

The 2026 Milk Calendar

Savour delicious
recipes made with
the goodness of milk.



The 2026
Milk
Calendar

INSPIRING RECIPES
made for everybody

Welcome to a new year of delicious flavours, creamy textures and the irresistible joy of cooking with high-quality Canadian milk.

Inside, you'll find recipes that bring out the best in every bite—from melty, cheesy comfort food to fresh takes on everyday favourites. Every dish is a celebration of the rich, satisfying taste of Canadian dairy. So grab your whisk, preheat the oven and let's make something delicious together!

SWEET MEETS Savoury



Savoury Cheddar Cookies

 **Prep time: 5 min**  **Cook time: 15 min**
 **Yield: 12 cookies**

Ingredients

1 cup (250 mL) Canadian unsalted butter, cold, cubed

1 cup (250 mL) Canadian cheddar cheese, grated

1 tbsp (3 g) fresh thyme leaves, chopped (optional)

¼ cup (60 mL) maple syrup

1½ cups (185 g) all-purpose flour

½ cup (64 g) corn starch

¼ tsp (1.5 g) salt

Instructions

1. Preheat the oven to 350°F (175°C).
2. In a bowl, beat the butter until light and fluffy. Add the cheddar, thyme and maple syrup.
3. In a separate bowl, whisk together the flour, corn starch and salt. Gradually add the dry mixture into the butter mixture. Mix until dough forms.
4. Divide the dough into 12 equal portions. Roll into balls and place, evenly spaced, on a parchment-lined baking sheet. Gently press down each ball with a fork to give it a criss-cross pattern.
5. Bake for approximately 15 minutes or until lightly golden.
6. Fully cool on the baking sheet before serving.

Nutritional info per serving (2 cookies): 538 calories, 37.7 g fat, 22.7 g saturated fat, 1.4 g trans fat, 107 mg cholesterol, 326 mg sodium, 43 g carbohydrates, 1 g fibre, 8 g sugars, 8 g protein.

Why cold butter?

Using cold butter helps the cookies hold their shape and creates small air pockets, resulting in a soft, flaky texture.

Vanilla Maple Latte

 **Prep time: 5 min**  **Cook time: 5 min**
 **Yield: 2 cups**

Ingredients

LATTE

2 cups (500 mL) Canadian 2% milk

2 shots (125 mL) espresso (or ½ cup brewed strong coffee)

2 tbsp (30 mL) maple syrup

1 tsp (5 mL) vanilla extract

GARNISH

¼ tsp (0.5 g) ground cinnamon (optional)

Instructions

1. Brew the espresso (or strong coffee).
2. In a saucepan over medium heat, warm the milk until it starts to steam (do not boil).
3. Froth the warm milk using a handheld frother. Alternatively, whisk the warm milk for about 3 minutes until it becomes frothy.
4. Stir in the maple syrup and vanilla extract.
5. Divide the espresso (or coffee) between two cups. Pour the milk evenly into each cup.
6. **Garnish (optional):** Top each latte with a dash of ground cinnamon and serve.

Nutritional info per serving (1 cup): 183 calories, 4.7 g fat, 2.7 g saturated fat, 0.2 g trans fat, 20 mg cholesterol, 102 mg sodium, 26 g carbohydrates, 0.2 g fibre, 24 g sugars, 8 g protein.

Looking for extra creaminess?

Add a splash of half-and-half or table cream to your latte for a richer mouthfeel and a luxurious finish.



January 2026



Prep time: **10 min**



Cook time: **15 min**



Serves: **5**

Protein Packed Pancakes

Enjoy a protein-rich breakfast with these fluffy cottage cheese pancakes—the perfect way to start your morning.

Ingredients

BATTER

1 cup (250 mL) Canadian cottage cheese

¼ cup (60 mL) Canadian 2% milk

3 large eggs

1 cup (125 g) all-purpose flour

2 tsp (10 g) baking powder

1 tsp (5 mL) vanilla extract

1 tbsp (15 mL) maple syrup

2 tbsp (30 mL) Canadian unsalted butter (for cooking)

GARNISH

2 tbsp (30 mL) Canadian unsalted butter

2 cups (246 g) fresh berries

Maple syrup, as desired

Canadian whipped cream (optional)

Instructions

1. **Batter:** Add the cottage cheese, milk and eggs to a blender and blend until smooth.
2. In a large bowl, combine the dry ingredients with a whisk. Add the blended batter ingredients to the dry ingredients and whisk gently.
3. Stir in the vanilla extract and maple syrup.
4. Heat a non-stick skillet over medium heat and add butter. When the butter is melted and bubbling slightly, scoop batter into the pan and cook until edges are dry and bubbles begin to form on the pancake.
5. Flip the pancake and cook until golden and cooked through, about 1-3 minutes.
6. Stack cooked pancakes on top of one another to keep warm.
7. **Garnish:** Top with butter, berries, syrup, whipped cream and enjoy!



Tip: Out of maple syrup? Mix 2 tbsp of softened butter with ½ tsp of sugar and a pinch of cinnamon. It makes a quick, delicious topping for pancakes or waffles.



February 2026



Prep time: **15 min**



Cook time: **10 min** (Chill time: **8 hr**)



Serves: **12**

Mini Raspberry Swirl Cheesecakes

These no-bake mini cheesecakes combine cream cheese with the vibrant taste of raspberries and a swirl of chocolate, making each bite a delight.

Ingredients

CRUST

1 cup (84 g) graham cracker crumbs

¼ cup (60 mL) Canadian salted butter, melted

CHEESECAKE FILLING

½ cup (125 mL) Canadian 35% whipping cream

1 ½ cups (340 g) Canadian cream cheese, room temperature

¼ cup (30 g) icing sugar, sifted

1 tsp (5 mL) vanilla extract

¼ cup (60 mL) Canadian Greek yogurt

RASPBERRY SWIRL

½ cup (60 g) fresh or frozen raspberries

1 tbsp (15 mL) honey

GARNISH

¼ cup (42 g) dark chocolate (70% cocoa), melted

Instructions

- 1. Crust:** In a bowl, mix the graham cracker crumbs and melted butter until well combined. Press 2 tablespoons of the mixture into the base of each muffin liner in a muffin tin. Freeze for 15 minutes to set.
- 2. Cheesecake Filling:** In a medium bowl, whisk the whipping cream until stiff peaks form. Set aside. In a separate bowl, beat the cream cheese and icing sugar until smooth. Add the vanilla extract and Greek yogurt. Mix until fully combined. Gently fold the whipped cream into the cream cheese mixture until smooth.
- 3. Raspberry Swirl:** In a saucepan over medium heat, cook the raspberries and honey for 5 minutes, stirring occasionally, until the raspberries soften and break down completely. Remove from heat and let cool.
- 4. Assembly:** Spoon 2 ½ tablespoons of the cheesecake mixture onto each crust. Add 1 teaspoon of raspberry puree on top and swirl with a toothpick. Chill in the fridge for 2 ½ hours.
- 5. Garnish:** Melt the chocolate in a double boiler until smooth.
- 6.** Drizzle melted chocolate on top of cheesecakes. Refrigerate for another 5 ½ hours, or until fully set and serve.



March 2026



Prep time: **10 min** (Pitas: **5 min**)



Cook time: **15 min** (Pitas: **10 min**)



Serves: **4**

Creamy Spring Soup with Cheesy Pitass

This vibrant soup captures the essence of spring, with peas, mint and creamy goodness in every spoonful. Serve with warm, gooey cheese pitas for a truly memorable meal.

Ingredients

SOUP

1 tbsp (15 mL) Canadian unsalted butter

¼ cup (40 g) shallots, finely sliced

3 ½ cups (500 g) frozen peas

2 ½ cups (625 mL) water

1 cup (250 mL) Canadian 2% milk

½ cup (125 mL) Canadian sour cream

¼ cup (22.8 g) loosely packed mint, chopped

⅛ tsp (1 g) salt

¼ tsp (0.5 g) pepper

YOGURT TOPPING

½ cup (125 mL) Canadian plain yogurt

3 tbsp (45 mL) Canadian 2% milk

PITAS

¼ cup (28 g) Canadian parmesan cheese, grated

¼ cup (28 g) Canadian marble cheddar, grated

¼ tsp (1 g) garlic powder

½ tsp (1 g) chili flakes (optional)

4 small pitas

1 tbsp Canadian unsalted butter (15 mL), melted

1 tbsp (4 g) chopped parsley (optional)

GARNISH

Mint, as desired

Lemon zest, as desired

Instructions

1. SOUP: In a large pot, combine all the soup ingredients.

2. Bring to a simmer and cook for 15 minutes. Remove from heat.

3. In a blender, or using an immersion blender, blend the soup until smooth. Portion into 4 individual bowls.

4. Yogurt Topping: In a small bowl, mix yogurt with milk until well combined. Drizzle over the soup.

5. Garnish: Top with chopped mint and lemon zest, if desired.

1. PITAS: Preheat the oven to 400°F (200°C). In a bowl, combine the parmesan cheese, marble cheddar cheese and garlic powder. Add chili flakes, if using and mix.

2. Place pitas on a parchment-lined baking sheet and brush with melted butter.

3. Evenly sprinkle the cheese mixture over the pitas and bake for 10 minutes or until cheese is melted and bubbling.

4. Remove from the oven and top with parsley, if desired. Slice each pita into quarters and serve with the soup.

Soup: Nutritional info per serving (1 bowl of soup): 247 calories, 11.4 g fat, 6.5 g saturated fat, 0.4 g trans fat, 34 mg cholesterol, 275 mg sodium, 26 g carbohydrates, 6 g fibre, 13 g sugars, 12 g protein.

Pitas: Nutritional info per serving (1 pita): 256 calories, 7 g fat, 3.9 g saturated fat, 0.2 g trans fat, 20 mg cholesterol, 285 mg sodium, 33 g carbohydrates, 1 g fibre, 1 g sugars, 8 g protein.



April 2026



Prep time: **10 min**



Cook time: **20 min**



Serves: **4**

Buttery Shrimp Ricotta Pasta

Creamy ricotta pasta with buttery shrimp is the perfect balance of comfort and flavour. It's simple yet satisfying—a perfect choice for any spring day.

Ingredients

PASTA

224 g dry linguine

SAUCE

1 cup (250 mL) Canadian smooth ricotta

½ cup (75 g) Canadian parmesan cheese, shredded

½ cup (125 mL) Canadian 2% milk

1 lemon, juiced and zested

¼ tsp (0.5 g) pepper

SHRIMP

1 tbsp (15 mL) Canadian unsalted butter

1 tbsp (15 mL) olive oil

1 (400 g) bag (or 50-60 pcs) of frozen shrimp, thawed, shelled and deveined

1 lb (454 g) asparagus, cut into 1-inch pieces

3 cloves (9 g) garlic, finely chopped

¼ cup (60 mL) reserved pasta water

½ tsp (3 g) salt

½ tsp (1 g) pepper

GARNISH

1 tbsp (4 g) chopped parsley (optional)

1 tbsp (5 g) red pepper flakes (optional)

Instructions

- Pasta:** Cook the pasta according to package directions. Set aside. Reserve ¼ cup of pasta water.
- Sauce:** In a blender, combine all the sauce ingredients and blend until smooth. For a silkier texture, add 1 tablespoon of milk at a time until the sauce is smooth and coats the back of a spoon.
- Shrimp:** In a large, hot pan over medium heat, melt the butter and heat the oil. Add the shrimp and cook for 2 minutes. Add the asparagus, garlic, reserved pasta water, salt and pepper. Cook until the asparagus is tender and the shrimp is cooked through.
- Assembly:** In the same pan with the shrimp mixture, add the sauce and pasta and mix until coated. Reduce heat and warm through. Use milk, as needed, to evenly coat the pasta. Portion into 4 individual bowls.
- Garnish:** Top with parsley and red pepper flakes (if using) and serve.



May 2026



Prep time: **10 min**



Cook time: **65 min**



Serves: **12**

Buttermilk Blueberry Lemon Loaf

Buttermilk gives this loaf a moist and decadent texture, paired with blueberries and a bright lemon glaze for a delicious morning or afternoon snack.

Ingredients

LOAF

½ cup (125 mL) Canadian unsalted butter, softened

¾ cup (150 g) granulated sugar

2 large eggs

1 tsp (5 mL) vanilla extract

1 cup (250 mL) Canadian buttermilk

2 tbsp (30 mL) Canadian 35% whipping cream

1½ cups (222 g) fresh blueberries

1¾ cups (218 g) all-purpose flour, divided

1 tsp (5 g) baking powder

½ tsp (2.5 g) baking soda

¼ tsp (1.5 g) salt

LEMON GLAZE

½ cup (60 g) icing sugar

2 tbsp (30 mL) fresh lemon juice

1 lemon zest (reserve desired amount for garnish)

GARNISH

Lemon zest

Instructions

- Loaf:** Preheat the oven to 350°F (175°C).
- In a large bowl, beat the butter and sugar until fluffy. Add the eggs, incorporating one at a time while mixing. Stir in the vanilla extract, buttermilk and whipping cream until combined. Set aside.
- Rinse the blueberries, and while still damp, toss them with 2 tablespoons of flour to coat.
- In a separate bowl, whisk together the remaining flour, baking powder, baking soda and salt.
- Add the dry ingredients to the wet ingredients, mixing until just combined. Gently fold in the blueberries.
- Pour the batter into a greased loaf pan* and bake for 60–70 minutes, or until a toothpick inserted in the center comes out clean.
- Let the loaf cool in the pan for 15 minutes, then transfer to a cooling rack for 45 minutes.
- Lemon Glaze:** In a small bowl, whisk together the icing sugar, lemon juice and lemon zest until smooth.
- Drizzle the glaze over the cooled loaf.
- Garnish:** Top with additional lemon zest.

*Muffin Variation: grease a muffin tin and bake for 25–30 minutes, or until a toothpick comes out clean.



June 2026



Prep time: **15 min** (Marinade: **2 hr**)



Cook time: **20 min**



Serves: **4**

Creamy Feta & Yogurt Chicken Bowl

This bowl brings together yogurt-marinated chicken, crisp veggies and a creamy feta dressing for a refreshing, protein-packed meal.

Ingredients

2 chicken breasts (240 g)

MARINADE

½ cup (125 mL) Canadian non-fat Greek yogurt

¼ cup (60 mL) Canadian sour cream

1 lemon, juiced and zested

2 cloves (6 g) garlic, minced

1 tbsp (2 g) fresh thyme

1 tbsp (15 mL) honey

1 tsp (2 g) cumin

1 tsp (2 g) dried oregano

DRESSING

½ cup (125 mL) Canadian non-fat Greek yogurt

¼ cup (38 g) Canadian feta cheese, crumbled

¼ cup (2 g) fresh dill

1 ½ tbsp (22 mL) olive oil

½ tbsp (7 mL) Dijon mustard

1 clove (3 g) garlic, minced

2 tbsp (30 mL) lemon juice

¼ cup (60 mL) Canadian 2% milk

SALAD

3 cups (555 g) quinoa, cooked

½ cup (75 g) Canadian feta cheese, crumbled

1 cup (180 g) grape tomatoes, sliced in half

2 mini cucumbers (400 g), chopped

¼ cup (50 g) red onion, finely chopped

Instructions

- 1. Marinade:** In a bowl, combine the marinade ingredients with the chicken breasts until coated. Cover and refrigerate for at least 2 hours, or overnight.
- Preheat a grill or skillet over medium heat. Grill the chicken, flipping halfway through (approximately 6 minutes), until it reaches an internal temperature of 165°F. Remove from heat, let chicken cool. Discard any unused marinade.
- Slice chicken or cut into bite-sized cubes.
- 4. Dressing:** In a blender, blend all the ingredients for the dressing until smooth and creamy.
- 5. Assembly:** To serve, divide the salad and cooked chicken equally between 4 bowls and top with dressing.



Butter

Brown It, Don't Just Melt It

Browned butter adds nutty depth—just melt and cook until golden, then mix into pasta, veggies, or baked goods.

Plain Yogurt

Your Everyday Secret Weapon

Use plain yogurt in dressings and dips for a creamy twist.



HOW TO *Tips & Tricks* DAIRY BETTER



Feta

Freeze It!

Feta freezes beautifully. Grate it straight from the freezer over soups, pasta, or flatbreads for extra flavour.



Ricotta

Not Just for Lasagna

Whip with lemon zest and honey for a 2-minute toast topper or dessert base.

DISCOVER ALL THINGS DAIRY

milk.org

SIZZLE DRIZZLE DOLLOP

BBQ Dairy Tips

Grill Your Cheese

Feta and paneer are perfect for the grill—just marinate in herbs and melted butter and olive oil, then sear until golden for a smoky, flavourful bite that holds its shape.

Butter Bath Corn

Brush grilled corn with a mix of melted butter, lime zest and crumbled feta or aged cheddar for a smoky, salty twist on street corn.



CHILL & CREAMY
Yogurt
CHILL & CREAMY

GRILL & THRILL
Cheese
GRILL & THRILL



Cool It With Yogurt

Whip plain yogurt with garlic, lemon and olive oil as a refreshing dip or a drizzle for grilled meats and veggies. Add mint for bonus chill.

Don't Forget Dessert

Grill stone fruit and serve with a spoonful of sweetened mascarpone or vanilla yogurt. Easy, elegant, and very Ontario summer.

DISCOVER ALL THINGS DAIRY

milk.org



FOR ONTARIO *Families* FROM ONTARIO *Farms*

High-quality milk is produced with care right here in Ontario on family-run dairy farms.

For generations, Ontario dairy farmers have embraced their responsibility to communities, the environment and the economy. It's our nature to nourish the animals we care for, the lands and waters we steward, the livelihoods we support and the communities we feed.



LEARN MORE AT *milk*.org

DAIRY

the protein powerhouse

11g
OF
Protein



Strawberry Shortcake Smoothie

⏱ Prep time: **5 min** 🍽 Serves: **6**

Ingredients

SMOOTHIE

2 cups (500 mL) Canadian 2% milk
2 cups (500 mL) Canadian cottage cheese
2 cups (442 g) frozen strawberries
2 tsp (10 mL) vanilla extract
1 tbsp (15 mL) honey
1 tsp (2.5 g) ground cinnamon

GARNISH

6 fresh strawberries, cut in the middle to place on rim of glass

Instructions

1. **Smoothie:** In a blender, blend all ingredients until smooth. Divide between six glasses.
2. **Garnish:** Place strawberries on the glass rim and serve.

Nutritional info per serving (1 glass): 145 calories, 3.3 g fat, 1.8 g saturated fat, 0.1 g trans fat, 16 mg cholesterol, 43 mg sodium, 18 g carbohydrates, 2 g fibre, 13 g sugars, 11 g protein.

Cottage Cheese Breakfast Toast

⏱ Prep time: **5 min** ⏲ Cook time: **5 min** 🍽 Serves: **4**

Ingredients

4 slices of sourdough bread, toasted, **with butter** ½ tsp (0.1 g) pepper
½ cup (125 mL) Canadian cottage cheese 1 avocado, sliced
¼ cup (60 mL) Canadian Greek yogurt 2 radishes, cut into matchsticks
1 tbsp (15 mL) lime juice Sprouts or microgreens
1 tbsp (1 g) cilantro, chopped
½ tsp (1 g) salt

Instructions

1. In a bowl, combine cottage cheese, Greek yogurt, lime juice, cilantro, salt and pepper.
2. Toast bread and butter each slice. Divide the cottage cheese mixture between the four pieces of toast. Top with avocado slices, radishes and sprouts or microgreens.

Nutritional info per serving (1 toast): 231 calories, 13 g fat, 5 g saturated fat, 0.2 g trans fat, 22 mg cholesterol, 243 mg sodium, 21 g carbohydrates, 3 g fibre, 3 g sugars, 9 g protein.

9g
OF
Protein



6g
OF
Protein



Sweet Peach Ice Cream

⏱ Prep time: **5 min** ⏲ Freeze time: **3 hrs** 🍽 Serves: **3**

Ingredients

ICE CREAM

¾ cup (185 mL) Canadian cottage cheese 1 cup (154 g) frozen peaches
¼ cup (60 mL) Canadian plain yogurt ½ cup (70 g) frozen raspberries
¼ cup (60 mL) Canadian 3.25% milk 1 tbsp (15 mL) honey
½ tsp (2.5 mL) vanilla extract
¼ tsp (1.25 mL) lemon juice

GARNISH

1 peach sliced
¾ cup raspberries

Instructions

1. **Ice Cream:** In a blender, or using an immersion blender, blend cottage cheese and yogurt until smooth. Add milk, peaches, raspberries, honey, vanilla extract and lemon juice. Pulse until combined. Transfer to an airtight container and freeze for 3 hours, stirring once every hour.
2. **Assembly:** Divide into 3 portions. Top with peach slices and raspberries and serve.

Nutritional info per serving (1 cup): 106 calories, 3.2 g fat, 1.4 g saturated fat, 0 g trans fat, 11 mg cholesterol, 167 mg sodium, 13 g carbohydrates, 1 g fibre, 12 g sugars, 6 g protein.



July 2026



Prep time: **15 min** (Chilling dough: **30 min**)



Cook time: **10 min**



Serves: **6**

Brown Butter Ice Cream Sandwiches

Savour the ultimate summer dessert. The warm, toasty flavour of brown butter pairs beautifully with rich ice cream for a deliciously indulgent treat.

Ingredients

COOKIES

½ cup (125 g) Canadian unsalted butter

¼ cup (55 g) brown sugar

2 tbsp (25 g) granulated sugar

1 large egg

1 tsp (5 mL) vanilla extract

1 cup (125 g) all-purpose flour

½ tsp (2 g) baking soda

½ tsp (3 g) salt

⅓ cup (52 g) toffee bits

ICE CREAM

1 ½ cups (200 g) Canadian vanilla ice cream

Instructions

- Cookies:** In a pan over medium heat, melt the butter and stir constantly until golden brown, about 5 minutes. Remove from heat and allow butter to cool.
- In a mixing bowl, whisk together brown sugar, granulated sugar and the browned butter. Stir in the egg and vanilla extract.
- In a separate bowl, whisk together the flour, baking soda and salt. Gradually mix the dry ingredients into the wet mixture. Fold in the toffee bits. Divide the dough into 12 equal portions, cover and chill in the fridge for 30 minutes.
- Preheat the oven to 350°F (175°C).
- Line two baking sheets with parchment paper. Form the dough into balls and flatten each ball to ¼ inch thick. Place on the baking sheets 2 inches apart and bake for 8-10 minutes, or until cookies are golden brown.
- Allow the cookies to firm up on the baking sheet for a few minutes before transferring to a cooling rack.
- Assembly:** To serve, layer ¼ cup of vanilla ice cream between 2 cooled cookies.



August 2026



Prep time: **10 min**



Cook time: **10 min**



Serves: **4**

Cheddar Corn Salad

This creamy, cheesy corn salad is the ultimate summer side. Sweet corn, sharp cheddar, creamy yogurt and sour cream make this the perfect salad for BBQs and picnics.

Ingredients

CORN

2 tbsp (30 mL) Canadian butter, unsalted

4 cups (660 g) corn, frozen or cut from the cob

3 cloves (9 g) garlic, minced

1 cup (250 mL) Canadian cheddar cheese, grated

1 (15 g) jalapeño, seeded, chopped

¼ cup (50 g) red onion, chopped

½ cup (75 g) red pepper, chopped

2 (10 g) green onions, chopped

½ cup (8 g) cilantro

¼ tsp (1.5 g) salt

DRESSING

½ cup (125 mL) Canadian plain yogurt

½ cup (125 mL) Canadian sour cream

¼ cup (60 mL) lime juice

1 tsp (2 g) paprika

1 tsp (2 g) pepper

1 tsp (2 g) cumin

¼ tsp (1.5 g) salt

Instructions

1. **Corn:** In a large pan over high heat, melt the butter and add the corn. Cook until warm and golden. Add the garlic and cook for an additional 1 minute. Remove from heat.
2. In a large bowl, combine all the remaining ingredients for the corn salad.
3. **Dressing:** In a separate bowl, whisk together the dressing ingredients. Pour dressing into the corn salad, mix until combined and serve.



September 2026



Prep time: **25 min**



Cook time: **30 min**



Serves: **8**

Cheesy Beef Enchiladas

Cheesy, savoury and full of flavour, these enchiladas are the ultimate comfort food. Whether served for a weeknight dinner or a casual gathering, they're always a hit.

Ingredients

WHITE SAUCE

1 tbsp (15 mL) Canadian unsalted butter

1 tbsp (8 g) flour

2 cups (500 mL) Canadian 2% milk

1 can (113 mL) diced green chilies (optional)

1 tsp (1 g) dried oregano

¼ tsp (1.5 g) salt

⅛ tsp (0.5 g) pepper

ENCHILADAS

1 tbsp (15 mL) Canadian unsalted butter

½ cup (97 g) red onion, diced

1 jalapeño (28 g) seeded, diced

2 cloves (6 g) garlic, minced

1 lb (454 g) extra lean ground beef (substitute beef for any ground protein of your choice e.g. chicken, turkey or pork)

1 can (113 mL) diced green chilies (optional)

½ cup (86 g) black beans, drained, rinsed

¾ cup (170 g) Canadian low-fat cream cheese

1 cup (250 mL) Canadian Tex-Mex cheese, grated, divided

1 cup (250 mL) Canadian cheddar cheese, grated, divided

8 medium flour tortillas

CREMA

½ cup (120 mL) Canadian non-fat sour cream

2 tbsp (30 mL) lime juice

¼ cup (4 g) cilantro, chopped (reserve desired amount for garnish)

GARNISH

Chopped cilantro

Instructions

- 1. White Sauce:** In a saucepan over medium heat, melt the butter. Slowly whisk in the flour and milk. Allow to cook for 5 minutes to thicken (not boil). Add diced green chilies, oregano, salt and pepper. Simmer for 5 minutes and remove from heat.
- 2. Enchiladas:** In a large skillet, melt the butter and add the red onion, jalapeño and garlic. Cook for 3 minutes until soft. Add ground meat to the pan and sauté until fully cooked. Stir in green chilies and black beans. Cook for 2 minutes. Remove from heat and allow to cool slightly. Stir in cream cheese and both grated cheeses. Reserve about ¾ cup of cheese for the final top layer before baking.
- 3. Assembly:** Preheat the oven to 375°F (190°C). Lightly grease a 9x13-inch baking dish. Spread ½ cup of the sauce on the bottom of the dish. Fill each tortilla with ½ cup of the enchilada mixture, rolling them tightly and placing them seam-side down in the dish. Pour the sauce over the top of the enchiladas. Sprinkle with cheese, cover with foil and bake for 30 minutes.
- 4. Crema:** In a blender, combine sour cream, lime juice and cilantro.
- 5. Remove the enchiladas from the oven and portion onto individual plates. Drizzle with crema and top with additional cilantro.**

Nutritional info per serving (1 enchilada): 499 calories, 23.2 g fat, 12.7 g saturated fat, 0.6 g trans fat, 84 mg cholesterol, 732 mg sodium, 37 g carbohydrates, 3 g fibre, 5 g sugars, 29 g protein.



October 2026



Prep time: 15 min



Cook time: 20 min



Serves: 6

Aged Cheddar & Apple Tart

A deliciously sweet and savoury tart with caramelized apples, fig spread and bold cheddar—perfect for any occasion, from dinner parties to a cozy night in.

Ingredients

PASTRY

1 sheet puff pastry, defrosted (225 g) cut into 6 rectangles

FILLING

1 Red Delicious apple, thinly sliced into 24 pieces

1 tbsp (15 mL) lemon juice

1 tbsp (2 g) fresh thyme (reserve desired amount for garnish)

¼ tsp (1.5 g) salt

¾ cup (170 g) Canadian mascarpone cheese

½ cup (80 mL) Canadian old cheddar cheese, grated

¼ cup (60 mL) fig spread, divided

1 egg yolk, whisked (to brush pastry)

GARNISH

Thyme

Instructions

1. **Pastry:** Preheat the oven to 400°F (200°C). Cut the puff pastry into 6 rectangles. Use a spoon to create a well in the middle, leaving ¼-inch of pastry around the edges. Use a fork to poke holes in the centre of the well to help it bake evenly.
2. **Filling:** In a bowl, combine apple slices with lemon juice, thyme and salt. Set aside.
3. Spread 2 tablespoons of the mascarpone cheese onto the puff pastry, keeping ¼-inch away from the edge.
4. Divide the cheddar cheese evenly between the puff pastry rectangles, then top with 4 slices of apples. Spread ½ tablespoon of fig spread over apples.
5. Brush the edges of tarts with egg yolk. Bake for 20 minutes.
6. **Garnish:** Remove from the oven and garnish with fresh thyme.



Tip: Want to impress your guests? Pair cheddar and mascarpone with caramelized onions, sliced pears, or a drizzle of honey for a delicious combination.



November 2026



Prep time: **5 min**



Cook time: **20 min**



Serves: **6**

Cheesy Bacon Mac

Creamy, cheesy and packed with flavour, this mac and cheese uses cottage cheese for added protein, making it a comforting and filling meal.

Ingredients

SAUCE

1 cup (250 mL) Canadian cottage cheese
1 ¼ cups (310 mL) Canadian 2% milk
1 ¼ cups (310 mL) Canadian cheddar cheese, shredded
½ cup (75 g) Canadian parmesan cheese, grated
2 tbsp (16 g) corn starch
¼ tsp (0.5 g) mustard powder
⅓ tsp (0.5 g) pepper

PASTA

6 cups (1200 g) cooked cavatappi pasta
½ cup (40 g) diced low sodium bacon, cooked, chopped

GARNISH

2 tbsp (30 mL) Canadian unsalted butter
¼ cup (27 g) breadcrumbs
2 tbsp (12 g) green onions, sliced

Instructions

1. **Sauce:** In a blender, combine the sauce ingredients and blend until smooth.
2. In a large pot over medium-high heat, pour in the sauce and cook until it thickens, about 5 minutes, stirring occasionally.
3. Stir the cooked pasta and bacon into the sauce. Continue to heat, stirring often, until the pasta is hot and well-coated with the sauce.
4. **Garnish:** In a small pan, melt the butter. Add the breadcrumbs and cook until golden brown.
5. Divide the mac and cheese between 6 bowls and top with breadcrumbs and green onions.



December 2026  Prep time: **20 min**  Cook time: **10 min** (Chill Time: **1.5 hr**)  Serves: **6-8**

Nanaimo Mascarponi Trifle

Sweet, creamy and indulgent—this trifle combines a chocolate coconut base, velvety custard and rich whipped cream for a truly irresistible dessert.

Ingredients

GANACHE LAYER

1 cup (250 mL) Canadian 35% whipping cream

1 cup (8 oz) semi sweet chocolate, chopped

CRUMBLE LAYER

1 cup (84 g) crushed graham crackers

¼ cup (20 g) unsweetened cocoa powder

½ cup (40 g) unsweetened shredded coconut

¼ cup (60 mL) Canadian salted butter, melted

¼ tsp (1.25 mL) vanilla extract

¼ cup (60 mL) maple syrup

MASCARPONE CUSTARD

4 tbsp (84 g) custard powder

2 tbsp (25 g) granulated sugar

2 cups (500 mL) Canadian 2% milk

1 cup (250 g) Canadian mascarpone cheese

¼ tsp (1.25 mL) vanilla extract

WHIPPED TOPPING

1 cup (250 mL) Canadian 35% whipping cream

1 tsp (4 g) granulated sugar

¼ tsp (1.25 mL) coconut extract

GARNISH

½ cup (45 g) chocolate curls

Instructions

- 1. Ganache Layer:** In a microwave-safe bowl, heat the whipping cream until warm. In a separate bowl set over a pot of simmering water (double boiler), melt the chocolate, stirring until smooth. Pour the warm cream into the melted chocolate and stir gently until fully combined and glossy. Divide the mixture evenly among small dessert cups and refrigerate for at least 20 minutes, or until set.
- 2. Crumble Layer:** In a bowl, combine graham cracker crumbs, cocoa powder and shredded coconut. Stir in melted butter, vanilla extract and maple syrup. Press firmly into a parchment-lined 8×8-inch (20×20 cm) pan. Chill in the freezer for 15 minutes. Remove from freezer and break into bite-sized pieces for layering.
- 3. Mascarpone Custard:** In a saucepan over medium heat, whisk custard powder and sugar with 2 tablespoons of the milk to form a smooth paste. While whisking continuously, gradually add the remaining milk. Cook, whisking constantly, until the mixture thickens (about 3–5 minutes). Remove from heat and whisk in mascarpone cheese and vanilla extract. Allow to cool slightly.
- 4. Whipped Topping:** Beat whipping cream, sugar and coconut extract in a chilled bowl until soft peaks form.
- 5. Assembly:** In small dessert cups with the set ganache, layer in equal servings of each component starting with the mascarpone custard, then chocolate coconut pieces, topped off with whipped cream and chocolate curls. Chill for at least 1 hour before serving.

Nutritional info per serving (1/8th recipe): 753 calories, 59.5 g fat, 37.5 g saturated fat, 1.5 g trans fat, 126 mg cholesterol, 136 mg sodium, 55 g carbohydrates, 5 g fibre, 41 g sugars, 8 g protein.

Le Calendrier du lait 2026

Biscuits salés au cheddar

Temps de préparation : **5 min** Temps de cuisson : **15 min** Donne : **12 biscuits**

Ingrédients

- 1 tasse (250 mL) de beurre canadien non salé, froid, coupé en cubes
- 1 tasse (250 mL) de fromage cheddar canadien, râpé
- 1 c. à soupe (3 g) de thym frais, haché (facultatif)
- ¼ tasse (60 mL) de sirop d'érable
- 1 ½ tasse (185 g) de farine tout usage
- ½ tasse (64 g) de fécule de maïs
- ¼ c. à thé (1,5 g) de sel

Instructions

- Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- Dans un bol, battre le beurre jusqu'à l'obtention d'une consistance légère et mousseuse. Ajouter le cheddar, le thym et le sirop d'érable.
- Dans un autre bol, fouetter ensemble la farine, la fécule de maïs et le sel. Incorporer graduellement le mélange d'ingrédients secs dans le mélange de beurre. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Diviser la pâte en 12 parts égales et les façonner en boules, puis les placer en les espaçant de façon uniforme sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Aplatir délicatement chaque boule à l'aide d'une fourchette pour y tracer un motif entrecroisé.
- Cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.
- Laisser les biscuits refroidir complètement sur la plaque à pâtisserie avant de les servir.

Information nutritionnelle par portion (2 biscuits) : 538 calories; 37,7 g de gras; 22,7 g de gras saturés; 1,4 g de gras trans; 107 mg de cholestérol; 326 mg de sodium; 43 g de glucides; 1 g de fibres; 8 g de sucres; et 8 g de protéines.

Café latté à la vanille et à l'érable

Temps de préparation : **5 min** Temps de cuisson : **5 min** Donne : **2 tasses**

Ingrédients

CAFÉ LATTE

- 2 tasses (500 mL) de lait 2 % canadien
- 2 doses (60 mL) d'espresso (ou ½ tasse [125 mL] de café corsé infusé)
- 2 c. à soupe (30 mL) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille

GARNITURE

- ¼ c. à thé (0,5 g) de cannelle moulue (facultatif)

Instructions

- Préparer l'espresso (ou le café corsé).
- Dans une casserole à feu moyen, réchauffer le lait jusqu'à l'apparition de vapeur (ne pas laisser bouillir).
- Faire mousser le lait chaud à l'aide d'un moussEUR à lait portatif. Sinon, on peut aussi fouetter le lait chaud pendant environ 3 minutes jusqu'à l'obtention d'une mousse.
- Incorporer le sirop d'érable et l'extrait de vanille.
- Répartir l'espresso (ou le café) dans les deux tasses. Verser le lait en parts égales dans chacune des tasses.
- Garniture (facultatif) :** Garnir chacun des cafés lattés d'une pincée de cannelle moulue, puis servir.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse) : 183 calories; 4,7 g de gras; 2,7 g de gras saturés; 0,2 g de gras trans; 20 mg de cholestérol; 102 mg de sodium; 26 g de glucides; 0,2 g de fibres; 24 g de sucres; et 8 g de protéines.

Janvier | Crêpes protéinées

Temps de préparation : **10 min** Temps de cuisson : **15 min** Portions : **5**

Ingrédients

PÂTE

- 1 tasse (250 mL) de fromage cottage canadien
- ¼ tasse (60 mL) de lait 2 % canadien
- 3 gros œufs
- 1 tasse (125 g) de farine tout usage
- 2 c. à thé (10 g) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe (15 mL) de sirop d'érable
- 2 c. à soupe (30 mL) de beurre canadien non salé (pour la cuisson)

GARNITURE

- 2 c. à soupe (30 mL) de beurre canadien non salé
- 2 tasses (246 g) de petits fruits frais
- Sirop d'érable, au goût
- Crème à fouetter canadienne (facultatif)

Instructions

- Pâte :** Ajouter le fromage cottage, le lait et les œufs dans un mélangeur, puis malaxer le mélange jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs à l'aide d'un fouet. Incorporer le contenu du mélangeur aux ingrédients secs de la pâte et fouetter délicatement.
- Incorporer l'extrait de vanille et le sirop d'érable en mélangeant le tout.
- Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et y ajouter du beurre. Lorsque le beurre est fondu et fait de légères bulles, verser la pâte dans la poêle et cuire jusqu'à ce que les bords soient secs et que des bulles commencent à se former sur la crêpe.
- Retourner la crêpe et la cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien cuite, environ 1 à 3 minutes.
- Empiler les crêpes cuites pour les garder au chaud.
- Garniture :** Garnir de beurre, de petits fruits, de sirop et de crème fouettée, au goût, et déguster!

Information nutritionnelle par portion (1 crêpe) : 308 calories; 15,1 g de gras; 7,7 g de gras saturés; 0,4 g de gras trans; 147 mg de cholestérol; 405 mg de sodium; 31 g de glucides; 3 g de fibres; 7 g de sucres; et 13 g de protéines.

Février | Mini gâteaux au fromage tourbillonnant de framboises

Temps de préparation : **15 min** Temps de cuisson : **10 min** (Temps de réfrigération : **8 h**)

Portions : **12**

Ingrédients

CROûTE

- 1 tasse (84 g) de chapelure de biscuits Graham
- ¼ tasse (60 mL) de beurre canadien salé, fondu

GARNITURE DE GÂTEAU AU FROMAGE

- ½ tasse (125 mL) de crème à fouetter 35 % canadienne
- 1 ½ tasse (340 g) de fromage à la crème canadien, à température ambiante
- ½ tasse (30 g) de sucre à glacer, tamisé
- 1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille
- ¼ tasse (60 mL) de yogourt grec canadien

TOURBILLON DE FRAMBOISES

- ½ tasse (60 g) de framboises fraîches ou surgelées
- 1 c. à soupe (15 mL) de miel

GARNITURE

- ¼ tasse (42 g) de chocolat noir (70 % de cacao), fondu

Instructions

- Croûte :** Dans un bol, mélanger la chapelure de biscuits Graham et le beurre fondu jusqu'à ce que le tout soit homogène. Presser 2 cuillerées à soupe du mélange au fond de chacune des caissettes déposées dans un moule à muffins. Mettre au congélateur pendant 15 minutes pour que la croûte prenne.
- Garniture de gâteau au fromage :** Dans un bol moyen, fouetter la crème à fouetter jusqu'à ce que des pics fermes se forment. Réserver. Dans un autre bol, battre le fromage à la crème et le sucre à glacer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajouter l'extrait de vanille et le yogourt grec. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène. Incorporer délicatement la crème fouettée dans le mélange de fromage à la crème jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Tourbillon de framboises :** Dans une casserole à feu moyen, cuire les framboises et le miel pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les framboises ramollissent et se défassent complètement. Retirer du feu et laisser refroidir.
- Assemblage :** Verser 2 ½ cuillerées à soupe du mélange de gâteau au fromage sur chacune des croûtes. Ajouter 1 cuillerée à thé de la purée de framboises sur le dessus et faire tourbillonner avec un cure-dent. Refroidir au réfrigérateur pendant 2 h 30.
- Garniture :** Faire fondre le chocolat dans un bain-marie jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Napper les gâteaux au fromage d'un filet de chocolat fondu. Réfrigérer pendant 5 h 30 de plus, ou jusqu'à ce que les gâteaux aient bien pris, puis servir.

Information nutritionnelle par portion (1 gâteau au fromage) : 217 calories; 17 g de gras; 9,5 g de gras saturés; 0,5 g de gras trans; 43 mg de cholestérol; 171 mg de sodium; 14 g de glucides; 1 g de fibres; 8 g de sucres; et 3 g de protéines.

Mars | Potage printanier crémeux avec pains pitas au fromage

Temps de préparation : **10 min** (Pitas : **5 min**) Temps de cuisson : **15 min** (Pitas : **10 min**)

Portions : **4**

Ingrédients

POTAGE

- 1 c. à soupe (15 mL) de beurre canadien non salé
- ¼ tasse (40 g) d'échalotes, émincées
- 3 ½ tasses (500 g) de petits pois surgelés
- 2 ½ tasses (625 mL) d'eau
- 1 tasse (250 mL) de lait 2 % canadien
- ½ tasse (125 mL) de crème sure canadienne
- ¼ tasse (22,8 g) de feuilles de menthe légèrement tassées, hachées
- ½ c. à thé (1 g) de sel
- ¼ c. à thé (0,5 g) de poivre

GARNITURE AU YOGOURT

- ½ tasse (125 mL) de yogourt nature canadien
- 3 c. à soupe (45 mL) de lait 2 % canadien

PAINS PITAS

- ¼ tasse (28 g) de fromage parmesan canadien, râpé
- ¼ tasse (28 g) de fromage cheddar marbré canadien, râpé
- ¼ c. à thé (1 g) de poudre d'ail
- ½ c. à thé (1 g) de flocons de piment (facultatif)
- 4 petits pains pitas
- 1 c. à soupe (15 mL) de beurre canadien non salé, fondu
- 1 c. à soupe (4 g) de persil haché (facultatif)

GARNITURE

- Menthe, au goût
- Zeste de citron

Instructions

- POTAGE :** Dans une grande casserole, mélanger tous les ingrédients du potage.
- Porter à douce ébullition et laisser mijoter pendant 15 minutes. Retirer du feu.
- Dans un mélangeur, ou à l'aide d'un mélangeur à main, malaxer le potage jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Répartir dans quatre 4 bols individuels.
- Garniture au yogourt :** Dans un petit bol, mélanger le yogourt et le lait jusqu'à ce que le tout soit homogène. Napper le potage d'un filet de ce mélange.
- Garniture :** Garnir le tout de menthe hachée et de zeste de citron, si désiré.

- PAINS PITAS :** Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans un bol, mélanger le fromage parmesan, le fromage cheddar marbré et la poudre d'ail. S'ils sont utilisés, ajouter les flocons de piment et mélanger de nouveau.
- Déposer les pains pitas sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin et les badigeonner de beurre fondu.
- Saupoudrer uniformément le mélange de fromage sur les pains pitas et cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et forme des bulles.
- Retirer du four et garnir de persil, si désiré. Couper chacun des pains pitas en quatre et servir avec le potage.

Potage : Information nutritionnelle par portion (1 bol de potage) : 247 calories; 11,4 g de gras; 6,5 g de gras saturés; 0,4 g de gras trans; 34 mg de cholestérol; 275 mg de sodium; 26 g de glucides; 6 g de fibres; 13 g de sucres; et 12 g de protéines.

Pains pitas : Information nutritionnelle par portion (1 pain pita) : 256 calories; 7 g de gras; 3,9 g de gras saturés; 0,2 g de gras trans; 20 mg de cholestérol; 285 mg de sodium; 33 g de glucides; 1 g de fibres; 1 g de sucres; et 8 g de protéines.

Avril | Pâtes à la ricotta et aux crevettes au beurre

Temps de préparation : 10 min Temps de cuisson : 20 min Portions : 4

Ingrédients

PÂTES

- 224 g de linguine sèches

SAUCE

- 1 tasse (250 mL) de fromage ricotta velouté canadien
- ½ tasse (75 g) de fromage parmesan canadien, râpé
- ½ tasse (125 mL) de lait 2 % canadien
- 1 citron, le jus et le zeste
- ¼ c. à thé (0,5 g) de poivre

CREVETTES

- 1 c. à soupe (15 mL) de beurre canadien non salé
- 1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive
- 1 sac (400 g ou de 50 à 60 unités) de crevettes surgelées, décongelées, décortiquées et déveinées
- 454 g (1 lb) d'asperges, coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 3 gousses (9 g) d'ail, hachées finement
- ¼ tasse (60 mL) d'eau de cuisson des pâtes réservée
- ½ c. à thé (3 g) de sel
- ½ c. à thé (1 g) de poivre

GARNITURE

- 1 c. à soupe (4 g) de persil haché (facultatif)
- 1 c. à soupe (5 g) de flocons de piment rouge (facultatif)

Instructions

- Pâtes :** Cuire les pâtes en suivant les directives sur l'emballage. Réserver. Réserver ¼ tasse (60 mL) d'eau de cuisson des pâtes.
- Sauce :** Dans un mélangeur, mélanger tous les ingrédients de la sauce et les malaxer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Pour une consistance plus soyeuse, ajouter 1 cuillerée à soupe du lait à la fois, jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse et nappe le dos d'une cuillère.
- Crevettes :** Dans une grande poêle chaude, à feu moyen, faire fondre le beurre et chauffer l'huile. Ajouter les crevettes et cuire pendant 2 minutes. Ajouter les asperges, l'ail, l'eau de cuisson des pâtes réservée, le sel et le poivre. Cuire jusqu'à ce que les asperges soient tendres et que les crevettes soient bien cuites.
- Assemblage :** Ajouter la sauce et les pâtes dans la poêle contenant déjà le mélange de crevettes, puis mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
- Réduire le feu et réchauffer le tout. Utiliser du lait, au besoin, pour enrober les pâtes de façon uniforme. Répartir en quatre (4) bols individuels.
- Garniture :** Garnir de persil et de flocons de piment rouge (si utilisé), puis servir

Information nutritionnelle par portion (1 bol de pâtes) : 578 calories; 19,3 g de gras; 9,8 g de gras saturés; 0,5 g de gras trans; 268 mg de cholestérol; 724 mg de sodium; 48 g de glucides; 5 g de fibres; 7 g de sucres; et 49 g de protéines.

Mai | Pain au babeurre, aux bleuets et au citron

Temps de préparation : 10 min Temps de cuisson : 65 min Portions : 12

Ingrédients

PAIN

- ½ tasse (125 mL) de beurre canadien non salé, ramolli
- ¾ tasse (150 g) de sucre granulé
- 2 gros œufs
- 1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille
- 1 tasse (250 mL) de babeurre canadien
- 2 c. à soupe (30 mL) de crème à fouetter 35 % canadienne
- 1 ½ tasse (222 g) de bleuets frais
- 1 ¾ tasse (218 g) de farine tout usage, divisée
- 1 c. à thé (5 g) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 g) de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé (1,5 g) de sel

GLAÇAGE AU CITRON

- ½ tasse (60 g) de sucre à glacer
- 2 c. à soupe (30 mL) de jus de citron frais
- Zeste de 1 citron (réserver la quantité désirée pour la garniture)

GARNITURE

- Zeste de citron

Instructions

- Pain :** Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- Dans un grand bol, battre le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse. Ajouter les œufs, en les incorporant un à la fois tout en mélangeant. Incorporer l'extrait de vanille, le babeurre et la crème à fouetter, en mélangeant jusqu'à ce que le tout soit homogène. Réserver.
- Rincer les bleuets et, tandis qu'ils sont encore humides, les mélanger avec 2 cuillerées à soupe de farine pour les enrober.
- Dans un autre bol, fouetter ensemble le reste de la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
- Verser les ingrédients secs dans les ingrédients humides et les incorporer délicatement. Incorporer délicatement les bleuets.
- Verser la pâte dans un moule à pain* graissé et cuire pendant 60 à 70 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressort propre.
- Laisser le pain refroidir dans le moule pendant 15 minutes, puis le transférer sur une grille pour le laisser refroidir pendant 45 minutes.
- Glaçage au citron :** Dans un petit bol, fouetter ensemble le sucre à glacer, le jus et le zeste de citron jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Napper le pain refroidi d'un filet de glaçage.
- Garniture :** Garnir avec du zeste de citron supplémentaire.

***Variante pour des muffins : graisser un moule à muffins et cuire pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.**

Information nutritionnelle par portion (1 tranche) : 246 calories; 10,1 g de gras; 5,7 g de gras saturés; 0,3 g de gras trans; 57 mg de cholestérol; 173 mg de sodium; 35 g de glucides; 1 g de fibres; 20 g de sucres; et 4 g de protéines.

Juin | Bol crémeux à la feta, au yogourt et au poulet

Temps de préparation : 15 min (Marinade : 2 h) Temps de cuisson : 20 min Portions : 4

Ingrédients

MARINADE

- 2 poitrines de poulet (240 g)
- ½ tasse (125 mL) de yogourt grec faible en gras canadien
- ¼ tasse (60 mL) de crème sure canadienne
- 1 citron, le jus et le zeste
- 2 gousses d'ail (6 g), émincées
- 1 c. à soupe (2 g) de thym frais
- 1 c. à soupe (15 mL) de miel
- 1 c. à thé (2 g) de cumin
- 1 c. à thé (2 g) d'origan séché

VINAIGRETTE

- ½ tasse (125 mL) de yogourt grec faible en gras canadien
- ¼ tasse (38 g) de fromage feta canadien, émietté
- ¼ tasse (2 g) d'aneth frais
- 1 ½ c. à soupe (22 mL) d'huile d'olive
- ½ c. à soupe (7 mL) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail (3 g), émincée
- 2 c. à soupe (30 mL) de citron, le jus et le zeste
- ¼ tasse (60 mL) de lait

SALADE

- 3 tasses (555 g) de quinoa, cuit
- ½ tasse (75 g) de fromage feta canadien, émietté
- 1 tasse (180 g) de tomates raisins, coupées en deux
- 2 mini concombres (400 g), tranchés
- ¼ tasse (50 g) d'oignon rouge, haché finement

Instructions

- Marinade** : Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade et les poitrines de poulet jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Couvrir le bol et le réfrigérer pendant au moins 2 heures ou toute une nuit.
- Préchauffer le barbecue ou une poêle à feu moyen. Griller le poulet, en le retournant à mi-cuisson (environ 6 minutes), jusqu'à ce qu'il ait atteint une température interne de 74 °C (165 °F). Retirer du feu et laisser le poulet refroidir. Jeter la marinade inutilisée.
- Couper le poulet en tranches ou en petits cubes.
- Vinaigrette** : Dans un mélangeur, malaxer tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse.
- Assemblage** : Pour servir, répartir la salade et le poulet cuit en parts égales dans 4 bols et garnir de la vinaigrette.

Information nutritionnelle par portion (1 bol) : 522 calories; 19,6 g de gras; 6,7 g de gras saturés; 0,5 g de gras trans; 80 mg de cholestérol; 431 mg de sodium; 49 g de glucides; 6 g de fibres; 13 g de sucres; et 39 g de protéines.

Juillet | Sandwichs à la crème glacée au beurre noisette

Temps de préparation : 15 min (Réfrigération de la pâte : 30 min) Temps de cuisson : 10 min Portions : 6

Ingrédients

BISCUITS

- ½ tasse (125 g) de beurre canadien non salé
- ¼ tasse (55 g) de cassonade
- 2 c. à soupe (25 g) de sucre granulé
- 1 gros œuf
- 1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille
- 1 tasse (125 g) de farine tout usage
- ½ c. à thé (2 g) de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé (3 g) de sel
- ½ tasse (52 g) de pépites de caramel

CRÈME GLACÉE

- 1 ½ tasse (200 g) de crème glacée à la vanille canadienne

Instructions

- Biscuits** : Dans une poêle à feu moyen, faire fondre le beurre en remuant constamment jusqu'à ce qu'il soit brun doré, environ 5 minutes. Retirer du feu et laisser le beurre refroidir.
- Dans un bol, fouetter ensemble la cassonade, le sucre granulé et le beurre noisette. Incorporer l'œuf et l'extrait de vanille en mélangeant le tout.
- Dans un autre bol, fouetter ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel. Incorporer graduellement les ingrédients secs dans le mélange humide. Incorporer les pépites de caramel. Diviser la pâte en 12 parts égales, couvrir et réfrigérer pendant 30 minutes.
- Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- Tapiser deux plaques à pâtisserie de papier parchemin. Façonner des boules avec la pâte et aplatir chacune des boules jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 0,6 cm (¼ po). Déposer les biscuits sur les plaques à pâtisserie en les espaçant de 5 cm (2 po) et cuire pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Laisser les biscuits durcir sur la plaque à pâtisserie pendant quelques minutes avant de les transférer sur une grille pour refroidir.
- Assemblage** : Pour servir, étaler ¼ tasse de crème glacée à la vanille entre deux biscuits refroidis.

Information nutritionnelle par portion (2 biscuits et ¼ tasse de crème glacée) : 394 calories; 23,3 g de gras; 13,8 g de gras saturés; 0,8 g de gras trans; 97 mg de cholestérol; 376 mg de sodium; 42 g de glucides; 1 g de fibres; 25 g de sucres; et 5 g de protéines.

Août | Salade de maïs au cheddar

Temps de préparation : 10 min Temps de cuisson : 10 min Portions : 4

Ingrédients

MAÏS

- 2 c. à soupe (30 mL) de beurre canadien, non salé
- 4 tasses (660 g) de maïs, surgelé ou provenant d'épis égrainés
- 3 gousses d'ail (9 g), émincées
- 1 tasse (250 mL) de fromage cheddar canadien, râpé
- 1 (15 g) piment jalapeño, épépiné et haché
- ¼ tasse (50 g) d'oignon rouge, haché
- ½ tasse (75 g) de poivron rouge, haché
- 2 (10 g) oignons verts, hachés
- ½ tasse (8 g) de coriandre
- ¼ c. à thé (1,5 g) de sel

VINAIGRETTE

- ½ tasse (125 mL) de yogourt nature canadien
- ½ tasse (125 mL) de crème sure canadienne
- ¼ tasse (60 mL) de jus de lime
- 1 c. à thé (2 g) de paprika
- 1 c. à thé (2 g) de poivre
- 1 c. à thé (2 g) de cumin
- ¼ c. à thé (1,5 g) de sel

Instructions

- Maïs** : Dans une grande poêle à feu vif, faire fondre le beurre et ajouter le maïs. Cuire jusqu'à ce qu'il soit chaud et doré. Ajouter l'ail et cuire pendant 1 minute de plus. Retirer du feu.
- Dans un grand bol, mélanger tous les autres ingrédients de la salade de maïs.
- Vinaigrette** : Dans un autre bol, fouetter ensemble les ingrédients de la vinaigrette. Verser la vinaigrette sur la salade de maïs et mélanger le tout, puis servir.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse) : 394 calories; 21,9 g de gras; 12,7 g de gras saturés; 0,8 g de gras trans; 65 mg de cholestérol; 571 mg de sodium; 41 g de glucides; 5 g de fibres; 9 g de sucres; et 16 g de protéines.

Septembre | Enchiladas gratinées au bœuf

Temps de préparation : 25 min Temps de cuisson : 30 min Portions : 8

Ingrédients

SAUCE BLANCHE

- 1 c. à soupe (15 mL) de beurre canadien non salé
- 1 c. à soupe (8 g) de farine
- 2 tasses (500 mL) de lait 2 % canadien
- 1 conserve (113 mL) de piments chili verts hachés (facultatif)
- 1 c. à thé (1 g) d'origan séché
- ¼ c. à thé (1,5 g) de sel
- ½ c. à thé (0,5 g) de poivre

ENCHILADAS

- 1 c. à soupe (15 mL) de beurre canadien non salé
- ½ tasse (97 g) d'oignon rouge, haché
- 1 (28 g) piment jalapeño, épépiné et coupé en dés
- 2 gousses d'ail (6 g), émincées
- 454 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre (remplacer le bœuf par n'importe quelle protéine hachée de votre choix, par exemple, du poulet, de la dinde ou du porc)
- 1 conserve (113 mL) de piments chili verts hachés (facultatif)
- ½ tasse (86 g) de haricots noirs, égouttés et rincés
- ¾ tasse (170 g) de fromage à la crème faible en gras canadien
- 1 tasse (250 mL) de fromage tex-mex canadien, râpé et divisé
- 1 tasse (250 mL) de fromage cheddar canadien, râpé et divisé
- 8 tortillas moyennes à la farine

CREMA

- ½ tasse (120 mL) de crème sure faible en gras canadienne
- 2 c. à soupe (30 mL) de jus de lime
- ¼ tasse (4 g) de coriandre, hachée (réserver la quantité désirée pour la garniture)

GARNITURE

- Coriandre hachée

Instructions

- Sauce blanche** : Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Incorporer lentement la farine et le lait en fouettant. Cuire pendant 5 minutes pour que cela épaississe (ne pas faire bouillir). Ajouter les piments chili verts hachés, l'origan, le sel et le poivre. Laisser mijoter pendant 5 minutes, puis retirer du feu.
- Enchiladas** : Dans une grande poêle, faire fondre le beurre et ajouter l'oignon rouge, le piment jalapeño et l'ail. Cuire pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la viande hachée dans la poêle et la faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Incorporer les haricots noirs et les piments chili verts. Cuire pendant 2 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir un peu. Incorporer le fromage à la crème et les deux fromages râpés en mélangeant le tout. Réserver environ ¾ tasse de fromage pour la dernière couche avant la cuisson au four.
- Assemblage** : Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Graisser légèrement un plat de cuisson de 23 cm sur 33 cm (9 po sur 13 po). Étendre 1/3 tasse de la sauce au fond du plat. Garnir chaque tortilla avec 1/2 tasse du mélange pour les enchiladas, puis les rouler en serrant et les déposer dans le plat, le joint en dessous. Verser la sauce sur les enchiladas. Saupoudrer de fromage, couvrir de papier d'aluminium et cuire pendant 30 minutes.
- Crema** : Dans un mélangeur, mélanger la crème sure, le jus de lime et la coriandre.
- Retirer les enchiladas du four et répartir dans des assiettes individuelles. Napper d'un filet de crema et garnir d'un soupçon de coriandre.

Information nutritionnelle par portion (1 enchilada) : 499 calories; 23,2 g de gras; 12,7 g de gras saturés; 0,6 g de gras trans; 84 mg de cholestérol; 732 mg de sodium; 37 g de glucides; 3 g de fibres; 5 g de sucres; et 29 g de protéines.

Octobre | Tartelette au cheddar vieilli et aux pommes

Temps de préparation : 15 min Temps de cuisson : 20 min Portions : 6

Ingrédients

PÂTE

- 1 feuille de pâte feuilletée, décongelée (225 g) et coupée en 6 rectangles

GARNITURE

- 1 pomme rouge délicieuse, tranchée finement en 24 morceaux
- 1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron
- 1 c. à soupe (2 g) de thym frais (réserver la quantité désirée pour la garniture)
- ¼ c. à thé (1,5 g) de sel
- ¾ tasse (170 g) de fromage mascarpone canadien
- ½ tasse (80 mL) de fromage cheddar vieilli canadien, râpé
- ¼ tasse (60 mL) de tartina de figues, divisée
- 1 jaune d'œuf, battu (pour badigeonner la pâte)

GARNITURE

Thym

Instructions

- Pâte** : Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) et couper la pâte feuilletée en 6 rectangles. À l'aide d'une cuillère, former un creux au milieu de la pâte, en laissant 0,6 cm (¼ po) intact sur les rebords tout autour. Percer des trous dans le centre du creux à l'aide d'une fourchette pour favoriser une cuisson uniforme.
- Garniture** : Dans un bol, mélanger les tranches de pommes, le jus de citron, le thym et le sel. Réserver.
- Étendre deux (2) cuillerées à soupe du fromage mascarpone sur la pâte feuilletée, en laissant 0,6 cm (¼ po) d'espace sur les rebords.
- Répartir le fromage cheddar en parts égales sur les rectangles de pâte feuilletée, puis les garnir de 4 tranches de pomme, chacun. Étendre ½ cuillerée à soupe de tartinade de figues sur les pommes.
- Badigeonner les rebords des tartelettes de jaune d'œuf. Cuire pendant 20 minutes.
- Garniture** : Retirer du four et garnir de thym frais.

Information nutritionnelle par portion (1 tartelette) : 425 calories; 30,6 g de gras; 11,5 g de gras saturés; 0,5 g de gras trans; 74 mg de cholestérol; 247 mg de sodium; 32 g de glucides; 1 g de fibres; 13 g de sucres; et 6 g de protéines.

Novembre | Macaroni au fromage et au bacon

Temps de préparation : **5 min** Temps de cuisson : **20 min** Portions : **6**

Ingrédients

SAUCE

- 1 tasse (250 mL) de fromage cottage canadien
- 1 ¼ tasse (310 mL) de lait 2 % canadien
- 1 ¼ tasse (310 mL) de fromage cheddar canadien, râpé
- ½ tasse (75 g) de fromage parmesan canadien, râpé
- 2 c. à soupe (16 g) de féculé de maïs
- ¼ c. à thé (0,5 g) de poudre de moutarde
- ¼ c. à thé (0,5 g) de poivre

PÂTES

- 6 tasses (1 200 g) de cavatappi, cuites
- ½ tasse (40 g) de bacon faible en sodium, cuit et haché

GARNITURE

- 2 c. à soupe (30 mL) de beurre canadien non salé
- ¼ tasse (27 g) de chapelure
- 2 c. à soupe (12 g) d'oignons verts, tranchés

Instructions

- Sauce** : Dans un mélangeur, mélanger les ingrédients de la sauce et les malaxer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Dans une grande casserole à feu moyen-vif, verser la sauce et la faire cuire jusqu'à ce qu'elle épaississe, environ 5 minutes, en remuant de temps en temps.
- Incorporer les pâtes et le bacon cuits dans la sauce. Continuer de faire chauffer, en remuant souvent, jusqu'à ce que les pâtes soient chaudes et bien enrobées par la sauce.
- Garniture** : Dans une petite poêle, faire fondre le beurre. Ajouter la chapelure et cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Répartir le macaroni au fromage dans 6 bols et garnir de chapelure et d'oignons verts.

Information nutritionnelle par portion (1 bol de pâtes) : 397 calories; 20,2 g de gras; 10,6 g de gras saturés; 0,5 g de gras trans; 59 mg de cholestérol; 523 mg de sodium; 32 g de glucides; 2 g de fibres; 5 g de sucres; et 22 g de protéines.

Décembre | Bagatelle Nanaimo au mascarpone

Temps de préparation : **20 min** Temps de cuisson : **10 min** (Temps de réfrigération : **1,5 h**) Portions : **6 à 8**

Ingrédients

ÉTAGE DE LA GANACHE

- 1 tasse (250 mL) de crème à fouetter 35 % canadienne
- 1 tasse (8 oz) de chocolat mi-sucré, haché

ÉTAGE CROUSTILLANT

- 1 tasse (84 g) de biscuits Graham écrasés
- ¼ tasse (20 g) de poudre de cacao non sucrée
- ½ tasse (40 g) de noix de coco râpée non sucrée
- ¼ tasse (60 mL) de beurre canadien salé, fondu
- ¼ c. à thé (1,25 mL) d'extract de vanille
- ¼ tasse (60 mL) de sirop d'érable

CRÈME PÂTISSIÈRE AU MASCARPONE

- 4 c. à soupe (84 g) de poudre pour faire la crème anglaise
- 2 c. à soupe (25 g) de sucre granulé
- 2 tasses (500 mL) de lait 2 % canadien
- 1 tasse (250 g) de fromage mascarpone canadien
- ¼ c. à thé (1,25 mL) d'extract de vanille

GARNITURE FOUETTÉE

- 1 tasse (250 mL) de crème à fouetter 35 % canadienne
- 1 c. à thé (4 g) de sucre granulé
- ¼ c. à thé (1,25 mL) d'extract de noix de coco

GARNITURE

- ½ tasse (45 g) de copeaux de chocolat

Instructions

- Étage de la ganache** : Dans un bol allant au micro-ondes, réchauffer la crème à fouetter jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Placer un autre bol sur une casserole d'eau frémissante (bain-marie), puis y faire fondre le chocolat, en le remuant jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Verser la crème chaude sur le chocolat fondu et mélanger délicatement le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène et lustrée. Répartir le mélange en parts égales dans des coupelles de service et le réfrigérer pendant au moins 20 minutes, ou jusqu'à ce que la ganache soit prise.
- Étage croustillant** : Dans un bol, mélanger la chapelure de biscuits Graham, la poudre de cacao et la noix de coco râpée.
- Incorporer le beurre fondu, l'extract de vanille et le sirop d'érable en mélangeant le tout. Presser fermement le mélange au fond d'un moule carré de 20 cm (8 po) tapissé de papier parchemin. Refroidir au congélateur pendant 15 minutes. Retirer du congélateur et rompre en petits morceaux pour permettre d'assembler les étages.
- Crème pâtissière au mascarpone** : Dans une casserole à feu moyen, mélanger la poudre pour faire la crème anglaise, le sucre et 2 cuillerées à soupe du lait, en fouettant, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Fouetter le mélange de façon continue et y incorporer graduellement le reste du lait. Cuire, en fouettant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ de 3 à 5 minutes). Retirer du feu et incorporer le fromage mascarpone et l'extract de vanille en fouettant. Laisser tiédir.
- Garniture fouettée** : Battre la crème à fouetter, le sucre et l'extract de noix de coco dans un bol refroidi jusqu'à l'obtention de pics mous.
- Assemblage** : Dans les petites coupelles à dessert contenant la ganache prise, superposer des parts égales de chacun des éléments pour faire les étages, en commençant par la crème pâtissière au mascarpone, puis les morceaux chocolatisés à la noix de coco, en garnissant le tout de crème fouettée et de copeaux de chocolat. Réfrigérer pendant au moins 1 h avant de servir.

Information nutritionnelle par portion (¼ de la recette) : 753 calories; 59,5 g de gras; 37,5 g de gras saturés; 1,5 g de gras trans; 126 mg de cholestérol; 136 mg de sodium; 55 g de glucides; 5 g de fibres; 41 g de sucres; 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: Proudly Canadian.

Printing: St. Joseph Communications

Design & Development: Crew Marketing Partners

Recipe Development & Food Styling: The Food Group

Photography and Prop Styling: Label 428

The 2026 Milk Calendar is printed on sustainable paper stock. The paper contains up to 10% post-consumer waste fibre, and is FSC® certified.

For every ton of paper used to print the 2026 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.



