



7-Up  
est de la  
partie!

# Recettes pour

BARBECUES

GRANDS DÎNERS

BUFFETS

JOURS DE FÊTES



X CKBK 2274

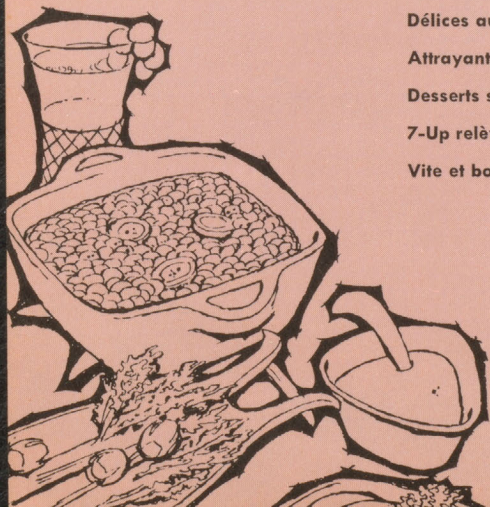
7-Up  
est de la  
partie!

## Sommaire

Chaque recette de la présente brochure comporte du 7-Up. Ainsi employé comme ingrédient, 7-Up, avec sa délicate saveur citron-limette, ajoute du piquant, de l'éclat, à vos recettes préférées et leur donne de la légèreté. Nous vous promettons d'agréables surprises au cours de vos nombreuses expériences culinaires avec 7-Up. Vos réceptions y gagneront, vous verrez . . .



La fête commence . . . . .	3
Pétillants punchs aux fruits . . . . .	4
Cuisine en plein air . . . . .	5
Des suggestions nouvelles . . . . .	6
La touche citron-limette	
Viandes, fruits de mer . . . . .	7
Menu d'un buffet à la 7-Up . . . . .	9
Recettes pour les jours de fête . . . . .	10
Délices au poulet . . . . .	11
Attrayants aspics . . . . .	12
Desserts savoureux . . . . .	13
7-Up relève la saveur des fruits . . . . .	14
Vite et bon . . . avec 7-Up . . . . .	15



Copyright © 1961 The Seven-Up Company  
Publié par The Seven-Up Company,  
Défense de reproduire en partie ou en entier  
sans une autorisation spéciale de  
The Seven-Up Company.

LITHOGRAPHED IN CANADA

The 7-Up  
158/13  
1333



# La fête commence!...

## BREUVAGES SAVOUREUX AUX FRUITS

(pour six personnes)



### 7-UP HAWAIIEN

Mélanger 1 bouteille de 7 onces de 7-Up et 3 tasses de jus d'ananas. Garnir les verres de morceaux d'ananas et de cerises au marasquin.

### JUS DE POMME PÉTILLANT

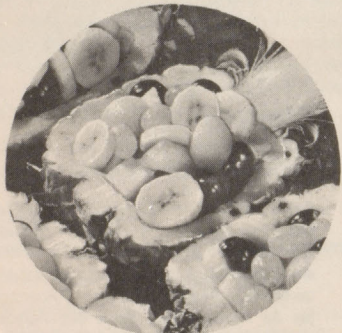
Mélanger 1 bouteille de 7 onces de 7-Up et 3 tasses de jus de pomme. Garnir les verres de tranches de pommes passées au jus de citron (pour empêcher de brunir).

### DÉLICE TROPICAL

Mélanger 3 bouteilles de 7 onces de 7-Up et 1 boîte de 6 onces de jus d'orange congelé non dilué. Garnir les verres de tranches d'oranges.

### RAFRAÎCHISSEMENT AU RAISIN

Mélanger 3 bouteilles de 7 onces de 7-Up et 1 boîte de 6 onces de jus de raisin congelé non dilué. Garnir les verres de petites grappes de raisin.



### SAUCE EXOTIQUE (POUR FRUITS)

- 1 t. de jus d'orange
- 1/2 t. de miel
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/2 c. à thé de toute-épice
- 1/4 c. à thé de sel
- 2 bouteilles de 7 onces de 7-Up

Faire mijoter tous les ingrédients, sauf le 7-Up, pendant 5 minutes et faire refroidir. Incorporer, en tournant, le 7-Up glacé. Quantité: environ 3 1/2 tasses de sauce dont on peut arroser quantité de fruits frais: tranches de bananes, quartiers d'ananas, petites boules de melon, raisins dénoyautés, tranches de pêches, cerises coupées en deux, quartiers de pommes ou de poires. Disposer les fruits dans des ananas coupés en deux et évidés ou dans des coupes à fruits.

### BROCHETTES HIBACHI

- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à table de poudre de cari
- 1 c. à table de sauce soya
- 1/2 c. à table de grains de poivre moulus
- 1 c. à thé de sel
- 1/8 c. à thé de glutamate monosodique
- 1/2 t. d'huile à salade
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up

Bien mélanger les assaisonnements et y incorporer l'huile à salade. Ajouter le 7-Up, en tournant. Quantité: 1 1/2 tasse de marinade, soit suffisamment pour environ 12 brochettes. Enfiler sur des broches des crevettes, des cubes de viande, des morceaux de piment vert, des petites tomates, des petits oignons et des champignons. Laisser macérer dans la marinade pendant environ une heure, puis faire griller; se servir de la marinade pour badigeonner.

### PUNCH QUÉBÉCOIS

- 1 boîte de 46 onces de jus d'ananas
- 3 t. de jus de pamplemousse
- 3 chopines de jus de canneberge
- 6 bouteilles de 7 onces de 7-Up
- 2 plateaux de cubes de 7-Up

Faire refroidir les ingrédients. Faire les cubes de 7-Up en congelant du 7-Up dans les tiroirs à glace. Mélanger les jus d'ananas, de pamplemousse et de canneberge dans un bol à punch froid. Au moment de servir, verser lentement les 6 bouteilles de 7-Up et ajouter les cubes. Quantité: 5 pintes ou environ 40 verres à punch.

## Pétillants punchs aux fruits

### PUNCH CALYPSO

- 3 bâtons de cannelle
- ¼ t. de sucre
- 2 t. d'eau
- 2 t. de jus d'ananas
- 1 t. de jus d'orange
- ¼ t. de jus de citron
- 4 bouteilles de  
7 onces de 7-Up
- 2 tiroirs de cubes de glace



Faire mijoter dans l'eau les bâtons de cannelle et le sucre, pendant dix minutes. Faire refroidir et enlever les bâtons de cannelle. Faire refroidir les ingrédients. Mélanger les jus de fruits au sirop dans un grand bol à punch froid. Verser graduellement le 7-Up. Quantité: 2 pintes ou environ 16 verres à punch. Garnir de tranches de citron et d'orange, de cerises au marasquin et de feuilles de menthe.

### PUNCH RÉCEPTION

- 1½ t. de sucre
- 2 t. d'eau
- 1 boîte de 46 onces de jus d'ananas
- 6 t. de jus d'orange
- 3 t. de jus de citron
- 12 bouteilles de 7 onces de 7-Up
- 2 tiroirs de cubes de glace

Mettre le sucre et l'eau dans une casserole et faire mijoter pendant 5 minutes; mettre au froid. Faire refroidir les jus de fruits et le 7-Up. Mélanger les jus de fruits au sirop dans un bol à punch froid. Au moment de servir, ajouter graduellement le 7-Up. Ajouter les cubes de glace et garnir de feuilles de menthe. Quantité: 7 pintes ou environ 60 verres à punch.

### PUNCH FAMILIAL

- 2 t. de jus d'orange
- 4 bouteilles de 7 onces de 7-Up
- 2 boîtes de 6 onces de concentré  
de limonade congelé et non dilué

Faire refroidir le jus d'orange et le 7-Up. Dans un grand pot refroidi, verser le jus d'orange et y faire dissoudre le concentré de limonade. Ajouter graduellement le 7-Up en tournant légèrement pour l'incorporer aux jus de fruits. Servir dans des verres garnis de feuilles de menthe. Quantité: environ 8 verres.

### PUNCH ÉPICÉ AUX POMMES

- 2 pintes de jus de pomme
- 1 t. de jus d'orange
- 3 bâtons de cannelle
- 4 bouteilles de 7  
onces de 7-Up
- 12 clous de girofle
- 2 tiroirs de cubes de glace

Faire mijoter 1 pinte de jus de pomme avec la cannelle et le clou, pendant dix minutes. Mettre au réfrigérateur pendant plusieurs heures ou toute la nuit, pour permettre aux épices d'aromatiser le liquide. Faire refroidir tous les ingrédients. Enlever la cannelle et le clou. Mettre ce mélange dans un bol à punch froid, avec le reste du jus de pomme et le jus d'orange. Incorporer lentement le 7-Up. Ajouter les cubes de glace et garnir de tranches de pommes. Quantité: 3 pintes ou environ 24 verres à punch.



# Cuisine en plein air

## HAMBURGERS BARBECUE

- 1 petit oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à table de beurre ou de margarine
- 1 boîte de 8 onces de sauce tomate
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de sel
- ¼ de c. à thé de poivre
- 10 à 12 boulettes de viande crue
- Des tranches de citron

Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter la sauce tomate, le 7-Up, la sauce Worcestershire, le sel et le poivre. Faire chauffer jusqu'au point d'ébullition, puis diminuer la chaleur et faire mijoter pendant cinq minutes, en tournant de temps en temps. Quantité: environ 1½ tasse de sauce. Badigeonner la viande de sauce et faire brunir d'un côté, puis de l'autre. Garnir chaque boulette d'une tranche de citron et badigeonner de sauce à nouveau. Faire griller au goût. Quantité: 10 à 12 hamburgers.



## SAUCE MEXICAINE

- 1 petit oignon haché
- 2 c. à table de beurre ou de margarine
- 1 bouteille de 8 onces de 7-Up
- ¼ t. de catsup
- 1 c. à thé de moutarde en poudre
- 1 c. à thé de sel
- ⅛ c. à thé de poudre de chili
- ⅛ c. à thé de poivre
- 4 clous de girofle

Faire revenir l'oignon dans le beurre; ajouter, en tournant, les autres ingrédients. Amener au point d'ébullition, puis diminuer la chaleur et faire mijoter pendant 5 minutes. Enlever les clous de girofle à la cuiller. Badigeonner de cette sauce des tranches de jambon ou d'autres viandes, tout en les laissant griller. Quantité: environ 1¼ tasse de sauce.



## MARINADE SOYA POUR VIANDE

- 1 oignon moyen coupé en dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à table de sauce soya

- 2 c. à thé de poivre moulu
- 1 c. à thé de sel
- ½ t. d'huile à salade
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up

Mélanger ensemble l'oignon, l'ail, la sauce soya, le poivre et le sel. Ajouter l'huile et le 7-Up, en tournant. Verser cette marinade sur de la viande disposée dans une poêle peu profonde. Couvrir et laisser au réfrigérateur pendant plusieurs heures, en retournant la viande une ou deux fois. Au moment de faire griller, badigeonner la viande avec le reste de la sauce. Quantité: environ 1½ t. de marinade.

## Des suggestions nouvelles

- 3 boîtes d'une livre de fèves au lard
- 1 oignon moyen, haché
- $\frac{1}{4}$  t. de mélasse claire
- 3 c. à table de marinade de concombre
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- 2 c. à thé de moutarde préparée
- $\frac{1}{4}$  c. à thé de poivre
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- 1 boîte de 2 onces de champignons tranchés

### FÈVES AU FOUR GRANDE CLASSE

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole (sauf les champignons) et faire cuire au four pendant une heure, à 350° F. Ajouter les champignons, en tournant, et prolonger la cuisson de dix minutes. Quantité: 8 portions.



### SAUCE À SALADE JARDINIÈRE

- 2 petits oignons verts
- 2 c. à thé de paprika
- $1\frac{1}{2}$  c. à thé de sel
- $\frac{1}{4}$  c. à thé de poivre
- $\frac{1}{8}$  c. à thé de poudre de cari
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- 1 c. à table de moutarde préparée
- 1 t. d'huile à salade
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up

Trancher les oignons en fines rondelles. Dans un grand pot, mélanger ensemble les oignons, le paprika, le sel, le poivre, la poudre de cari, la sauce Worcestershire et la moutarde. Ajouter l'huile et le 7-Up. Fermer le pot avec un couvercle étanche et bien secouer. Faire refroidir. Agiter avant d'employer. Quantité: 2 tasses.

### BISCUITS LÉGERS

- 2 t. de farine tout usage tamisée
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- $\frac{1}{2}$  t. de shortening
- $\frac{3}{4}$  t. de 7-Up

Tamiser dans un bol la farine, la poudre à pâte et le sel. Incorporer le shortening en le défaisant à l'aide de deux couteaux ou d'un batteur à pâtisserie, jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la grosse farine de maïs. Ajouter le 7-Up en une fois. Fouetter rapidement avec une fourchette, jusqu'à ce que les ingrédients secs soient mouillés également. Déposer sur une surface légèrement enfarinée. Pétrir rapidement de 8 à 10 fois. Etendre sur une épaisseur d'environ  $\frac{3}{4}$  de pouce. Laisser reposer quelques minutes. Couper avec un moule légèrement enfariné. Disposer sur une tôle à biscuits; badigeonner légèrement de beurre fondu. Faire cuire au four, à 450°, pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Quantité: 12 biscuits de 2 pouces.

### RIZ DES ANTILLES

Ajouter le contenu d'un paquet de 4 $\frac{1}{2}$  onces de riz pré-cuit à  $1\frac{1}{3}$  tasse de 7-Up bouillant dans une casserole. Mélanger pour humecter le riz. Couvrir et retirer du feu. Laisser reposer pendant 10 minutes. Rendre floconneux, à l'aide d'une fourchette. Quantité: 4 portions.

### SIROP POUR GAUFRES

- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- $\frac{1}{2}$  t. de cassonade

Mélanger le 7-Up et la cassonade et faire mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Servir chaud. Quantité: 1 tasse.

## LA TOUCHE CITRON-LIMETTE

## Viandes/Fruits de mer

## CREVETTES DE LA LOUISIANE

- 2 c. à table de beurre ou de margarine
- ¼ t. d'oignon haché
- ¼ t. de piment vert haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- 1 t. de jus de tomate
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de marjolaine
- 3 t. de riz cuit
- 2 t. de crevettes cuites coupées

Faire fondre le beurre dans une grande poêle et ajouter l'oignon, le piment et l'ail. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit environ 5 minutes. Ajouter, en tournant, le 7-Up, le jus de tomate, la sauce Worcestershire, le sel et la marjolaine et faire cuire à feu doux, en tournant, jusqu'à ce que le mélange arrive à ébullition. Ajouter, en tournant, le riz et les crevettes; continuer la cuisson, en tournant de temps en temps, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, soit environ 5 minutes. Quantité: 6 portions.

GLACE ARIZONA  
POUR JAMBON

- 1½ t. de cassonade
- 1 c. à thé de cannelle
- ½ c. à thé de clou de girofle
- Le zeste râpé d'une orange
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up

Mélanger ensemble la cassonade, la cannelle, le clou et le zeste d'orange; ajouter le 7-Up. Arroser le jambon de ce mélange, durant les 30 dernières minutes de la cuisson, à raison d'un tiers du mélange toutes les dix minutes. Quantité: 2 tasses, soit suffisamment pour un jambon de 6 à 10 livres.



## SAUMON À L'ESTRAGON

- 1½ lb. de filets de saumon
- 1½ c. à thé d'estragon sec
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 3 c. à table de beurre ou de margarine
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up

Faire chauffer le four à 400° F. Mettre le poisson dans un plat à four peu profond et graissé. Saupoudrer le poisson d'estragon, de sel et de poivre et parsemer de noix de beurre. Arroser avec le 7-Up. Faire cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette. Arroser une ou deux fois au cours de la cuisson. Quantité: 4 portions.





PAGE  
6

PAGE  
12

PAGE  
6





PAGE  
7

PAGE  
6

PAGE  
13

# Menu

ASPIC AUX CREVETTES  
JAMBON GLACÉ ARIZONA  
FÈVES AU FOUR GRANDE  
CLASSE  
JARDINIÈRE  
MARINADES  
BISCUITS LÉGERS  
GÂTEAU ARROSÉ DE  
SAUCE ÉPICÉE  
7-Up

# Recettes pour les jours de fête

## PUNCH ÉTINCELANT

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| $\frac{2}{3}$ t. de sucre  | 2 t. de jus d'orange            |
| 2 t. d'eau                 | 1 t. de jus de citron           |
| 1 chopine de jus de raisin | 6 bouteilles de 7 onces de 7-Up |
| 2 tiroirs de cubes de 7-Up |                                 |

Plusieurs heures avant la réception, faire mijoter le sucre et l'eau pendant 5 minutes et faire refroidir, de même que les jus de fruits et le 7-Up. Verser du 7-Up dans deux tiroirs à glace et faire congeler. Au moment de servir, mélanger le sirop et les jus de fruits dans un bol à punch froid; ajouter lentement le 7-Up, puis les cubes de 7-Up. Quantité: 3 pintes ou environ 24 verres à punch.



## CANARD RÔTI EN TENUE DE GALA

- 1 canard de 4 à 5 livres, prêt pour la cuisson
- 4 t. de chapelure assaisonnée pour farce
- $\frac{1}{2}$  t. de cassonade
- 1 c. à table de fécule de maïs
- 1 c. à thé de graines de carvi
- $\frac{1}{4}$  c. à thé de sel
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- 1 t. de raisins verts dénoyautés et coupés en deux

la cuisson, arroser avec la glace.

*Préparation de la glace:* Mélanger la cassonade, la fécule de maïs, le carvi et le sel dans une casserole et tourner en ajoutant le 7-Up. Faire cuire à feu doux, en tournant, jusqu'à léger épaississement. Ajouter le raisin et faire cuire jusqu'à épaississement. Quantité: 4 à 6 portions.



Farcir le canard avec la chapelure. Bien refermer l'ouverture pour que la farce reste à l'intérieur pendant la cuisson. Rabattre la peau du cou sur le dos et la fixer à l'aide d'une brochette. Placer le canard sur le dos, sur une grille dans une lèche-frite peu profonde et faire cuire à 325° F., de 2½ heures à 3 heures, soit jusqu'à ce que la viande soit tendre. Environ une demi-heure avant la fin de

## SALADE BIJOU

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 2 bouteilles de 7 onces de 7-Up | 1 sachet de gélatine sans saveur |
| 2 t. de canneberges fraîches    | $\frac{1}{4}$ t. d'eau froide    |
| $\frac{1}{2}$ t. de sucre       | 1 t. de céleri coupé en dés      |
| $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel   | 1 t. d'ananas écrasé et égoutté  |

Faire cuire les canneberges dans le 7-Up jusqu'à ce que la peau commence à lever. Ajouter le sucre et le sel et continuer la cuisson pendant 5 minutes. Faire dissoudre la gélatine dans l'eau et ajouter au mélange de canneberges; faire refroidir. Quand le mélange commence à prendre, incorporer le céleri et l'ananas. Verser dans un moule d'une pinte et demie et faire prendre au réfrigérateur. Quantité: 6 portions.

## GLACE AUX CANNEBERGES

- 1 t. de sauce canneberge en gelée
- 2 chopines de crème glacée à la vanille légèrement ramollie
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- 1 sac de 3 onces ( $\frac{3}{4}$  t.) de noix écalées, hachées

Bien mélanger la sauce canneberge et la crème glacée. Ajouter rapidement, en tournant, le 7-Up, puis les noix. Verser dans un moule d'une pinte et demie ou dans 2 grands tiroirs à glace et faire congeler immédiatement. Quantité: 6 portions.

## POULET AU FOUR

- |  |                        |
|--|------------------------|
| 2 poulets à frire de 1 1/2 à 2 lb., coupés en morceaux | 1 oignon moyen, râpé   |
| 1 bouteille de 7 onces de 7-Up                         | 1 gousse d'ail râpée   |
| 1/2 t. d'huile à salade                                | 1 c. à thé de romarin  |
|  | 1 c. à thé de sel      |
|  | 1/2 c. à thé de poivre |

Mettre les morceaux de poulet dans un plat profond. Mélanger le 7-Up aux autres ingrédients, verser sur le poulet et couvrir. Laisser reposer au réfrigérateur environ 3 heures; retourner une ou deux fois. Retirer le poulet de la sauce et faire cuire au four à 425° F., dans une lèche-frite peu profonde. A plusieurs reprises, badigeonner le poulet avec le reste de la sauce. Laisser cuire pendant 30 à 45 minutes. Quantité: 6 portions.

## SUPRÊME DE POULET

### Marinade:

- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à table de poivre moulu
- 1 c. à table de sel
- 1/2 t. d'huile à salade
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up

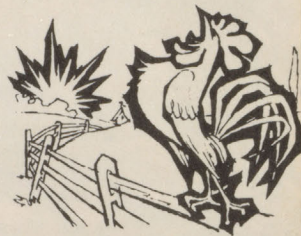
Mélanger les assaisonnements avec l'huile et ajouter le 7-Up. Verser dans une poêle ou une casserole peu profonde.

- 6 poitrines de poulet, désossées
- 1/4 t. de farine
- 1/4 t. de beurre ou de margarine
- De la farine délayée dans de l'eau
- 1 t. de lait ou de crème légère

Mettre le poulet dans la marinade et retourner une fois (laisser de chaque côté environ 1/2 heure). Essuyer le poulet avec du papier absorbant; laisser la marinade dans la casserole (enlever l'ail). Rouler le poulet dans la farine puis le faire revenir lentement dans le beurre, dans une poêle. Le remettre dans la marinade et faire cuire au four à 325° F. pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ne pas couvrir et arroser avec la marinade plusieurs fois au cours de la cuisson. Mettre le poulet sur un plat chaud.

Pour préparer la sauce, verser le reste de la marinade dans la poêle où l'on a fait revenir le poulet. Faire chauffer et épaissir avec un peu de farine délayée. Ajouter le lait, continuer la cuisson, en tournant constamment, jusqu'à épaississement. Verser sur le poulet. Quantité: 6 portions.

## Délices au poulet



## POULET aux légumes

- 1 poulet à frire de 2 à 3 lb., coupé en morceaux
- Farine, sel et poivre
- 3 c. à table de beurre ou de margarine
- 5 gros champignons tranchés
- 4 oignons verts hachés
- 2 tomates pelées et coupées en quartiers
- 1/4 t. de persil haché
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up

Dans un grand sac de plastique, mettre quelques cuillerées à table de farine, un peu de sel et de poivre. Plonger le poulet dans le sac et bien agiter. Faire fondre le beurre dans une grande poêle et y faire revenir le poulet des deux côtés. Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et continuer la cuisson à feu doux, jusqu'à ce que le poulet soit tendre, soit de 35 à 45 minutes. Déposer le poulet sur un plat chaud et épaissir la sauce avec un peu de farine délayée, au goût. Verser la sauce sur le poulet. Quantité: 4 portions.



## Attrayants aspics



### ASPIC AUX CREVETTES

- 2 sachets de gélatine sans saveur
- 1/2 t. d'eau
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 2 t. de jus de tomate
- 2 c. à thé de raifort préparé
- 2 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de sel de céleri
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- 1 lb. de crevettes cuites

Faire ramollir la gélatine dans l'eau. Ajouter le cube de bouillon. Faire chauffer le jus de tomate jusqu'à ébullition et ajouter à la gélatine en tournant jusqu'à dissolution complète. Ajouter le raifort, la sauce Worcestershire, le sel et le sel de céleri. Faire refroidir un peu. Ajouter le 7-Up et verser la moitié du mélange dans un moule de 2 pintes. Faire prendre au réfrigérateur; garnir de crevettes et recouvrir avec le reste du mélange. Faire prendre et garnir de crevettes. Quantité: 8 à 10 portions.

### CHARLOTTE TUTTI FRUTTI

- 2 sachets de gélatine sans saveur
- 1/4 t. de sucre
- 1 t. d'eau bouillante
- 1 t. de jus d'orange
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- 2 grosses oranges pelées et coupées
- 2 bananes moyennes, tranchées
- 1 pomme rouge moyenne, coupée
- 1 t. de raisins dénoyautés et coupés en deux
- 1/4 t. de noix hachées

Mélanger la gélatine et le sucre et faire dissoudre dans l'eau; faire refroidir. Ajouter le jus d'orange et le 7-Up. Ajouter également les fruits et les noix et verser dans un moule de 2 pintes; faire prendre au réfrigérateur. Pour obtenir une salade étagée, couvrir le fond d'un moule avec le raisin et verser sur ces fruits une partie du mélange de gélatine. Faire prendre au réfrigérateur et procéder de la même façon pour tous les autres rangs de fruits et de noix. Quantité: 8 portions.

### COURONNE TOMATES-OLIVES

- 1 sachet de gélatine sans saveur
- 1/2 bte de 10 1/2 oz de bouillon ou de consommé non dilué
- 1 t. de jus de tomate
- 1/4 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- 1 t. d'olives farcies, tranchées

Faire dissoudre la gélatine dans le bouillon. Amener le jus de tomate et la sauce Worcestershire à ébullition et verser dans le mélange de gélatine; faire refroidir. Ajouter le 7-Up. Faire refroidir jusqu'à consistance légèrement ferme. Ajouter, en tournant, les olives et verser dans un moule-couronne d'une pinte; faire prendre au réfrigérateur. Quantité: 6 portions.



## Desserts savoureux

### TARTE À LA BOSTON

- 1 paquet de mélange à gâteau blanc
- 3 c. à table de beurre ou de margarine
- $\frac{3}{4}$  t. de sucre en poudre
- 2 oeufs
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- Glaçage au beurre et au chocolat

Faire cuire le gâteau dans des moules peu profonds, selon les indications du paquet. Pour la garniture, mélanger le beurre fondu, le sucre, les oeufs et le 7-Up dans un bain-marie. Faire cuire en tournant constamment, jusqu'à léger épaissement. Laisser refroidir. Laisser également refroidir le gâteau et couper chaque étage en deux, horizontalement. Verser le tiers de la garniture sur l'étage inférieur du gâteau et procéder de la même façon pour les autres étages. Recouvrir le gâteau de glaçage au chocolat. Quantité: 12 portions.



### SAUCE À GÂTEAU ÉPICÉE

- 2 c. à table de beurre ou de margarine
- $\frac{1}{4}$  t. de cassonade
- 4 c. à thé de féculé de maïs
- $\frac{1}{4}$  c. à thé de cannelle
- $\frac{1}{4}$  c. à thé de noix de muscade
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- 1 boîte de 15 ou 16 oz de macédoine de fruits

Faire fondre le beurre dans une casserole. Mélanger ensemble le sucre, la féculé de maïs, la cannelle et la muscade et ajouter au beurre. Ajouter le 7-Up et la macédoine. Faire cuire à feu doux, en tournant constamment, jusqu'à épaissement. Servir sur du pain de gingembre, du gâteau d'épices ou des petits gâteaux. Quantité: 6 portions.



### PAIN DE FRUITS CONGELÉ

- 1 paquet de 3 onces de fromage à la crème
- 1 boîte de 9 onces d'ananas écrasé
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- 2 t. de pêches fraîches coupées en dés
- 1 t. de raisins dénoyautés coupés en dés
- $\frac{1}{2}$  t. de sucre
- 1 demiard de crème à fouetter
- 1  $\frac{1}{2}$  t. de petites guimauves

Faire ramollir le fromage et mélanger avec l'ananas. Ajouter le 7-Up. Sucrez les pêches et le raisin et ajouter au mélange. Verser dans un moule à congeler de 2 pintes et faire prendre légèrement. Fouetter la crème jusqu'à consistance ferme; incorporer la crème et les guimauves au mélange de fruits. Laisser bien prendre. Quantité: 8 à 10 portions.

### GLACE À L'ORANGE

- $\frac{1}{4}$  t. de sucre
- $\frac{1}{2}$  t. d'eau
- 1  $\frac{1}{2}$  t. de jus d'orange
- $\frac{1}{2}$  t. de jus de pamplemousse
- 2 c. à table de zeste d'orange râpé
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- 3 grosses oranges coupées en deux

Faire mijoter le sucre et l'eau 2 à 3 minutes, soit jusqu'à dissolution du sucre. Faire refroidir et mélanger avec les jus refroidis et le zeste d'orange, dans un moule à congeler d'une pinte. Ajouter le 7-Up et faire congeler immédiatement. Denteler le bord de chaque demi-orange. Enlever la pulpe (la conserver pour une salade de fruits, si on le désire). Verser le mélange congelé dans les écorces d'oranges. Garnir de feuilles vertes. Quantité: 6 portions.

## 7-Up relève la saveur des fruits

### COMPOTE SCINTILLANTE

- 4 pommes, pelées et coupées
- 4 poires, pelées et coupées
- 1 t. de cassonade
- 1 c. à table de noix de muscade
- 1 t. de raisins secs blancs
- ½ t. d'amandes tranchées
- ¼ t. de beurre ou de margarine
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up

Mettre les fruits dans une casserole. Mélanger ensemble le sucre et la muscade et en saupoudrer les fruits. Ajouter les autres ingrédients. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient tendres, soit de 5 à 10 minutes. Servir chaude. Quantité: 6 portions.



### POMMES AU FOUR

- 2 bouteilles de 7 onces de 7-Up
- ½ t. de cassonade
- 6 grosses pommes à cuire
- 6 c. à table de raisins secs

Mélanger ensemble le 7-Up et la cassonade. Enlever le coeur des pommes et un tiers de la pomme (partie supérieure). Remplir le centre de chaque pomme avec 1 c. à table de raisins secs et disposer dans un moule peu profond. Arroser de sauce citron-limette (7-Up et cassonade) et faire cuire au four à 350° jusqu'à ce que les pommes soient tendres, soit environ 45 minutes. Arroser de temps à autre avec la sauce recueillie dans le moule. Servir chaudes ou froides, avec la sauce. Quantité: 6 portions.

### PÊCHES ROYALES

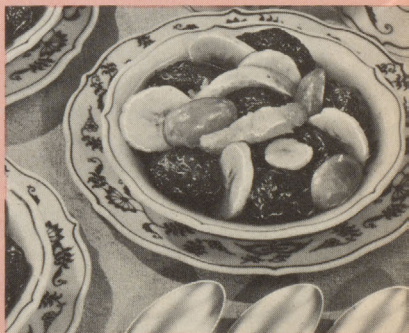
- 1 c. à table de beurre ou de margarine
- 2 c. à table de cassonade
- 1 c. à table de farine
- ¼ c. à thé de cannelle
- ¼ c. à thé de toute-épice
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up
- 2 c. à table d'amandes tranchées
- 1 boîte de 28 oz de pêches coupées en deux, égouttées

Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter, en tournant, le sucre, la farine, la cannelle et les épices. Ajouter, également en tournant, le 7-Up et continuer la cuisson à feu doux, en tournant constamment, jusqu'à léger épaississement et bouillonnement. Ajouter les amandes, en tournant. Disposer les demi-pêches dans une lèchefrite peu profonde, arroser de sauce et faire cuire au four à 325° F. pendant 15 minutes. Quantité: 6 portions.

### POUR LE PETIT DÉJEUNER

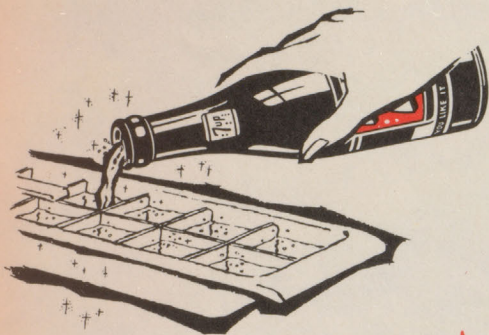
- ½ lb. de pruneaux secs
- ½ t. de raisins
- 2 oranges en tranches
- dénoyautés et coupés
- 3 bananes moyennes,
- ½ c. à thé de cannelle
- en tranches
- ¼ t. de miel
- 1 bouteille de 7 onces de 7-Up

Mettre les pruneaux dans un poêlon et couvrir d'eau. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit de 30 à 45 minutes. Ajouter les oranges 10 à 15 minutes avant la fin de la cuisson. Faire refroidir. Ajouter, en tournant, les bananes et les raisins. Mélanger ensemble la cannelle et le miel, ajouter le 7-Up et verser sur les fruits; servir. Quantité: 6 portions.



## Vite et bon... avec 7-Up!

**Congeler du 7-Up** dans des tiroirs à cubes de glace. Se servir de ces cubes pour donner du piquant aux breuvages pour les réceptions.



**Repas économique**, à la mode du Québec jambon roulé et fumé, glacé à l'érable. Faire cuire la viande, puis la glacer avec un mélange fait d'une bouteille de 7 onces de 7-Up et d'une demi-tasse de sirop d'érable.

**Régalez les enfants** de punch genre champagnette, fait d'une quantité égale de 7-Up et de jus de canneberges.



**Badigeonner de 7-Up** les filets de poisson qui sont à griller pour leur donner un petit goût piquant.



**La sauce au chocolat** pour arroser la crème glacée et les desserts est succulente quand on la prépare avec 3 carrés de chocolat à cuire, une tasse de sucre et une bouteille de 7 onces de 7-Up.

**Les croûtes de tartes** sont toujours dorées quand on emploie du 7-Up comme liquide dans la préparation de la pâte.



**Les fruits frais** sont encore plus savoureux quand on les arrose de 7-Up. Disposez dans un grand bol des tranches de pommes, de pêches ou de poires ou des petits fruits; sucrez un peu puis arrosez de 7-Up glacé au moment de servir.



*N'oubliez surtout pas...* Maintenant que vous connaissez les secrets de la cuisine au 7-Up, vous voudrez les mettre à profit souvent. Faites donc en sorte de ne pas manquer de 7-Up! Procurez-vous-en plusieurs bouteilles supplémentaires, quand vous ferez vos provisions. Seven-Up est l'abat-soif idéal. Son goût frais et piquant plaît toujours et laisse une sensation de fraîcheur. Ah! vous en avez l'eau à la bouche, n'est-ce pas? C'est toujours l'heure du 7-Up... ce qui est bon devient meilleur avec 7-Up.