

141 RECETTES SANS LAIT

SALADES

Salade chinoise	1
Salade d'avocat	1
Salade d'artichaut et cœurs de palmier	2
Salade de brocoli	3
Salade de carottes	4
Salade de chou	4
Salade de chou à la Kentucky	4
Salade de chou crémeuse	5
Salade de macaroni	5
Salade de macaroni spéciale	5
Salade de patates	6
Salade de pâtes aux œufs et aux tomates	7
Salade de poulet	8
Salade de poulet 2	8
Salade du dimanche soir	10
Salade rafraîchissante	11
Salade santé	12
Sauce à salade	12

SOUPES

Minestrone aux haricots et bœuf	15
Potage aux carottes	16
Soupe à Mathis	20
Soupe au chou à l'ancienne	21
Soupe aux nouilles	23
Soupe chinoise aux nouilles	24
Soupe orientale au bœuf et légumes	25
Soupe réconfortante	26

BŒUF

Bœuf à la bourguignonne	29
Bœuf à l'Africaine	30
Bœuf à l'Italienne	30

141 RECETTES SANS LAIT

Bœuf bourguignon	31
Bœuf Fiesta	32
Bœuf Stroganoff	33
Bouilli de légumes	34
Boulettes aigres-douces	34
Boulettes de viande au riz	36
Boulettes Espagnoles	36
Boulettes porc-épic	37
Boulettes magiques	38
Boulettes pour ragout	38
Casserole californienne	39
Casserole sept rangs	40
Chop Suey	40
Délice au bœuf et bacon	41
Egg Roll au goût du resto chinois	42
Feuilles de chou farcies	43
Galette de bœuf haché	44
Goulash	45
Hamburger au tofu	45
Macaroni chinois	48
Pain de viande	48
Pain de viande 2	49
Pain de viande 3	50
Pain de viande au gruau	50
Pain de viande économique	51
Pains fourrés	52
Pâté mexicain	53
Petits cochons	55
Ragout de boulettes	56
Repas complet économique	57
Sauce Spaghetti	59
Tourtière (pâté à la viande)	60

141 RECETTES SANS LAIT

POULET

Brochettes de poulet	63
Carrés de poulet ou de dinde	64
Casserole de poulet à l'italienne	65
Cassoulet	66
Dinde à la chinoise	68
Poulet au curry	72
Poulet Cacciatore	72
Poulet Marengo	76

PORC

Côte levée au sirop d'érable	80
Côtelettes de porc	80
Côtelettes de porc à la Chinoise	81
Côtelettes de porc B. B. Q.	81
Côtelettes de porc espagnoles	82
Filet de porc au sirop d'érable	82
Jambon glacé Richelieu	85
Jambon sucré de chez nous	85
Mijoté de porc à la Toscane	86
Rôti de porc glacé à l'érable	87
Saucisses de porc du printemps	88

DESSERTS

Biscuits au gruau 2	96
Biscuits au gruau simple	97
Biscuits au riz croustillant	98
Biscuits aux bananes	98
Biscuits d'Alice	100
Biscuits pain d'épices	102
Carrés au riz croustillant et aux dattes	108
Carrés aux dattes	109
Coulis de framboise de tante Marguerite	110
Croustillant aux pommes	114

141 RECETTES SANS LAIT

Galette au sirop	116
Galette de sarrasin	116
Gâteau à la soupe aux tomates	121
Gâteau au chocolat et à la mayonnaise	122
Gâteau aux betteraves et carottes	124
Gâteau aux carottes	125
Gâteau aux fruits frais	127
Gâteau aux tomates vertes	127
Gâteau-surprise à la mayonnaise	134
Muffins aux zucchini	136
Pâte à gaufrette	136
Pâte à tarte	137
Tarte à l'érable	141
Tarte à la Farlouche	141
Tarte aux pommes sans pommes	145
Tranches de biscuits aux fruits confits	148

ACCOMPAGNEMENTS

Cretons de veau	151
Galantine de poulet (vite fait)	153
Œufs du purgatoire	154
Pain Banik	154

DIVERS

Champignons aux herbes	159
Fèves au lard à l'ancienne	162
Fèves au lard à l'érable	162
Mayonnaise	163
Riz frit à la chinoise	166
Riz pilaf	166
Sauce pour trempette de légumes	168
Tofu à la chinoise	169
Vinaigrette au tomate	169
Vinaigrette facile	170

141 RECETTES SANS LAIT

Vinaigrette maison 170

MARINADES

Ail mariné 173

Betteraves marines 174

Concombre au curcuma Bread and butter 174

Concombre mariné 175

Conserve de haricot jaune ou vert 176

Ketchup aux fruits 176

Ketchup rouge 177

Relish aux concombres sucrés 177

Tomatine (ketchup) rouge aux fruits 178

CONFISERIES

Barres tendres aux dattes 182

Beurre aux pommes 183

Carrés au chocolat et au miel 187

Carrés céréales de riz et caramel écossais 187

Confiture aux tomates vertes 188

Croustillant aux canneberges 191

Glaçage au caramel et mélasse 194

Meringue à l'érable 195

Meringue pour couverture 195

Petits péchés 196