2 tasse (11 g) de basilic, haché  
1 c. à soupe (3 g) d'origan, haché  
1 c. à soupe (3 g) de persil, haché  
1 c. à thé (2 g) de poivre  
1/4 c. à thé (1 g) de sel  
2 c. à soupe (30 mL) de beurre canadien non salé

#### PRÉPARATION CRÉMEUSE AUX ÉPINARDS :

2 grands (567 g) emballages double coque de jeunes épinards  
1 c. à soupe (15 mL) de beurre canadien non salé  
1/2 tasse d'oignon à cuire, coupé en dés  
2 gousses d'ail, émincées  
1/2 tasse (125 mL) de lait canadien  
1/4 tasse (60 mL) de crème 35 % canadienne  
6 c. à soupe (90 g) de fromage à la crème canadien  
1 tasse (250 mL) de fromage parmesan canadien, râpé  
1/4 c. à thé (2 g) de muscade  
1 c. à soupe (15 mL) de jus et de zeste de citron, chacun, comme garniture

#### Instructions :

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Trancher et ouvrir les poitrines de poulet en portefeuille et réserver.
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf le beurre. Étendre le mélange de façon uniforme sur les quatre morceaux de poulet et les refermer à l'aide d'un cure-dent.
4. Dans une poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à feu moyen.
5. Déposer les poitrines dans la poêle, la face supérieure tournée vers le bas et les saisir jusqu'à ce qu'elles soient brun doré. Retourner et saisir l'autre côté de la même façon.
6. Retirer le poulet de la poêle et le déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin.
7. Cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait atteint une température interne de 74 °C (165 °F).
8. Préparation crémeuse aux épinards : Petit à petit, déposer les épinards dans un bol allant au micro-ondes et les asperger d'un peu d'eau. Chauffer au micro-ondes par intervalles de 30 secondes, jusqu'à ce que les feuilles flétrissent, environ 2 minutes. Presser les épinards afin d'évacuer l'excédent d'eau.
9. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
10. Ajouter le lait, la crème et le fromage à la crème. Remuer fréquemment jusqu'à ce que la sauce épaississe, pendant environ 8 à 10 minutes.
11. Incorporer le fromage parmesan, la muscade et la tombée d'épinards. Laisser mijoter 5 minutes de plus. Servir avec un soupçon de jus et de zeste de citron, si désiré.

**Poulet : Information nutritionnelle par portion (1 poitrine de poulet) :** 559 calories; 30 g de gras; 15 g de gras saturés; 0,9 g de gras trans; 229 mg de cholestérol; 446 mg de sodium; 4 g de glucides; 0,7 g de fibres; 2 g de sucre; et 65 g de protéines. **Préparation crémeuse aux épinards : Information nutritionnelle par portion (1/4 de la recette) :** 318 calories; 24 g de gras; 15 g de gras saturés; 0,8 g de gras trans; 68 mg de cholestérol; 532 mg de sodium; 11 g de glucides; 3 g de fibres; 5 g de sucre; et 17 g de protéines.

### Avril : Biscuits au citron et à la ricotta

Temps de préparation : 45 min | Temps de cuisson : 15 min | Donne : 28 biscuits

#### Ingrédients :

##### BISCUITS :

1/2 tasse (125 mL) de beurre canadien non salé, ramolli  
1 tasse (120 g) de sucre  
1 gros œuf  
1 2/3 tasse (400 mL) de ricotta canadienne  
2 c. à soupe (30 mL) de zeste de citron  
2 c. à soupe (30 mL) de jus de citron  
1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille  
2 1/2 tasses (300 g) de farine  
1 c. à thé (5 g) de poudre à pâte  
1/2 c. à thé (3 g) de bicarbonate de soude  
1/2 c. à thé (3 g) de sel

##### GLAÇAGE (FACULTATIF) :

1/2 tasse (60 g) de sucre à glacer  
3 c. à soupe (45 mL) de lait 2 % canadien  
1/2 c. à thé (2,5 mL) de jus de citron  
1 c. à soupe (15 g) de zeste de citron

#### Instructions :

1. Dans un grand bol, mélanger à l'aide d'un batteur à main électrique le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance légère et mousseuse. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène.
2. Incorporer la ricotta, le zeste et le jus de citron ainsi que l'extrait de vanille à faible vitesse jusqu'à ce que le mélange redevienne homogène.

3. À l'aide d'une spatule, bien mélanger en incorporant la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel à la pâte à la ricotta.
4. Diviser la pâte en 28 boules égales et les réfrigérer pendant 30 minutes.
5. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C) et cuire les biscuits pendant 13 à 15 minutes.
6. Laisser les biscuits refroidir complètement avant de les glacer.
7. Glaçage : Dans un bol, mélanger le sucre à glacer, le lait et le jus de citron.
8. Napper les biscuits refroidis d'un généreux filet de glaçage. Saupoudrer du zeste de citron supplémentaire sur le glaçage avant qu'il prenne.

**Information nutritionnelle par portion (1 biscuit) :** 263 calories; 10 g de gras; 6 g de gras saturés; 0,4 g de gras trans; 44 mg de cholestérol; 202 mg de sodium; 38 g de glucides; 0,8 g de fibres; 19 g de sucre; et 5 g de protéines.

### Mai : Gaufres au babeurre et à la cannelle

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

#### Ingrédients :

##### GAUFRES :

1/2 tasse (125 mL) de beurre canadien non salé, fondu, et un peu plus pour graisser le gaufrier  
2 1/2 tasses (400 g) de farine tout usage  
2 c. à thé (10 g) de poudre à pâte  
1 c. à thé (5 g) de bicarbonate de soude  
2 c. à thé (10 g) de cannelle  
2 œufs moyens  
1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille  
1 tasse (200 g) de sucre  
2 tasses (500 mL) de babeurre canadien  
1/2 tasse (125 mL) de crème sure canadienne

##### GARNITURE :

2 tasses (400 g) de fraises, coupées en deux  
Quelques cubes de beurre canadien  
1 1/2 tasse (375 mL) de véritable crème fouettée canadienne  
Sirop d'érable, au goût

#### Instructions :

1. Préchauffer le gaufrier à feu moyen vif et le badigeonner légèrement avec du beurre fondu.
2. Dans un bol moyen, fouetter ensemble la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cannelle.
3. Dans un autre grand bol, fouetter ensemble les œufs, l'extrait de vanille, le beurre fondu et le sucre.
4. Ajouter le babeurre et la crème sure aux ingrédients humides et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Verser les ingrédients secs dans les ingrédients humides et les incorporer délicatement à l'aide d'une spatule.
6. Lorsque le gaufrier est chaud, le badigeonner de nouveau avec du beurre. Verser environ 1/2 tasse (125 mL) de pâte dans le gaufrier pour chaque gaufre et cuire pendant 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
7. Servir les gaufres garnies de cubes de beurre, de fraises, de crème fouettée canadienne et de sirop d'érable.

**Information nutritionnelle par portion (1 gaufre) :** 482 calories; 21 g de gras; 12 g de gras saturés; 0,7 g de gras trans; 95 mg de cholestérol; 366 mg de sodium; 67 g de glucides; 3 g de fibres; 34 g de sucre; et 7 g de protéines.

### Juin : Cannelloni au fromage et au zucchini

Temps de préparation : 20 min | Temps de cuisson : 45 à 50 minutes | Portions : 7

#### Ingrédients :

##### BASE :

21 (250 g) cannelloni prêts à cuire

##### GARNITURE :

2 tasses (830 g) de zucchini, râpé et rôti  
1/2 c. à thé (3 g) de sel, divisé  
2 tasses (500 mL) de fromage ricotta canadien  
1/4 tasse (7 g) de sauge, hachée  
1 gros œuf

##### SAUCE :

1/4 tasse (60 mL) de beurre canadien non salé  
1/2 tasse d'oignon à cuire, coupé en petits dés  
1 gousse d'ail, émincée  
1/4 tasse (32 g) de farine tout usage  
4 tasses (1 L) de lait 2 % canadien  
1/3 tasse (30 g) de fromage parmesan canadien, râpé et divisé

##### GARNITURE :

21 feuilles de sauge croustillantes  
1/2 citron, pressé

## Instructions :

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Râper le zucchini et le presser pour enlever l'excès d'eau. Mélanger le zucchini râpé avec la moitié du sel et l'étendre sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, puis cuire à 350 °F (175 °C) pendant 15 minutes. Réserver.
3. Garniture : Dans un bol moyen, bien mélanger tous les ingrédients de la garniture et le zucchini rôti. Réserver.
4. Sauce : Dans une casserole moyenne, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Saupoudrer la farine dans la casserole, brasser le mélange et le faire cuire pendant 2 minutes.
5. Réduire le feu à doux et incorporer lentement le lait en fouettant. Lorsque le lait est incorporé au mélange, porter le feu à moyen.
6. Brasser la sauce fréquemment jusqu'à ce qu'elle épaississe. Ajouter 1/3 tasse (30 g) de fromage parmesan et poursuivre la cuisson, en remuant fréquemment, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère. Retirer du feu et réserver.
7. Assemblage : À l'aide d'une poche à douille (coupée, mais sans douille), remplir les coquilles de cannelloni avec la garniture préparée. Verser la moitié de la sauce préparée dans un plat de cuisson de 23 cm sur 33 cm (9 po sur 13 po). Disposer les cannelloni garnis dans le plat de cuisson sans les superposer. Verser le reste de la sauce sur les pâtes. Cuire à couvert pendant 20 minutes.
8. Découvrir le plat, y saupoudrer le reste du fromage parmesan et cuire pendant 25 à 30 minutes de plus, ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et le fromage soit bien doré. Garnir des feuilles de sauge croustillantes et arroser d'un soupçon de jus de citron pressé.

Information nutritionnelle par portion (1/7 de la recette) : 446 calories; 21 g de gras; 13 g de gras saturés; 0,7 g de gras trans; 97 mg de cholestérol; 452 mg de sodium; 44 g de glucides; 2 g de fibres; 12 g de sucre; et 21 g de protéines.

## Juillet : Poulet épicé au yogourt avec salade crémeuse de concombre

Temps de préparation : 20 min | Temps de cuisson : 30 min | Portions : 4

### Ingrédients :

#### POULET :

1 1/2 tasse (375 mL) de yogourt grec canadien

1/4 tasse (60 mL) de babeurre canadien

1 citron, le zeste et le jus

1 c. à soupe (15 mL) de miel

2 c. à thé (10 g) de thym frais, haché

1 c. à thé (5 g) de sel, de flocons de piment, de poudre de chili, de cumin, de garam masala, de curcuma moulu et de paprika, chacun

4 poitrines de poulet désossées et sans peau (1 kg ou 2 lb), coupées en cubes de 4 cm (1 1/2 po)

3 c. à soupe (45 mL) d'huile végétale ou de canola

#### SALADE DE CONCOMBRE :

1 gros (300 g) concombre, tranché finement

1/2 tasse (125 mL) d'oignon rouge, tranché finement

1/2 tasse (4 g) d'aneth, haché

1/2 tasse (45 g) de piment jalapeño, tranché finement (facultatif)

1/2 tasse (125 mL) de yogourt grec canadien

1/4 tasse (60 mL) de crème sure canadienne

1 c. à soupe (15 mL) de babeurre canadien

2 c. à soupe (30 mL) d'eau

1 citron, le zeste

1/2 c. à soupe (7 mL) de vinaigre de vin rouge

Sel et poivre, au goût

### Instructions :

1. Marinade : Dans un grand bol, mélanger vigoureusement le yogourt, le babeurre, le jus de citron, le miel, le thym et toutes les épices. Réserver 1/2 tasse (125 mL) de la marinade comme trempette pour plus tard.
2. Poulet : Ajouter les cubes de poulet au mélange, en veillant à bien les enrober. Couvrir le bol et le réfrigérer pendant au moins quatre heures ou toute une nuit, de préférence.
3. Enfiler le poulet mariné sur des brochettes de métal ou des brochettes de bois préalablement trempées.
4. Préchauffer le gril à feu moyen et le badigeonner d'huile. Griller les brochettes pendant environ 7 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'elles aient atteint une température interne de 74 °C (165 °F).
5. Salade de concombre : Dans un bol de taille moyenne, mélanger le concombre, l'oignon, l'aneth et le piment jalapeño (si utilisé).
6. Dans un petit bol, fouetter ensemble le yogourt, le babeurre, la crème sure, l'eau, le zeste de citron, le vinaigre de vin rouge, le sel et le poivre.
7. Verser la vinaigrette sur le mélange de concombre et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé. Laisser reposer la salade pendant 5 minutes avant de servir.

Poulet : Information nutritionnelle par portion (1/4 de la recette) : 551 calories; 17 g de gras; 7 g de gras saturés; 0,4 g de gras trans; 230 mg de cholestérol; 885 mg de sodium; 13 g de glucides; 1 g de fibres; 11 g de sucre; et 81 g de protéines.

Salade : Information nutritionnelle par portion (1/4 de la recette) : 79 calories; 4 g de gras; 2 g de gras saturés; 0,2 g de gras trans; 14 mg de cholestérol; 171 mg de sodium; 7 g de glucides; 1 g de fibres; 4 g de sucre; et 4 g de protéines.

**Le saviez-vous?** On peut utiliser le lait ou le babeurre pour mariner les viandes, afin de contribuer à les attendrir et d'en rehausser le goût. Ajoutez les assaisonnements souhaités au lait avant de laisser mariner pendant 4 à 12 heures, pour obtenir de meilleurs résultats.

## Août : Sucettes glacées au beurre noisette et aux pêches

Temps de préparation : 15 min | Temps de congélation : 3 heures | Portions : 9

### Ingrédients :

2 c. à soupe (30 mL) de beurre canadien salé

1/2 tasse (110 g) de cassonade, non tassée

1 1/2 tasse (350 g) de tranches de pêche

2 tasses (500 mL) de yogourt à la vanille canadien

### Instructions :

1. Dans une poêle à frire, faire fondre le beurre à feu moyen jusqu'à ce qu'il brunisse légèrement. Ajouter la cassonade et les pêches dans la poêle.
2. Remuer et cuire jusqu'à la dissolution complète de la cassonade (de 2 à 3 minutes). Retirer du feu.
3. Transférer le mélange de pêches dans un robot culinaire et réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance assez lisse, en conservant quelques petits morceaux de pêches.
4. Dans un bol, incorporer délicatement le mélange de pêches au yogourt en remuant tout au plus quatre fois.
5. Répartir le mélange dans des moules à sucettes glacées et y insérer des bâtonnets.
6. Congeler pendant trois heures ou jusqu'à leur congélation.

Information nutritionnelle par portion (1 sucette glacée) : 114 calories; 5 g de gras; 3 g de gras saturés; 0,2 g de gras trans; 13 mg de cholestérol; 30 mg de sodium; 17 g de glucides; 0,7 g de fibres; 16 g de sucre; et 2 g de protéines.

## Septembre : Bouchées fromagées aux œufs et au bacon

Temps de préparation : 15 min | Temps de cuisson : 20 min | Donne : 12 bouchées

### Ingrédients :

2 tasses (500 mL) de fromage cheddar canadien

1 tasse (250 mL) de fromage cottage canadien

1 tasse (49 g) d'épinards frais, hachés

6 tranches (91 g) de bacon, cuites et hachées

1 tasse (250 mL) de poivron rouge, haché

1/2 tasse (125 mL) d'oignon vert, haché

1/2 tasse (125 mL) de piments jalapeños, hachés (facultatif)

6 gros œufs, battus

Sel et poivre, au goût

### Instructions :

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Répartir le mélange en parts égales dans un moule en silicone pour 12 muffins.
3. Déposer le moule à muffins dans un plat de cuisson profond et remplir ce dernier d'eau jusqu'au-dessous du rebord du moule à muffins.
4. Déposer le tout sur la grille du centre du four.
5. Cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les bouchées aux œufs aient la consistance souhaitée.
6. Servir deux bouchées aux œufs par personne.

Information nutritionnelle par portion (2 bouchées aux œufs) : 468 calories; 35 g de gras; 19 g de gras saturés; 0,6 g de gras trans; 273 mg de cholestérol; 950 mg de sodium; 5 g de glucides; 0,8 g de fibres; 3 g de sucre; et 34 g de protéines.

## Octobre : Boulettes de viande et purée de pommes de terre avec sauce aux champignons

Temps de préparation : 45 min | Temps de cuisson : 25 à 40 minutes | Portions : 6

### Ingrédients :

1/2 lb (254 g) de bœuf haché maigre

1/2 lb (254 g) de porc haché

3 tranches de pain, émiettées

1/2 tasse (125 mL) de lait 2 % canadien

4 c. à soupe (20 g) de fromage parmesan canadien, râpé

2 c. à soupe (4 g) de persil

2 c. à thé (4 g) de poivre moulu

1 c. à thé (6 g) de sel

1 c. à soupe (15 mL) de beurre canadien, non salé

### SAUCE :

1 c. à soupe (15 mL) de beurre canadien, non salé

2 tasses (200 g) de champignons, émincés

1/4 tasse (60 mL) d'oignon, haché  
1 c. à soupe (8 g), de farine  
2 tasses (500 mL) de lait 2 % canadien  
2 c. à soupe (10 g) de fromage parmesan canadien, râpé  
1 c. à soupe (3 g) de thym, haché

#### GARNITURE :

2 c. à soupe (4 g) de persil frais, haché  
Pétales de fromage parmesan canadien (facultatif)

#### PURÉE DE POMMES DE TERRE :

6 pommes de terre à chair jaune moyennes, pelées et coupées en quartiers  
1/2 tasse (125 mL) de lait 2 % canadien  
1/4 tasse (60 mL) de crème à café canadienne  
2 c. à soupe (30 mL) de beurre canadien non salé  
1 c. à soupe (2 g) de persil, haché

#### Instructions :

- Boulettes : Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients des boulettes de viande, sauf le beurre. Diviser le mélange en 24 parts égales et former des boulettes de viande.
- Dans une poêle à feu moyen, faire cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés et qu'elles aient atteint une température interne de 70 °C (160 °F).
- Retirer les boulettes de viande de la poêle et réserver.
- Sauce : Dans la même poêle, faire fondre le beurre. Ajouter les champignons et l'oignon et les faire revenir jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajouter la farine et cuire pendant 1 minute. Réduire le feu et ajouter lentement le lait, en remuant constamment jusqu'à son incorporation complète. Porter le feu à moyen et remettre les boulettes de viande dans la poêle, puis laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe et nappe le dos d'une cuillère, en remuant fréquemment. Ajouter le fromage parmesan et le thym et laisser mijoter 5 minutes de plus. Réserver.
- Purée de pommes de terre : Dans une casserole, faire bouillir les pommes de terre pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette les transperce facilement.
- Égoutter les pommes de terre et les remettre dans la casserole. Réduire les pommes de terre en purée.
- Ajouter les autres ingrédients de la purée et continuer de les piler jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Incorporer le persil en remuant.

**Boulettes : Information nutritionnelle par portion (1/6 de la recette) :** 382 calories; 21 g de gras; 9 g de gras saturés; 0,5 g de gras trans; 99 mg de cholestérol; 681 mg de sodium; 17 g de glucides; 0,9 g de fibres; 7 g de sucre; et 31 g de protéines. **Purée de pommes de terre : Information nutritionnelle par portion (1/6 de la recette) :** 172 calories; 5 g de gras; 3 g de gras saturés; 0,2 g de gras trans; 15 mg de cholestérol; 16 mg de sodium; 29 g de glucides; 2 g de fibres; 3 g de sucre; et 4 g de protéines.

## Novembre : Café latté au pain d'épices

Temps de préparation : 8 min | Temps de cuisson : 3 min | Portion : 1

#### Ingrédients :

##### CAFÉ LATTÉ :

1 1/2 tasse (375 mL) de lait 2 % canadien  
1 c. à thé (4,8 g) de mélange d'épices pour pain d'épices  
1 c. à thé (5 mL) de sirop d'érable canadien  
1/4 tasse (60 mL) d'espresso, chaud

##### GARNITURE :

1/4 tasse (60 mL) de crème fouettée canadienne  
Mélange d'épices pour pain d'épices, au goût  
Biscuit au pain d'épices (facultatif)

#### Instructions :

- Dans une petite casserole, à feu moyen, ajouter le lait, le mélange d'épices pour pain d'épices et le sirop d'érable.
- Fouetter le mélange pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne mousseux. Réserver.
- Verser l'espresso dans une tasse, puis couvrir du mélange de lait mousseux.
- Garnir de crème fouettée, d'une pincée du mélange d'épices pour pain d'épices et d'un petit biscuit au pain d'épices, si désiré.

**Information nutritionnelle par portion (1 tasse) :** 238 calories; 10 g de gras; 6 g de gras saturés; 0,4 g de gras trans; 37 mg de cholestérol; 182 mg de sodium; 26 g de glucides; 1 g de fibres; 23 g de sucre; et 13 g de protéines.

## Décembre : Gâteau au chocolat lait-gendaire

Temps de préparation : 30 min | Temps de cuisson : 40 min | Assemblage : 20 min | Portions : 16 à 20

#### Ingrédients :

##### GÂTEAU :

2 tasses (300 g) de farine à gâteaux  
1 tasse (100 g) de poudre de cacao non sucrée et un peu plus pour en saupoudrer dans les moules  
2 c. à thé (10 g) de bicarbonate de soude  
1 c. à thé (5 g) de poudre à pâte  
1 1/2 c. à thé (9 g) de sel  
1 tasse (250 mL) de beurre canadien non salé et un peu plus pour graisser les moules  
2 tasses (500 g) de sucre  
4 gros œufs, à température ambiante, séparés  
2 c. à thé (10 mL) d'extrait de vanille  
1 1/2 tasse (375 mL) de babeurre canadien  
1/4 tasse (60 mL) de crème sure canadienne  
1/2 tasse (125 mL) de café ou d'eau chaude

##### GLAÇAGE :

2 1/2 tasses (625 mL) de beurre canadien non salé, à température ambiante  
1 c. à soupe (15 mL) d'extrait de vanille  
1/2 c. à thé (3 g) de sel fin  
8 tasses (1 037 g) de sucre à glacer  
1 tasse (100 g) de poudre de cacao

6 c. à soupe (90 mL) de crème à fouetter 35 % canadienne

##### GARNITURE :

14 framboises  
Copeaux de chocolat

#### Instructions :

- Gâteau : Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Graisser trois moules à gâteaux ronds de 23 cm (9 po) avec du beurre ramolli, y saupoudrer de la poudre de cacao et les secouer pour en retirer l'excès. Réserver.
- Dans un bol moyen, fouetter ensemble la farine, la poudre de cacao, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
- Dans un grand bol, battre en crème le beurre et le sucre ensemble jusqu'à l'obtention d'une consistance légère et mousseuse. Ajouter les jaunes d'œuf et l'extrait de vanille, en mélangeant jusqu'à ce que le tout soit homogène. Ajouter le babeurre, la crème sure et l'eau (ou le café), puis fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Dans un petit bol, battre les blancs d'œuf en neige à l'aide d'un batteur à main électrique jusqu'à ce que des pics fermes se forment.
- Verser les ingrédients secs dans le mélange de beurre et le brasser pour les incorporer délicatement. Incorporer délicatement les blancs d'œuf jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Répartir la pâte dans les trois moules à gâteaux préparés et les déposer sur la grille du centre du four. Cuire pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
- Retirer les gâteaux du four et les laisser refroidir sur une grille pendant 10 minutes. Lorsqu'ils sont refroidis, démouler soigneusement et bien emballer de pellicule plastique chacun des gâteaux. Réfrigérer pendant au moins 30 minutes ou jusqu'au moment de l'assemblage.
- Glaçage : À l'aide d'un batteur électrique ou sur socle, battre le beurre jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajouter l'extrait de vanille et le sel, puis mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Dans un autre bol, fouetter ensemble le sucre à glacer et la poudre de cacao.
- À faible vitesse, ajouter le tiers (1/3) du mélange de sucre et de poudre de cacao au mélange de beurre, puis 2 c. à soupe (10 mL) de crème à fouetter. Répéter cette étape jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés et que le glaçage soit lisse.
- Assemblage : Étendre le glaçage sur le premier étage de gâteau, y poser le deuxième étage de gâteau et en glacer le dessus. Poser le troisième étage de gâteau et procéder au glaçage du dessus et des côtés du gâteau. Garnir de framboises et de copeaux de chocolat.

**Information nutritionnelle par portion (1/16 de la recette) :** 665 calories; 47 g de gras; 29 g de gras saturés; 2 g de gras trans; 171 mg de cholestérol; 897 mg de sodium; 61 g de glucides; 5 g de fibres; 38 g de sucre; et 8 g de protéines.

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

#### Printed in Canada

Printing: St. Joseph Communications

Design & Development: Crew Marketing Partners

Recipe Development & Food Styling: Chantal Lambert, Zoe Rousseau

Photography: Label 428

Prop Styling: Label 428

The 2025 Milk Calendar is printed on a 100% carbon neutral, sustainable paper stock. The paper contains up to 30% post-consumer waste fibre, is FSC® certified and Elemental Chlorine Free (ECF).

For every ton of paper used to print the 2025 Milk Calendar, SJC's Partners in Growth® program contributes to the planting of a tree through Trees for Life. This initiative supported the planting of over 40 trees.



