

**Le pain frais, les muffins et les petits déjeuners sont les aliments réconfortants par excellence. Leur préparation peut parfois paraître intimidante, mais vous serez amplement récompensé par l'arôme doux et chaud qui embaume la maison... et réchauffe le bedon!**

# La famille Petersen

Hay Lakes (Alberta)



**Lorsqu'une enseignante et un vétérinaire retournent à leurs racines agricoles, leur passion alimente les efforts qu'ils déploient afin que la faune revienne sur leurs terres.**



## Retour aux sources

Clarann et Stephen Petersen se sentent très près non seulement de la terre, mais aussi des animaux qui y vivent, ce qui n'est pas étonnant compte tenu que Stephen a auparavant fait carrière comme vétérinaire.

« Nous chérissons la terre et nous en prenons soin; c'est notre vie, confie Clarann. Nous aimons observer toute cette faune si vivante. Nous voulons conserver cette terre en santé et nous plantons environ 1000 arbres par année. »

Leurs efforts semblent porter fruit : depuis leur arrivée ici, le nombre d'animaux a augmenté.

« Notre but est que les ceintures deviennent des habitats naturels pour eux. Les tétras et les lapins commencent à revenir, et les cygnes et les pélicans sont également revenus cette année. »





### Jamais de routine

Comment se déroule une journée typique pour la famille Petersen? « Il n'y a pas de journée type », dit Clarann. En plus des cultures et du potager, la famille possède 10 vaches, qu'elle considère comme des animaux de compagnie. « Elles sont presque en âge de voter », blague Clarann. Il y a toujours quelque chose à faire, mais c'est ce qui lui plaît.

« J'aime la liberté et la variété de notre travail, ce n'est pas routinier. » Pour leur fils Ben, « Il y a parfois beaucoup de travail qui s'étend sur de longues journées, mais lorsque nous avons du temps libre, il est extraordinaire. »



## Un regard vers l'avenir

Au fil des ans, le couple Petersen a inculqué son amour de la terre à ses deux enfants.

« Récemment, je travaillais avec mon père lorsque nous avons éteint le moteur du tracteur pour contempler les belles collines vallonnées de l'Alberta », dit Ben.

C'est dans ces moments que Ben entrevoit sa vie future. « Oui, je me vois devenir agriculteur. C'est le côté marketing qui m'intéresserait : passer du temps en ville et rencontrer les éventuels acheteurs. Ce serait formidable si les restaurants décidaient d'acheter des poulets frais directement de la ferme. Les gens veulent connaître la provenance de leur nourriture. Élever nos animaux de façon éthique et les vendre directement serait l'idéal », conclut Ben.





## Le goût des produits maison

Parce qu'ils ont grandi sur une ferme, les Petersen voient une différence dans le goût des aliments lorsqu'ils proviennent tout droit de la ferme.

Pour Ben, le choix est clair : ce sont les œufs. Clarann, quant à elle, repense à ces soupers où la famille, réunie autour d'une table, réalisait que tous les ingrédients du repas, sauf le beurre, étaient produits sur sa propre terre.

Les Petersen exploitent un verger et une ferme céréalière, en plus de cultiver un potager qui les approvisionne en légumes de toutes sortes : pois, haricots, maïs, chou frisé, pommes de terre, carottes, bette à carde et concombres. Le potager est si productif qu'ils donnent régulièrement une partie de leur récolte.

Avec toute cette abondance, il n'est pas étonnant que la famille Petersen veuille redonner à la terre qui les nourrit.





# Pain à l'oignon, à l'aneth et au yogourt

## Ingrédients

½ tasse d'eau  
¾ tasse de yogourt nature  
3 c à tab d'huile d'olive  
1½ c à thé de sucre  
ou de miel  
1 c à tab d'aneth  
1 c à tab d'oignon,  
frais ou séché  
1½ c à thé de sel  
3 tasses de farine à pain  
2¼ c à thé de levure

## Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le bol de la machine à pain. Mettre le réglage à « *White bread* ».

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**Clarann Petersen**  
Hay Lakes (Alberta)

# Mira van Bodegom

Ayr (Ontario)





**Le paysage idyllique qui entoure la maison familiale de Mira dans le village d'Ayr est le cadre idéal pour ses aventures à pied, à vélo ou en canot.**



### De l'air pur

Mira ne se sent jamais aussi bien qu'en plein air. Lorsqu'on lui demande de décrire sa journée idéale, la réponse est simple : « Marcher dans un sentier, peu importe l'endroit, apporter une collation, profiter de la matinée. »



### La géocacheuse

Pour agrémenter ses aventures, Mira est toujours à l'affût de géocaches. « Ces minuscules trésors sont dissimulés dans des endroits cachés que les gens trouvent grâce à un GPS. Il y en a des millions disséminés de par le monde. On peut voyager à peu près n'importe où et découvrir quelque chose là où on n'aurait pas pensé regarder. L'activité nous permet de voir des endroits familiers avec un regard neuf. »



### Explorer Ayr

Situé entre Kitchener et Cambridge, le village d'Ayr offre plus que des magnifiques sites de randonnée. Si vous passez par Ayr ou si vous désirez simplement un nouvel endroit à explorer, vous pouvez visiter le cénotaphe au centre-ville, une gloriette pittoresque au parc Centennial ainsi qu'un ancien dépôt de glace.

### Un classique de famille

Le grand-père du mari de Mira était un pâtissier hors-pair et sa recette de pain aux bananes « s'est transmise de génération en génération, dit Mira. Il est vraiment délicieux et les enfants l'adorent. J'en mets des tranches dans leurs boîtes à lunch. En plus, il se congèle bien. »

Le goût est irrésistible, mais son arôme l'est tout autant. Lorsqu'ils rentrent de l'école, les enfants de Mira peuvent immédiatement savoir si maman a cuisiné un pain aux bananes. Évidemment, il n'y a jamais de restes!







# Pain aux bananes et brisures de chocolat de papa

## Ingrédients

2 tasses de farine tout-usage  
1 c à thé de poudre à pâte  
1 c à thé de bicarbonate  
de soude  
½ c à thé de sel  
3 bananes bien mûres, pilées  
3 c à tab de crème sûre  
½ tasse de beurre, ramolli  
½ tasse de sucre  
½ tasse de cassonade  
2 œufs  
1 c à thé de vanille  
1 tasse de brisures  
de chocolat

## Préparation

Préchauffer le four à 350 ° F.

Beurrer un moule à pain. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.

Dans un autre bol, mélanger les bananes et la crème sûre. À l'aide d'un batteur, battre le beurre, le sucre et la cassonade jusqu'à consistance légère. Ajouter les œufs un à la fois, en battant bien à chaque fois. Ajouter la vanille et le mélange de bananes. Incorporer la farine et bien mélanger. Ajouter les brisures de chocolat et remuer délicatement. Verser la pâte dans le moule.

Cuire au four durant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laisser tiédir dans le moule durant 10 minutes. Démouler sur une grille et laisser refroidir le pain complètement avant de le trancher.

## Notes

---

---

---

---

**Mira van Bodegom**  
Ayr (Ontario)

# La famille Turner

Mallorytown (Ontario)



**Des aliments qu'elle consomme  
aux voisins avec lesquels elle  
partage plein de choses, la famille  
Turner trouve son bonheur dans  
la vie locale.**



## Bâtir une collectivité

Avec sa population de quelque 2800 âmes, « Mallorytown est une collectivité tissée serré, affirme Diann. Nous avons des voisins formidables toujours prêts à donner un coup de main. Il y a plusieurs agriculteurs locaux et nous sommes tous branchés les uns sur les autres. Nous nous entraisons lors des semis et des récoltes. C'est une petite communauté où tout le monde se connaît et est solidaire. »



## Une façon de redonner

Ross est un agriculteur pur-sang, comme le dit si bien Diann de son mari. Il aime le style de vie et les avantages que lui procure sa ferme, notamment l'indépendance et le fait d'être son propre patron. « Il est né et a été élevé à la campagne, relate Diann. Enfant, il rêvait déjà de travailler la terre. Plus tard, il aimait traire les vaches de son propre troupeau. »

Profondément attaché à la terre dès son plus jeune âge, Ross éprouve une véritable passion pour la conservation et la gestion. « En produisant de la nourriture, il sent qu'il redonne quelque chose à l'humanité. »





### Consommer des produits locaux

Mallorytown, située à l'est de Kingston, produit des fruits et légumes en abondance. Mais Diann a une nette préférence pour le maïs, les pommes de terre, les tomates, les fraises et les bleuets. « Lorsqu'on achète des produits locaux, dit-elle, on vient appuyer nos agriculteurs et les entreprises d'ici. Tous ces gens essaient de gagner leur vie et de plus, c'est très santé. »

Du maïs, des fèves soja et des céréales à petits grains poussent sur la ferme des Turner, mais Diann cultive également un grand potager sur leur propriété, pour combler les besoins de la famille.

« C'est très enrichissant et en plus, c'est un bon exercice, affirme Diann. Le jardinage est une activité santé : on consomme de bons aliments et on connaît leur provenance. Rien n'égale le goût de ce qui est fait maison. »



## Les défis de l'agriculture

Travailler la terre est une œuvre d'amour. Comme l'explique Diann, les journées sont longues. « Ross peut quitter la maison à 6 h 30 et ne revenir parfois que vers 23 h. On doit être présent durant toute l'année. Ce n'est pas le genre de travail que l'on peut déléguer à quelqu'un d'autre; un agriculteur remplaçant, ça n'existe pas. On doit être motivé tous les jours. »

Malgré le dur labeur et le fait que le travail n'est jamais tout à fait terminé, la famille Turner ne voudrait pas vivre ailleurs.







# Muffins strudel à la rhubarbe

## Ingrédients

- 1½ tasse de cassonade
- ⅔ tasse d'huile végétale
- 1 gros œuf
- 1 c à thé de vanille
- 1 tasse de babeurre
- 2½ tasses de farine
- 1 pincée de sel
- 1 c à thé de bicarbonate de soude
- 1 c à thé de zeste d'orange râpé
- 1½ tasse de rhubarbe, fraîche ou surgelée, hachée finement

## Pour la garniture

- 1 c à tab de beurre
- ⅓ tasse de cassonade
- ⅓ c à thé de cannelle
- ½ tasse de noix, hachées

## Préparation

Mélanger les ingrédients de la garniture et réserver.

Mélanger la cassonade, l'œuf, l'huile et la vanille. Ajouter le babeurre et bien mélanger. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs, les incorporer aux ingrédients liquides et mélanger. Ajouter ensuite la rhubarbe. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, verser la pâte dans un moule à muffins. Déposer la garniture sur le dessus.

Cuire au four à 350 ° F jusqu'à coloration dorée.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**Diann Turner**

Mallorytown (Ontario)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic [#ENBCooks](#)

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à [enbridge.com/publicawareness](https://enbridge.com/publicawareness)

# Brioches

## Ingrédients

2 œufs, battus  
¾ tasse de sucre  
½ tasse d'huile de canola  
1 c à thé de sel  
3 tasses d'eau tiède  
9 tasses de farine  
2 c à tab de levure  
instantanée

## Préparation

Mélanger les 5 premiers ingrédients ensemble à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter 4 tasses de farine et bien mélanger. Ajouter 1 tasse de farine. Saupoudrer la levure sur le dessus et incorporer au mélange. Ajouter les 4 autres tasses de farine. Utiliser plus ou moins de farine, selon le cas, pour éviter que la pâte soit collante. Pétrir dans le bol. Laisser lever la pâte. Former des brioches. Laisser lever de nouveau.

Cuire au four à 325 ° F durant 20 minutes.  
Badigeonner le dessus des brioches avec du sucre délayé dans un peu d'eau.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**E. Whitford**  
Sherwood Park (Alberta)

# Crêpes au babeurre

## Ingrédients

- 1½ tasse de farine
- 3 c à tab de sucre
- 1 c à thé de poudre à pâte
- 1 c à thé de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 1½ tasse de babeurre
- 1 c à thé de vanille
- 2 c à tab de beurre fondu

## Préparation

Mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Dans un grand bol, mélanger l'œuf, le babeurre, la vanille et le beurre fondu. Ajouter la farine et bien amalgamer en s'assurant qu'il n'y a pas de grumeaux. Déposer la pâte à crêpes sur une plaque chaude, attendre que des bulles se forment à la surface et retourner.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ralph Balog**

Kipling (Saskatchewan)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à [enbridge.com/publicawareness](http://enbridge.com/publicawareness)

# Pain doré

## Ingrédients

¼ tasse de farine  
¼ tasse de lait  
1 pincée de sel  
1 pincée de poivre  
2 ou 3 œufs  
Tranches de pain

## Préparation

Mélanger les ingrédients à l'aide d'un fouet; ajouter un autre ¼ tasse de lait et bien mélanger. Tremper les tranches de pain dans le mélange et frire dans le beurre dans une poêle. Servir avec du sirop de maïs.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

### Mary Frates

Kipling (Saskatchewan)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic [#ENBCooks](#)

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à [enbridge.com/publicawareness](https://enbridge.com/publicawareness)

# Brioche de grand-maman Shirley

## Ingrédients pour la levure

2 c à tab de levure  
½ tasse d'eau tiède  
1 c à thé de sucre

## Pour la pâte

3½ tasses d'eau tiède  
½ tasse de sucre  
½ tasse d'huile de canola  
2 c à thé de sel  
1 c à tab de vinaigre  
10 tasses de farine  
Beurre pour étaler  
Cassonade et cannelle  
pour saupoudrer

## Pour le glaçage

¼ tasse de margarine molle  
2 tasses de sucre glace  
1 à 2 c à tab de lait  
½ c à thé de vanille

## Préparation

Mélanger la levure, l'eau tiède et le sucre. Laisser reposer 10 minutes. Mélanger ensemble 3½ tasses d'eau tiède, le sucre, l'huile et le sel. Incorporer la levure et ajouter le vinaigre. Incorporer 3 tasses de farine et mélanger jusqu'à consistance lisse. Ajouter les 7 autres tasses de farine graduellement. Pétrir jusqu'à ce que le tout soit bien amalgamé. Laisser lever la pâte durant 2 heures et pétrir de nouveau. Laisser lever durant encore 1 heure. Étendre la pâte sur une surface de travail farinée. Étaler le beurre sur la pâte et saupoudrer de cassonade et de cannelle. Rouler la pâte et la couper pour former des brioches. Laisser reposer encore 30 minutes. Déposer les brioches sur une plaque à biscuits beurrée et cuire au four à 350° F durant 20 minutes.

Battre ensemble les ingrédients du glaçage jusqu'à consistance lisse. Glacer les brioches.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

## Erika Land

Redvers (Saskatchewan)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic #ENBCooks

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à [enbridge.com/publicawareness](https://enbridge.com/publicawareness)



# Barres granola

## Ingrédients

3 tasses de flocons d'avoine  
1 tasse de noix, hachées  
1 tasse de graines  
de tournesol  
1 tasse de canneberges  
séchées  
½ tasse de gingembre confit,  
haché  
1 boîte de lait concentré sucré  
½ tasse de beurre fondu

## Préparation

Préchauffer le four à 325 ° F.

Beurrer une plaque à biscuits de 10 × 15. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients. Verser le mélange sur la plaque en le pressant bien.

Cuire durant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laisser tiédir avant de couper. Conserver à température ambiante dans un contenant couvert.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**Bev DeRoo**

Swan Lake (Manitoba)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à [enbridge.com/publicawareness](https://enbridge.com/publicawareness)

# Brioches au miel

## Ingrédients

½ tasse de miel  
1¼ tasse d'eau tiède  
3 c à thé de levure  
1 tasse de graines de lin,  
moulues  
5 tasses de farine  
⅓ tasse de lait  
½ tasse d'huile de canola  
4 œufs  
¾ c à thé de sel

## Préparation

Mélanger le miel, l'eau tiède et la levure et verser dans le bol de la machine à pain. Ajouter les graines de lin, la farine, le lait, les œufs et le sel. Mettre l'appareil en marche au réglage « *Mix* ». Sortir la pâte et la laisser lever. Façonner en boules et les déposer sur des plaques à biscuits. Cuire au four à 350 ° F durant 10 minutes.

Donne 24 brioches.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**Maureen Carles**  
Radville (Saskatchewan)





# Pain jamaïcain aux bananes

## Ingrédients

2 tasses de farine  
¾ c à thé de bicarbonate  
de soude  
½ c à thé de sel  
1 tasse de sucre  
¼ tasse de beurre ramolli  
2 gros œufs  
1½ tasse de bananes, pilées  
¼ tasse de yogourt  
grec nature  
3 c à tab de rhum brun  
½ c à thé de vanille  
½ tasse de noix de coco,  
râpée

## Pour le glaçage

½ tasse de sucre glace  
1½ c à tab de jus de citron  
fraîchement pressé

## Préparation

Mélanger ensemble la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Dans un autre bol, battre ensemble le beurre et le sucre, et ajouter les œufs un à la fois. Ajouter les bananes, le yogourt, le rhum et la vanille. Mélanger. Incorporer les ingrédients secs et battre à basse vitesse. Ajouter ½ tasse de noix de coco. Verser dans un moule de 9 × 5 beurré. Saupoudrer de noix de coco.

Cuire au four à 350 ° F durant 1 heure ou jusqu'à cuisson complète. Laisser reposer 10 minutes. Mélanger le sucre glace et le jus de citron et verser sur le pain tiédi.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

## Cheryl Knell

Comté de Leduc (Alberta)

# Cake au citron

## Ingrédients

½ tasse de beurre ou de margarine  
1 tasse de sucre  
2 œufs  
½ tasse de lait  
1½ tasse de farine  
1 c à thé de poudre à pâte  
½ c à thé de sel  
1 citron, le zeste râpé

## Pour le glaçage

Jus d'un citron  
¼ tasse de sucre

## Préparation

Mélanger tous les ingrédients. A l'aide d'une cuillère, verser le mélange dans un moule à pain beurré de 9 × 5 × 3. Cuire à 350 ° F durant 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du cake en ressorte propre. Sortir du four et recouvrir du glaçage.

Laisser tiédir durant 10 minutes. Démouler, laisser refroidir et emballer.

Pour le glaçage, mélanger le jus de citron et ¼ tasse de sucre dans une petite casserole. Chauffer et remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. À l'aide d'une cuillère, répartir également sur le cake chaud.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**Frances Thiessen**  
Quesnel (Colombie-Britannique)



# Pain brun des Maritimes

## Ingrédients

- 1½ tasse d'eau
- ¾ tasse de flocons d'avoine
- ⅓ tasse de mélasse
- 1 c à tab de shortening
- 1½ c à thé de sel
- 3 à 4 tasses de farine à pain
- 2 c à thé de levure

## Préparation

Activer la levure dans ¼ tasse d'eau tiède avec 1 à 2 c à thé de sucre. Laisser reposer 10 minutes.

Bien mélanger ensemble la mélasse et le shortening. Ajouter les flocons d'avoine, le sel, 2 tasses de farine et la levure. Bien mélanger. Ajouter 1 autre tasse de farine et mélanger de nouveau. Placer la pâte humide sur une surface de travail généreusement farinée.

Pétrir la pâte en ajoutant le reste de la farine jusqu'à former une boule lisse. Beurrer un bol et le dessus de la boule de pâte. Déposer la pâte dans le bol et couvrir avec une pellicule plastique et un linge propre. Laisser reposer dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Pétrir doucement et former un pain. Laisser de nouveau doubler de volume.

Cuire au four à 350 ° F durant 40 à 45 minutes.

Truc : On peut aussi préparer cette recette dans une machine à pain. Dans ce cas, réduire la quantité de farine de 1 tasse et utiliser de la levure instantanée.

Omettre ¼ tasse d'eau et 2 c à thé de sucre.

Cuire au réglage « *Whole wheat* » durant 4 heures et 10 minutes.

## Notes

---

---

---

**Helen Parks**

Trenton (Ontario)

# Muffins aux bleuets de maman

## Ingrédients

- 1 tasse de yogourt nature
- $\frac{3}{4}$  tasse de sucre
- $\frac{1}{2}$  tasse d'huile végétale
- 2 œufs
- 1 c à thé de vanille
- 1 c à thé de zeste de citron râpé
- 2 tasses de farine tout-usage
- 2 c à thé de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$  c à thé de bicarbonate de soude
- 1 tasse de bleuets frais ou surgelés

## Préparation

Préchauffer le four à 375 ° F.

Chemiser un moule à muffins avec des coupelles en papier. Dans un grand bol, mélanger au fouet le yogourt, le sucre, l'huile, les œufs, la vanille et le zeste de citron.

Dans un autre bol, mélanger ensemble la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Incorporer la farine au mélange de yogourt et remuer jusqu'à ce que les ingrédients soient tout juste amalgamés. Ajouter les bleuets et remuer délicatement. À l'aide d'une cuillère, verser le mélange dans le moule, en s'assurant de remplir les godets de façon égale. Cuire durant 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Retirer du four et laisser tiédir dans le moule 5 minutes. Démouler les muffins, les déposer sur une grille et laisser refroidir.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

**Mira van Bodegom**  
Ayr (Ontario)



# Pain multicéréales

## Ingrédients

3 tasses de lait tiède  
2 œufs  
¼ tasse de miel  
¼ tasse de mélasse  
¼ tasse de beurre  
2 c à thé de sel  
1½ c à thé de levure  
instantanée  
3 tasses de farine  
multicéréales  
5 tasses de farine  
non blanchie

## Préparation

Bien mélanger les 6 premiers ingrédients. Ajouter les 3 tasses de farine multicéréales, saupoudrer la levure et bien mélanger. Ajouter la farine blanche, 1 tasse à la fois. Pétrir la pâte durant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus collante. Déposer la pâte dans un bol beurré. La laisser lever jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Dégonfler la pâte et la laisser doubler de volume de nouveau.

Cuire au four à 350 ° F durant 15 à 20 minutes.  
Donne 3 ou 4 pains.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ken & Doris Ford**  
Irma (Alberta)



# Omelette roulée

## Ingrédients

6 œufs  
Fromage parmesan  
Mayonnaise  
Jambon en tranches  
Tranches de fromage  
blanc Kraft

## Préparation

Battre les œufs en ajoutant une poignée de fromage parmesan. Verser de l'huile dans une poêle et cuire l'omelette. Lorsqu'elle est à peine chaude, étendre la mayonnaise sur le dessus et couvrir avec les tranches de jambon et de fromage. Rouler l'omelette et la déguster immédiatement.

Pour la réfrigérer, l'envelopper dans du papier parchemin puis de l'aluminium et la placer au frigo.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**Anna Argento**  
Montréal (Québec)

# Pain doré pour le lendemain

## Ingrédients

- 2 tasses de cassonade
- 1 tasse de beurre
- 2 c à thé de cannelle
- 18 tranches de pain croûté
- 3 tasses de lait
- 6 œufs, battus
- 1/3 tasse de sucre
- 2 c à thé de vanilla

## Préparation

Faire fondre le beurre et incorporer la cassonade et la cannelle. Étendre une couche de pain dans un moule beurré de 9 × 13. Verser du beurre sur le pain. Étendre deux autres couches de pain, versant du beurre sur chacune. Mélanger le lait, les œufs battus, le sucre et la vanilla. Verser le mélange sur les étages de pain. Couvrir le moule avec du papier aluminium et réfrigérer toute une nuit. Le lendemain, cuire au four à 350 ° F durant 1 heure à couvert, puis 15 minutes à découvert.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**Merva Ulrich**

Alameda (Saskatchewan)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à [enbridge.com/publicawareness](https://enbridge.com/publicawareness)



# Brioches moelleuses à la cannelle

## Ingrédients

½ tasse d'eau tiède  
1 c à tab de levure  
2 c à tab de sucre  
1 boîte (3,5 oz) de pouding instantané à la vanille  
½ tasse de beurre fondu  
2 œufs, battus  
1 c à thé de sel  
6 tasses de farine  
(ou la quantité suffisante pour faire une pâte souple, mais non collante)

## Pour la garniture

½ tasse de beurre  
¾ tasse de cassonade  
2 c à thé de cannelle

## Préparation

Mélanger l'eau, la levure et le sucre. Laisser reposer 10 minutes.

Préparer le pouding selon les directives sur l'emballage. Ajouter le beurre, les œufs, la levure et le sel et mélanger. Ajouter ensuite la farine et pétrir la pâte. Laisser lever durant 30 à 45 minutes. Asperger 2 moules de 9 × 13 avec un peu d'eau et y verser du sirop de maïs en filet. Étendre la pâte et y étaler ½ tasse de beurre, ¾ tasse de cassonade et 2 c à tab de cannelle moulue. Rouler la pâte et couper le rouleau en tranches de 1½ à 2 pouces d'épaisseur. Laisser lever durant 25 à 30 minutes.

Cuire au four à 350 ° F durant 15 à 20 minutes.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

## Linda Bator

Shellbrook (Saskatchewan)

# Pain blanc ou brioches

## Ingrédients

4 tasses d'eau tiède  
½ tasse de flocons  
de pommes de terre  
instantanés  
⅓ tasse de sucre  
1½ c à tab de sel  
¼ tasse d'huile végétale  
2 c à tab de levure  
instantanée  
10 tasses de farine

## Préparation

Dans un bol, mélanger les flocons de pommes de terre, le sucre, le sel et l'huile. Mélanger la levure avec la moitié de la farine, ajouter au premier mélange et bien incorporer. Ajouter le reste de la farine afin de rendre la pâte facile à travailler. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit souple et élastique. Couvrir et laisser lever la pâte durant 1 heure. Façonner en pains ou en brioches et laisser lever durant encore 1 heure dans un endroit chaud.

Cuire au four à 350 ° F durant 35 minutes pour les pains et 20 minutes pour les brioches. Donne environ 4 pains ou 42 brioches.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**Norma Bueckert**  
Winkler (Manitoba)

# Pain au blé entier et graines de lin

## Ingrédients

- ½ tasse de sucre
- 3 tasses d'eau tiède
- 2 sachets de ¼ oz de levure sèche
- 2 gros œufs
- ½ tasse d'huile végétale
- 1 c à thé de sel
- 9 à 10 tasses de farine de blé entier
- ½ tasse de graines de lin, moulues

## Préparation

Dans un grand bol, délayer le sucre dans l'eau tiède. Saupoudrer la levure à la surface et laisser reposer 10 minutes avant de mélanger.

Ajouter les œufs, l'huile et le sel et mélanger. Incorporer suffisamment de farine pour que la pâte se décolle des parois du bol. Déposer la pâte sur une surface de travail farinée et pétrir durant 8 à 10 minutes. Laisser lever durant 1 heure et dégonfler la pâte.

Diviser la pâte en 4 et déposer dans des moules à pain de 5 × 9. Laisser lever à nouveau durant 45 à 50 minutes. Cuire dans un four préchauffé à 375° F durant 35 minutes. Laisser tiédir sur une grille.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

**Anne & Ben Friesen**  
Morden (Manitoba)



