

Cuisine collective roulante

LIVRE DE RECETTES
DU CENTRE DES AÎNÉS DE VILLERAY



RECHERCHE ET RÉDACTION

Mélanie Gerrier, directrice
Marie-Julie Dalpé, coordonnatrice des services alimentaires

RÉVISION

Perrine Barbier, adjointe administrative

CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE

Lison Minville, Le Loup de mer

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier le ministère de la Santé et des Services sociaux pour sa contribution financière dans le cadre du projet.

LES PARTICIPANT.E.S.;

Pierre Godbout, bénévole du Centre des aînés de Villera y qui a soutenu le projet deux jours par semaine;

Tous les organismes et les habitations ayant accueilli chaleureusement ce projet dans leurs locaux;

Tous les partenaires ayant présenté leurs services lors de ces ateliers de cuisine collective roulante.

PUBLIÉ PAR

Le Centre des aînés de Villera y
7355, avenue Christophe-Colomb, bureau 1-100
Montréal, QC H2R 2S5

AINESVILLERAY.COM

Imprimé au Canada





Table des matières

2 Préambule

6 Mission et organismes partenaires

13 Entrées

33 Repas principaux

69 Desserts

Préambule

C'est avec fierté que le Centre des aînés de Villeray vous présente le livre comprenant les recettes principales effectuées dans le cadre du projet de Cuisine collective roulante.

Ce projet s'est déroulé sur 2 ans, de mars 2018 à mars 2020. Durant ces deux années, nous avons développé ce projet pour offrir, dans les différents centres communautaires et habitations HLM du quartier de Villeray, des repas gratuits aux aînés les plus isolés et les plus à risque. En effet, plusieurs aînés se déplacent peu étant donné leur mobilité réduite et leur difficulté à utiliser les services de transport. Pour leur assurer une sécurité alimentaire, notre Cuisine collective roulante roulait jusqu'à eux et se déployait dans leur milieu de vie. Qui plus est, les aînés ont pu parfaire leurs techniques culinaires puisqu'une partie du repas – l'entrée et le dessert par exemple – était préparée conjointement avec la coordonnatrice du projet et notre bénévole. Des fiches-recettes ont également été élaborées pour encourager et outiller les aînés à la cuisine simple et saine.

Dans le cadre de ce projet, nous proposons un dîner par semaine dans deux lieux différents. En plus d'avoir accès à des repas sains et équilibrés, les participants avaient l'occasion de prendre part à une activité, de découvrir de nouvelles cuisines, de développer des liens sincères et durables entre eux, ainsi que de connaître les ressources du quartier que nous leur avons fait découvrir au cours des ateliers.

Le projet se voulait donc une initiative importante permettant d'améliorer les conditions de vie des aînés, tout en créant un environnement social positif dans le but de contrer l'insécurité alimentaire et l'isolement dont souffrent un nombre important d'aînés. Il est venu également bonifier notre offre de services alimentaires durant ces deux années.



LE PROJET EN QUELQUES CHIFFRES :

- **88 ATELIERS**
- **60 PARTICIPANTS ENVIRON**
- **PRÈS DE 1000 REPAS PRÉPARÉS**
- **PLUS DE 140 RECETTES DIFFÉRENTES**

« Merci pour tout, vous avez une patience énorme et ça paraît que vous aimez ce que vous faites et votre bonne humeur est contagieuse, merci pour tout. »

« Quelles belles rencontres, que de plaisir à cuisiner en groupe ! Merci de ce beau partage et cette initiative. »

« Très belle découverte que ces partages de recettes et de repas. Très gratifiant, merci. »

« Repas excellent et gâteau au fromage digne d'un restaurant 4 étoiles. »

« Repas très succulent, facile à manger, facile à refaire à la maison et santé ! »

« J'ai beaucoup appris et cela m'a donné le goût de cuisiner plus à la maison, avec plus de variétés de repas. Merci à notre prof qui nous motive et nous explique les techniques de cuisson et autres. Merci beaucoup ! Le groupe est agréable en plus d'être divertissant et instructif. »



Mission des organismes partenaires

OMHM ET SES DIFFÉRENTES HABITATIONS DU QUARTIER VILLERAY



Office municipal
d'habitation
de Montréal

Soucieux de créer pour ses locataires des milieux de vie de qualité, l'Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM), favorise une variété d'initiatives à caractère communautaire.

Bien plus qu'un simple gestionnaire d'immeubles locatifs, l'OMHM est également un acteur important du développement communautaire et social à Montréal. Leur champ d'intervention touche nos immeubles, les quartiers, les arrondissements et l'île de Montréal afin de favoriser la prise en charge par nos locataires de leur milieu de vie.

Ils travaillent en partenariat avec les organismes communautaires, les institutions et, bien sûr, les locataires. Ils agissent aussi comme acteur public en soutien aux politiques de développement social et urbain de la Ville.

«L'OMHM a beaucoup apprécié s'impliquer dans le projet, parce que l'accès à l'alimentation et l'apprentissage des recettes saines est quelque chose qui nous tient à cœur. Je crois que les locataires qui y ont participé ont particulièrement aimé les moments en groupe à cuisiner et ceux à partager le repas.»

—France Vallières, organisatrice communautaire de l'OMHM

www.omhm.qc.ca/fr

TANDEM VSP



L'objectif que poursuit le programme Tandem est de prévenir la criminalité par une approche communautaire, basée à la fois sur la prévention situationnelle et sur le développement social. En outre, Tandem fait la promotion d'une meilleure sécurité des biens matériels et des personnes. Enfin, le programme cherche à mobiliser, informer et sensibiliser les citoyens quant aux solutions à adopter pour se prémunir contre les actes criminels susceptibles de nuire à leur qualité de vie.

Tandem VSP travaille à améliorer tant la sécurité réelle des citoyens de l'arrondissement que leur sentiment de sécurité. Il offre des ateliers de formation à la sécurité, des visites d'évaluation sécuritaire ainsi que des activités d'information et de sensibilisation destinées à diverses clientèles. Tandem VSP prête aussi son expertise et accorde son soutien aux groupes de citoyens et organismes qui s'engagent dans des projets de sécurité urbaine.

www.tandemvsp.ca

VERS VOUS



Vers Vous, Centre de services bénévoles aux aînés de Villeray est un organisme à but non lucratif situé dans le quartier Villeray, à Montréal. Depuis sa création, en 1980, son équipe se mobilise afin d'offrir une meilleure qualité de vie aux personnes aînées à faible revenu et en perte d'autonomie par divers services bénévoles dont le transport et l'accompagnement médical, le transport de socialisation, l'aide aux courses, des visites d'amitié, des appels téléphoniques (amitié, sécurité, anniversaire) et des conférences gratuites.

« Il était important pour Vers Vous de faire partie de ce projet. Nous nous sommes senties privilégiées d'avoir accès à des moments dans le milieu de vie des gens, dans leur intimité. Le contact humain est toujours plus efficace qu'un dépliant, qu'un site web ou toutes autres moyens pour faire la promotion des services. Manger tous.tes ensemble entraîne un renforcement des liens de confiance entre les citoyen.nes et les organismes. Puisque le repas est le centre de l'attention, les services présentés de façon informelle deviennent plus accessibles. Les personnes ne se sentent pas directement visées et/ou sollicitées. On leur donne tout simplement l'information nécessaire pour faire une demande de service au besoin. Nous croyons que cette approche permet de diminuer certaines réticences ou craintes que peuvent vivre les personnes face à une demande d'aide. Nous avons vu une belle retombée de ce projet. Suite aux dîners, il y a eu des inscriptions à nos services. Merci au Centre des aînés de Villeray de nous y avoir invité et de nous avoir permis de faire ces belles rencontres. »

— Marie-Chantale Paul-Hus, responsable du développement Vers Vous

www.versvous.org

MAISON DES GRANDS PARENTS DE VILLERAY



La Maison des Grands-Parents de Villeray est un organisme communautaire né d'une réflexion sur le rôle social et familial des aînés. Depuis 1992, elle regroupe, majoritairement, des bénévoles aînés désireux de s'impliquer auprès des autres générations. À l'intérieur d'activités variées et enrichissantes, les aînés jouent un rôle actif dans leur communauté et transmettent des valeurs importantes à toutes les générations.

Les grands-parents ont à la fois un rôle social et un rôle dans la famille, au sens large. L'approche de la Maison des Grands-Parents de Villeray est intergénérationnelle. Elle favorise la création de ponts relationnels entre les différentes générations.

« La Maison des Grands-Parents de Villeray est heureuse d'avoir mis sa cuisine à la disposition du Centre des aînés de Villeray dans le cadre du projet cuisine collective roulante. Nous avons pu constater le plaisir des aînées et aînés à se rencontrer et à cuisiner ensemble. Ce projet montre toute la pertinence qu'il y a à briser l'isolement. Nous sommes convaincus de sa valeur pour le bien-être physique et psychologique des aînés. Bravo! »

— Francine Goyette, directrice générale de la MGPV

mgpvilleray.org

Mission des organismes partenaires

ACEF DU NORD



L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) du Nord de Montréal est un organisme communautaire autonome qui intervient dans le domaine de l'éducation à la consommation.

Afin d'améliorer les conditions de vie des citoyennes et des citoyens et d'augmenter leur esprit critique face à la société de consommation, elle offre des activités collectives et des services individuels tout en luttant solidairement avec les acteurs de la communauté pour une plus grande justice sociale.

Par son approche humaniste de défense collective des droits et d'éducation populaire autonome, l'ACEF du Nord de Montréal porte la vision d'une communauté où la richesse est partagée collectivement et où l'action citoyenne est valorisée.

«Quoi de mieux pour créer des liens que de se mettre à la tâche tout ensemble et partager un repas. C'est ce que la cuisine collective permet. Partager une partie de nous avec les autres puisque les recettes sont remplies d'histoires et de souvenirs personnelles pour ceux qui les sélectionnent et l'objet de découverte de l'autre pour ceux qui y goûtent!

Merci à Marie-Julie de m'avoir invité à ce super événement pour rencontrer le groupe de la cuisine collective!»

— Mathieu Lauzon de l'ACEF du Nord

CENTRE DE LOISIRS COMMUNAUTAIRES LAJEUNESSE



Le Centre Lajeunesse a pour mission de créer un milieu de vie en offrant à la population des activités de loisir accessibles, novatrices, axées sur le développement de la personne et en favorisant une synergie entre organismes résidents et partenaires.

Les valeurs mises de l'avant par le Centre Lajeunesse sont l'ouverture, la polyvalence et la transparence, en plus de valeurs secondaires définies que sont le respect, l'entraide et le bien-être.

«Pour le Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse, s'impliquer dans le projet de Cuisine collective roulante du Centre des aînés de Villeray allait de soi. Le CADV est un acteur majeur dans le quartier pour les aînés de Villeray, et nous étions fiers de nous associer à de telles initiatives en leur offrant la cuisine du Centre Lajeunesse gratuitement pour la tenue de leurs activités. Ce fut un plaisir que de partager les 30 dernières années avec eux et de humer les recettes mises de l'avant tout au long de ce projet. Nous sommes confiants que le CADV saura se réinventer, comme nous devrons tous le faire après avoir fait face à plusieurs défis de taille dans la dernière année. Au plaisir de faire encore un petit bout de chemin avec eux à notre nouvelle adresse!»

— Marie-Claude Martineau, Directrice adjointe

centrelajeunesse.org

MAISON L'ÉCHELON



Maison l'Échelon

Favoriser une meilleure qualité de vie (mieux-être et mieux-vivre) et le rétablissement des personnes vivant un problème de santé mentale en leur donnant prioritairement accès à des services résidentiels tout en offrant des services de soutien psychosocial et de réadaptation ; des loisirs sociaux-culturels et sportifs, et des services éducationnels, adaptés à leurs conditions de vie. Un processus mettant l'accent sur les forces et les capacités de l'individu.

Une approche se traduisant par la capacité de l'utilisateur à faire ses propres choix dans le cadre d'une démarche volontaire dont l'aboutissement souhaitable est une réinsertion dans la communauté, accompagnée de l'amélioration de ses conditions d'existence.

www.maisonechelon.ca/mission

SPVM



Le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) a pour mission de protéger la vie et les biens des citoyens ; de maintenir la paix et la sécurité publique ; de prévenir et de combattre le crime et de faire respecter les lois et règlements en vigueur (articles 48 et 69 de la Loi sur la police, L.R.Q. c. P-13.1).

En partenariat avec les institutions, les organismes socio-économiques, les groupes communautaires et les citoyens du territoire de Montréal, le Service s'engage à promouvoir leur qualité de vie en :

- contribuant à réduire la criminalité ;
- améliorant le bilan routier ;
- favorisant le sentiment de sécurité ;
- développant un milieu de vie paisible et sûr, dans le respect des droits et libertés garantis par les chartes canadienne et québécoise.

«La participation de la police aux cuisines collectives dans l'arrondissement Villeray fût des plus enrichissantes. Nous avons eu l'occasion de rencontrer des gens extraordinaires. Les citoyens qui ont participé aux cuisines ont pu aborder différents sujets quant à la prévention et aux ressources offertes, je pense entre autre, au support offert aux proches aidants de personnes aux prises avec la maladie d'Alzheimer. Nous avons eu, par la suite, la possibilité de faire des capsules de prévention sur l'intimidation dans les résidences et des liens de confiance se sont créés.

Une idée à été lancée de faire découvrir certains plats typiquement régionaux dans les cuisines à thème en invitant plusieurs personnes du quartier à se rassembler pour une grande cuisine collective éventuelle. La cuisine ça rapproche!!»

— Marilou et Amélie patrouilleurs à pied du poste de quartier 31, fières partenaires des cuisines collectives de Villeray

ssvm.qc.ca/fr/Pages/Decouvrir-le-SPVM/Lorganisation/Valeurs-et-mission

Cafétéria communautaire



Peu importe l'âge, faire les achats, trouver des recettes et cuisiner peut parfois s'avérer fastidieux. Pourtant, il est primordial d'avoir une alimentation équilibrée pour conserver la santé. La cafétéria communautaire du Centre des aînés de Villerray offre des repas réconfortants tout en ayant à cœur le bien-être de la clientèle.

La cafétéria communautaire du Centre des aînés de Villerray est un lieu convivial dédié aux personnes de 50 ans et plus qui se spécialise dans la cuisine santé et réconfortante. La cafétéria sert des repas équilibrés préparés sur place avec des ingrédients frais et savoureux. Elle est ouverte aux gens de tous âges et les fonds amassés servent à financer les activités et les sorties pour les membres du Centre des aînés de Villerray.

La cafétéria communautaire est également un lieu important de rencontres et de socialisation. C'est une salle à manger qui se veut familiale et qui favorise les discussions grâce à une ambiance chaleureuse.

Pour les membres, il n'en coûte que 6,50\$ par personne pour avoir accès à un repas complet incluant, soupe, plat principal, dessert et thé ou café, le tout servi à votre table! Le prix du repas est de 8,50\$ pour les non-membres.



Mission et objectifs

Le Centre des aînés de Villeray est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'améliorer, par différentes formes d'aide, la qualité de vie des aînés de Villeray demeurant à domicile.

Le Centre vise à favoriser l'autonomie, la participation sociale et le maintien des aînés au sein de leur communauté. Le Centre souhaite être un véritable milieu de vie où les gens peuvent trouver une foule d'activités stimulantes ainsi que des services d'aide au besoin.

De plus, le Centre veut aider les aînés à s'impliquer dans leur communauté et à participer activement à la vie sociale du quartier.



ENTRÉES

ASPERGES RÔTIES AUX AGRUMES



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 lb asperges
- 2 oranges, coupées en rondelles
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à thé de vinaigre balsamique
- 1 pincée sel

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 450°F.
- 2 - Préparer les asperges. Trancher les oranges en rondelles en recueillant le jus.
- 3 - Disposer les asperges sur une plaque huilée et les y rouler pour bien les enduire. Saler. Griller les asperges jusqu'à ce qu'elles brunissent, soit environ 8 - 10 min, selon leur grosseur. Agiter la plaque 2-3 fois pendant la cuisson, pour que les asperges grillent de façon uniforme.
- 4 - Disposer les asperges sur le plat de service. Y ajouter les rondelles d'orange avec le jus, quelques gouttes de vinaigre balsamique ainsi que l'huile de cuisson qui est restée sur la plaque. Servir.



CRÈME D'ASPERGES



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 675 g (1lb) d'asperges, parées
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en dés
- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Dans une casserole à feu moyen, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter la pomme de terre et le bouillon de poulet. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.
- 2 - Ajouter les asperges. Couvrir et poursuivre la cuisson environ 4 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres.
- 3 - Au mélangeur, réduire en purée lisse. Saler et poivrer.



CRÈME DE BROCOLI



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
20 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 brocoli en petits bouquets, la tige pelée, et coupée en morceaux
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en dés
- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Dans une casserole à feu moyen, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter le brocoli, la pomme de terre et le bouillon de poulet. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.
- 2 - Au mélangeur, réduire en purée lisse. Saler et poivrer au goût. Profitez de l'été pour développer vos connaissances selon les meilleures pratiques

GUACAMOLE



POUR
6 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
AUCUN

INGRÉDIENTS

- 4 avocats
 - 2 limes, pour le jus (ou 1 citron)
 - 2 tomates italiennes épépinées et coupées en dés
- ou**
- 1 tomate rouge épépinée et coupée en dés
 - 1 oignon vert, haché finement
 - 1/4 tasse de coriandre fraîche ciselée
 - Tabasco, au goût

MÉTHODE

- 1 - Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, écraser la chair des avocats avec le jus de lime.
- 2 - Ajouter le reste des ingrédients. Saler, poivrer et bien mélanger.
- 3 - Servir en trempette, avec des croustilles de maïs.

HUMMUS



POUR
6-8 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
AUCUN

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 1/2 tasse d'eau
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1/2 tasse de tahini (beurre de sésame)
- Le jus de 2 citrons
- Sel

MÉTHODE

- 1 - Au mélangeur ou au robot, réduire les pois chiches, l'eau, l'ail, le tahini, le jus de citron et le sel en une purée lisse.
- 2 - Si désiré, saupoudrer de cumin, de poivre de Cayenne, parsemer de persil et arroser d'huile d'olive.)
- 3 - Servir en trempette, avec des pointes de pain pita nature ou grillées, en accompagnement de viandes et de volailles grillées.

PAIN DE MAÏS CRÉMEUX AUX POIREAUX ET CHEDDAR



POUR
6-8 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
AUCUN



TEMPS DE CUISSON
35 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 c. à table de beurre
- 3 gousses d'ail
- 3 poireaux coupés en tranches fines
- 2 tasses de lait
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 1/2 c. à thé de piment de cayenne
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 1/2 tasse de semoule de maïs fine
- 4 œufs, jaunes et blancs séparés
- 1 1/2 tasse de cheddar râpé

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 350°F.
- 2 - Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une grande casserole, puis ajouter le poireau et l'ail, et cuire 5-6 minutes. Ajouter le lait, le bouillon, le piment de cayenne avec la moitié du sel et porter à ébullition.
- 3 - En fouettant sans arrêt, ajouter la semoule de maïs en un mince filet. Cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la préparation bouille. Retirer du feu.
- 4 - Incorporer les jaunes d'œufs en fouettant et réserver.
- 5 - Dans un bol, avec un batteur électrique, battre les blancs d'œufs avec le reste de sel jusqu'à ce qu'il se forme des pics mous. Mélanger délicatement à la préparation de semoule. Ajouter 1 tasse de cheddar de la même manière.
- 6 - Verser dans un plat beurré de 8 po. allant au four, parsemer de fromage et cuire 30-35 minutes.

POTAGE À LA BETTERAVE



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 carotte hachée
- 2 pommes de terre en dés
- 6 betteraves en dés
- 1 litre de bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût

MÉTHODE

- 1 - Faire chauffer l'huile dans une casserole, et y dorer l'oignon, l'ail, la carotte, les pommes de terre et la betterave pendant 5 minutes.
- 2 - Couvrir avec le bouillon de poulet et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3 - Mixer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et onctueuse. Saler et poivrer au goût.

POTAGE À LA COURGE BUTTERNUT



POUR
4-6 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile
- 1 oignon haché
- 1 branche de céleri hachée
- 1 carotte hachée
- 2 pommes de terre en dés
- 1 courge butternut en dés
- 1 litre de bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût

MÉTHODE

- 1 - Faire chauffer l'huile dans une casserole, et y dorer l'oignon, le céleri, la carotte, les pommes de terre et la courge pendant 5 minutes.
- 2 - Couvrir avec le bouillon de poulet et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3 - Mixer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et onctueuse. Saler et poivrer au goût.

SALADE DE CHOUX DE BRUXELLES, COURGE ET CANNEBERGES



POUR
8 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
20-25 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de choux de Bruxelles, coupés en 2
- 1 courge butternut, coupée en dés
- Huile d'olive
- Sel
- 3 c. table de sirop d'érable
- 1/2 c. thé de cannelle
- 1/2 tasse de graines de citrouilles ou autre noix
- 1 tasse de canneberges séchées
- 2 c. table de vinaigre balsamique ou de cidre
- 2-4 c. table de sirop d'érable

MÉTHODE

- 1 - Chauffer le four 400°F. Préparer une plaque de cuisson avec un papier parchemin.
- 2 - Dans un grand bol, mettre les choux de Bruxelles et bien mélanger avec l'huile d'olive et du sel. Verser sur une moitié de la plaque.
- 3 - Dans le même bol, mettre les dés de courge et bien mélanger avec l'huile, du sel, 3 c. à table de sirop d'érable, et la cannelle. Verser sur l'autre moitié de la plaque. Enfourner pour 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés. Sortir et laisser refroidir quelques minutes.
- 4 - Dans un bol, mélanger les légumes grillés, avec les graines de citrouille, et les canneberges. Ajouter le vinaigre et le sirop d'érable, au goût.

SALADE D'ÉPINARDS AUX LENTILLES ET AUX ASPERGES



POUR
6-8 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
3 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 6 oz de tranches de pancetta d'environ 1/2 cm d'épaisseur, coupées en dés
- 8 oz de champignons blancs, coupés en quartiers
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à thé de miel
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 boîte de 540 ml de lentilles vertes, rincées et égouttées
- 1/2 botte de fines asperges, coupées en deux ou trois tronçons
- 4 tasses de bébés épinards
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Dans une grande poêle, dorer la pancetta et les champignons dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Ajouter les asperges et cuire 2-3 minutes. Retirer le gras et laisser tiédir.
- 2 - Dans un saladier ou un grand bol, mélanger le reste de l'huile, le vinaigre, le miel et la moutarde. Ajouter le mélange de champignons, les lentilles, les épinards et bien mélanger. Saler et poivrer.

SALADE DE CRESSON ET CREVETTES



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
5 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 lb asperges
- 4 tasses de cresson
- 1 lb de crevettes cuites
- décortiquées
- 2 tasses de tomates cerises

Vinaigrette framboises et estragon

- 1/2 tasse de framboises fraîches ou surgelés
- 3 c. à table de miel
- 1/4 de tasse de vinaigre de framboises

ou

- de vinaigre de vin blanc
- 1/2 tasse d'huile végétale
- 2 c. à thé d'estragon

MÉTHODE

- 1 - Dans une poêle, sauter les asperges dans un peu d'huile pour quelques minutes pour les dorer un peu mais les garder croquantes.
- 2 - Dans un mélangeur, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- 3 - Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade et ajouter la vinaigrette. Bien mélanger et servir.

SALADE DE LÉGUMES



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
AUCUN

INGRÉDIENTS

- 1 tomate
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- ou autres légumes au choix :
- pois sucrés, pois mange-tout, légumineuses, petites asperges, poivrons, etc.

Pour la vinaigrette

- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile
- 1/2 c. à thé de moutarde
- 1 c. à thé de miel ou sirop d'érable
- 2 c. à soupe de basilic frais
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Couper les légumes de manière à ce que les morceaux soient le plus possible de grosseur égale.
- 2 - À côté, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette ensemble.
- 3 - Verser sur les légumes et servir.

SALADE DE PÂTES, ARTICHAUTS ET PARMESAN



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 500 g de penne ou autres petites pâtes
- 8 petits artichauts
- 1 citron
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de copeaux de parmesan
- Sel et poivre au goût

MÉTHODE

- 1 - Faire cuire les pâtes al dente dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter, puis rincer sous l'eau froide et bien égouttez.
- 2 - Ôter les feuilles externes des artichauts, la tige et le tiers supérieur des feuilles. Couper chaque artichaut en deux dans le sens de la longueur, retirer le foin, puis trancher finement le reste. Arroser de jus de citron et d'huile.
- 3 - Mettre les pâtes dans un saladier. Ajouter les artichauts, le parmesan, du sel et du poivre. Remuer et servir.

SALADE DE POMMES DE TERRE AU BACON



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 kg (2 lb) de pommes de terre grelot
- 4 tranches de bacon, émincées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 oignons, émincés
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- 60 ml (1/4 tasse) de ciboulette, ciselée

MÉTHODE

- 1 - Déposer les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et laisser tiédir. Couper en deux. Réserver.
- 2 - Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, fondre le bacon dans l'huile. Ajouter les oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés et le bacon croustillant.
- 3 - Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson 3 minutes en remuant pour bien les enrober. Déglacer avec le vinaigre. Ajouter la moutarde et la ciboulette. Saler, poivrer et bien mélanger. Servir chaud ou à température ambiante.

SALADE DE POULET À L'ASIATIQUE



POUR
6-8 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 blancs de poulet sans peau
- 1 c. soupe d'huile
- 1 chou chinois ou laitue
- 1 grosse carotte
- 1 concombre
- 3 c. soupe de coriandre hachée

Pour la marinade

- 4 c. soupe de miel
- 2 c. soupe de vinaigre de riz
- 2 c. soupe de sauce soya
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre d'environ un pouce

Facultatif :

- 2 c. soupe de graines de sésame grillées

MÉTHODE

- 1 - Préparer la marinade : dans un bol, mélanger le miel avec le vinaigre et la sauce soya. Peler l'ail et le gingembre, et hacher le tout. Ajouter à la préparation.
- 2 - Couper le poulet en lanières et recouvrir avec la marinade. Laisser reposer 30 minutes.
- 3 - Mettre l'huile à chauffer dans une grande poêle à feu élevé. Saisir le poulet avec la marinade pour 5 à 10 minutes. Pendant ce temps, couper la laitue, éplucher la carotte et épépiner le concombre. Couper les deux en julienne.
- 4 - Dans un saladier, disposer la laitue, la carotte, et la coriandre. Ajouter le poulet et le jus de cuisson. Mélanger et servir.

SALADE D'ORGE, CHOU-FLEUR ET PATATE DOUCE



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'orge perlé
- 2 oignons rouges, émincés
- 1 patate douce, pelée et coupée en demi-rondelles de 0,5 cm (1/4 po) d'épaisseur
- 1 chou-fleur, coupé en gros bouquets
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'assaisonnement au chili
- 1/2 tasse de coriandre fraîche ciselée
- 1/2 tasse de pacanes grillées, hachées grossièrement
- Quartiers de citron, au goût

MÉTHODE

- 1 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220°C (425°F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- 2 - Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire l'orge 40 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter et rincer sous l'eau froide.
- 3 - Entre-temps, sur la plaque de cuisson, mélanger les légumes, l'huile et les épices. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés. Ajouter l'orge. Saler, poivrer et mélanger. Garnir de coriandre, de pacanes et d'un filet d'huile d'olive. Presser les quartiers de citron sur la salade et servir.

SOUPE À L'OIGNON



POUR
6 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
45 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2,5 litres (10 tasses) d'oignons émincés (environ 10 oignons moyens)
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- 1 bouteille de 341 ml de bière blonde locale
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 6 tranches épaisses de pain baguette, tranchées en biais et grillées
- 500 ml (2 tasses) de cheddar fort râpé
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Dans une grande casserole antiadhésive, faire revenir les oignons dans le beurre à feu moyen ou doux, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres, soit environ 30 minutes. Saler et poivrer. Saupoudrer les oignons de farine et poursuivre la cuisson 1 minute.
- 2 - Ajouter la bière, la moutarde et porter à ébullition en remuant. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Laisser mijoter environ 10 minutes. Ajouter du bouillon de poulet au besoin. Rectifier l'assaisonnement.
- 3 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le grill (fonction « broil »). Répartir la soupe dans six bols résistants à la chaleur. Déposer une tranche de pain sur chaque soupe et couvrir de fromage. Déposer les bols sur une plaque de cuisson et faire gratiner au four.

SOUPE AU BŒUF ET ORGE



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
50-60 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 steak de ronde d'environ 225 g (1/2 lb), coupé en dés (voir note)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon, émincé
- 1 paquet de petits champignons blancs, coupés en quartiers
- 2 carottes, pelées et coupées en petits dés
- 1/2 tasse d'orge
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 4 tasses de bouillon de bœuf
- 1 tasse d'eau
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Dans une grande casserole, dorer la viande dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver dans une assiette.
- 2 - Dans la même casserole, dorer l'oignon et les champignons. Saler et poivrer. Ajouter de l'huile au besoin. Ajouter les carottes, l'orge, l'ail et faire revenir de 2 à 3 minutes. Remettre la viande dans la casserole. Ajouter le bouillon, l'eau et porter à ébullition.
- 3 - Couvrir et laisser mijoter environ 1 heure ou jusqu'à ce que l'orge et la viande soient tendres. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter du bouillon au besoin.

NOTE -

- Profitez des promotions sur les coupes de bœuf les moins chères : pointe de surlonge, ronde, etc. elles sont parfaites pour ce type de plat qui mijote longtemps. En effet, la cuisson lente et prolongée est idéale pour attendre les morceaux de viande les plus coriaces.

TREMPETTE EN MICHE



POUR
6-8 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
AUCUN

INGRÉDIENTS

- 1 paquet d'épinards congelés
- 1 tasse de mayonnaise
- 1 tasse de crème sure
- 1 sachet de mélange pour soupe aux poireaux
- 1 miche de pain

MÉTHODE

- 1 - Dans un bol, mélanger les épinards, la mayonnaise, la crème sure, et le mélange pour soupe.
- 2 - Tailler la partie supérieure de la miche de pain, et tailler la mie en cubes.
- 3 - Remplir la miche avec la préparation aux épinards.
- 4 - Déguster avec les cubes de mie ou des crudités.



REPPAS

BOULETTES AUX PÊCHES



POUR
4-6 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
30 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
35 MINUTES

INGRÉDIENTS

Boulettes de bœuf:

- 1 1/2 lb de bœuf haché maigre
- 1/2 tasse de chapelure
- 1 œuf battu
- 1 petit oignon haché
- Sel et poivre

Sauce aux pêche

- 1 tasse de sauce chili
- 1/2 tasse de cassonade
- 2 cuillères à thé de sauce soja
- 4 cuillères à thé de moutarde en poudre
- 1 tasse de nectar de pêche

MÉTHODE

Préparation des boulettes

- 1 - Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. En utilisant environ 1 c. à table (15 ml) à la fois, façonner la préparation en 12 à 15 boulettes.
- 2 - Mettre les boulettes dans un plat allant au four.

Préparation de la sauce aux pêches

- 3 - Dans un bol, mélanger la sauce chili, la cassonade, la sauce soja, la moutarde et le nectar de pêche.
- 4 - Verser la sauce sur les boulettes. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.

BOULETTES EN SAUCE TOMATE



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
50 MINUTES

INGRÉDIENTS

Sauce tomate

- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 feuille de laurier
- 1/4 c. à thé de flocons de piment broyés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de 796 ml de tomates italiennes entières

Boulettes de viande

- 1/2 tasse de chapelure
- 1/4 tasse de lait
- 1 lb de veau haché
- 1 1/2 tasse de fromage parmesan
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1/4 tasse de persil plat ciselé
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de fenouil moulu
- 1/4 c. à thé d'origan séché
- 1/4 c. à thé de flocons de piment broyés

MÉTHODE

Sauce tomate

- 1 - Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer légèrement l'ail avec le laurier et le piment dans l'huile. Ajouter les tomates et laisser mijoter à feu doux 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser les tomates grossièrement. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

Boulettes de viande

- 2 - Dans un grand bol, mélanger la chapelure avec le lait et laisser imbiber 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger avec les mains.
- 3 - Avec les mains légèrement huilées, façonner chaque boulette avec environ 30 ml (2 c. à soupe) du mélange de viande.
- 4 - Déposer les boulettes dans la sauce tomate. Couvrir et cuire 10 minutes à feu moyen-doux en les retournant à quelques reprises pendant la cuisson. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 10 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites.
- 5 - Servir les boulettes avec des pâtes, des rapinis blanchis ou encore avec du pain.

CHAUDRÉE DE POISSON



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 oignon, haché
- 2 c. à soupe de beurre
- 5 tasses de bouillon de poulet
- 5 tasses de chou-fleur coupé en gros bouquets
- 1 petite pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- 2 tasses de chou-fleur coupé en petits bouquets
- 1 botte d'asperges, parées et coupées en petits tronçons d'environ 2,5 cm (1 po)
- 2 tasses de grains de maïs surgelés
- 454 g (1 lb) de morue fraîche (ou autre poisson blanc), coupée en cubes
- 1/2 tasse de crème 35%
- Sel et poivre
- Craquelins au fromage

MÉTHODE

- 1 - Dans une casserole, attendrir l'oignon dans le beurre. Ajouter le bouillon, les gros bouquets de chou-fleur et la pomme de terre. Porter à ébullition et laisser mijoter, à découvert, environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 2 - Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse et remettre dans la casserole. Ajouter du bouillon au besoin. Saler et poivrer.
- 3 - Porter la crème de chou-fleur à ébullition. Ajouter les petits bouquets de chou-fleur et porter de nouveau à ébullition. Laisser mijoter environ 3 minutes. Ajouter les asperges, le maïs, la morue, la crème et poursuivre la cuisson environ 4 minutes en remuant délicatement ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Rectifier l'assaisonnement.
- 4 - Servir et garnir de craquelins au fromage.

CHEVEUX D'ANGE AUX LÉGUMES



POUR
3-4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 450g environ de cheveux d'ange ou capellinis
- 2 courgettes, coupées en 4 sur la longueur puis en tranches fines
- 4 tomates hachées grossièrement
- 2 poivrons hachés grossièrement
- 1/3 tasse d'origan frais haché
- Jus d'1 citron
- 1/4 tasse d'huile olive ou autre
- 1 c. soupe d'assaisonnement à l'italienne
- Sel et poivre au goût
- 1 tasse de parmesan râpé

MÉTHODE

- 1 - Cuire les pâtes selon le minutage inscrit sur l'emballage, dans une casserole d'eau salée. Ajouter les courgettes 1 minute avant la fin de la cuisson.
- 2 - Entre-temps, dans un grand bol, mélanger les tomates, les poivrons, l'origan, le jus de citron, l'huile, l'assaisonnement à l'italienne, le sel et le poivre.
- 3 - Bien égoutter les pâtes et les courgettes, les ajouter au mélange de légumes. Bien remuer.
- 4 - Ajouter le parmesan et mélanger. Servir.

COUSCOUS AUX LÉGUMES RACINES



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
25 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 375 ml (1 tasse) de légumes racines, pelés et râpés au choix (carotte, patate douce, panais, etc.)
- 250 ml (1 tasse) de couscous
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter les légumes racines. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes, puis ajouter le couscous. Couvrir, fermer le feu et laisser reposer 10 minutes.
- 2 - Incorporer le beurre. Saler et poivrer. Servir en accompagnement d'une grillade de poisson ou de poulet.

CRÊPES GRATINÉES AU JAMBON, ASPERGES ET RICOTTA



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
30 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
45 MINUTES

INGRÉDIENTS

Garniture au jambon, aux asperges et à la ricotta :

- 2 tasses de fromage ricotta
- 1 tasse de gruyère râpé finement
- 2 cuillères à table de crème 35%
- 4 cuillères à thé de ciboulette fraîche, hachée finement
- 1 lb de jambon en tranches fines
- 36 à 48 asperges fines, cuites
- Sel et poivre

Pâte à crêpes :

- 4 œufs
- 1 1/2 tasse de lait (environ)
- 1 1/2 tasse de farine
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/3 tasse de beurre fondu + 1 c. à table

Sauce au vin blanc :

- 1 tasse de vin blanc ou cidre
- 1 échalote française hachée finement
- 1/4 c. à thé de sucre
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1 pincée de sel
- 3 jaunes d'œufs
- 1/4 tasse de beurre coupé en dés

MÉTHODE

Préparation des crêpes

- 1 - Dans un bol, avec un fouet, mélanger les œufs et le lait. Ajouter la farine et le sel et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ajouter 1/3 tasse du beurre fondu en fouettant.
- 2 - Chauffer un poêlon à feu moyen et le badigeonner de beurre. Verser environ 1/4 tasse de la pâte à crêpes dans le poêlon en l'inclinant dans tous les sens pour bien en couvrir le fond. Cuire pendant environ 1 minute. À l'aide d'une spatule, retourner la crêpe et poursuivre la cuisson pendant 30 secondes. Procéder de la même manière avec le reste de la pâte à crêpes.

Préparation de la sauce

- 3 - Dans une petite casserole, mélanger le vin, l'échalote, le sucre, le poivre et le sel.
- 4 - Porter à ébullition et laisser bouillir pendant environ 5 minutes. Laisser refroidir.
- 5 - À l'aide d'un fouet, incorporer les jaunes d'œufs à la préparation de vin blanc refroidie. Placer le bol sur une casserole d'eau frémissante et cuire, en fouettant vigoureusement, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit pâle et ait épaissi. Retirer la casserole du feu. À l'aide du fouet, incorporer le beurre.

Préparation de la garniture

- 6 - Mélanger le fromage ricotta, 2/3 t du gruyère et la crème. Saler et poivrer. Déposer sur la crêpe, 2 tranches de jambon et 3 ou 4 asperges, puis couvrir de 3 c. à table du mélange à la ricotta et de 1 c. à tab de la sauce. Replier les crêpes sur la garniture.
- 7 - Déposer les crêpes farcies côte à côte dans un plat allant au four, beurré. Napper les crêpes du reste de la sauce et parsemer du reste de gruyère. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 10 minutes.

CROQUETTES DE POISSON



DONNE
8 CROQUETTES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
35 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en cubes
- 225 g (1/2 lb) de filet d'aiglefin ou de truite sans la peau et sans les arêtes
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 œuf, légèrement battu
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 tasse de chapelure
- 3/4 tasse d'huile de canola
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter. À l'aide d'un pilon, les écraser. Saler et poivrer. On devrait obtenir environ 375 ml (1 1/2 tasse) de purée. Réserver-la dans la casserole qui a servi à la cuisson.
- 2 - Défaire le poisson en petits flocons. Transvider le poisson dans la casserole avec la purée. Ajouter l'œuf et la moutarde. Bien mélanger.
- 3 - À l'aide d'une cuillère à crème glacée d'environ 1/4 tasse, former des galettes avec le mélange.
- 4 - Dans un bol, déposer la chapelure. Avec les mains, enrober les galettes dans la chapelure en pressant légèrement de manière à la faire coller sur toutes les faces.
- 5 - Dans une poêle antiadhésive, cuire la moitié des galettes dans l'huile de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés. Enfourner pour 20 minutes à 375°F. Répéter avec le reste des galettes en ajoutant de l'huile au besoin.

FETTUCINE ALFREDO AUX FRUITS DE MER



POUR
6-8 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
20-25 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 3/4 lb de fettucine
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 lb de fruits de mer (crevettes, pétoncles ou autre)
- 1/4 tasse de beurre
- 3/4 tasse crème 15% à cuisson
- 1 tasse de parmesan râpé
- Persil plat ciselé, au goût
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
- 2 - Pendant ce temps, chauffer l'huile et cuire les fruits de mer 5 minutes.
- 3 - Égoutter et huiler légèrement. Réserver 125 ml (1/2 tasse) de l'eau de cuisson.
- 4 - Dans la même casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la crème, 180 ml (3/4 tasse) de parmesan, les fruits de mer et réchauffer. Ajouter les pâtes et remuer pour bien les enrober. Saler et poivrer. Ajouter de l'eau de cuisson au besoin pour obtenir une sauce crémeuse.
- 5 - Répartir les pâtes dans quatre assiettes. Garnir avec le reste du parmesan et le persil. Servir immédiatement.

FILET DE PORC AUX POMMES



POUR
2-3 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
20 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 oignons, hachés finement
- 1 1/2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 1/2 c. à soupe de beurre
- 1 filets de porc
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1/8 tasse de vin blanc
- 1/4 tasse de bouillon de poulet
- 1/4 c. à thé d'estragon séché
- 1 1/2 pommes Cortland, pelées, épépinées, coupées en quartiers
- 1/4 tasse de crème 15% épaisse

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- 2 - Dans une poêle allant au four, dorer le porc dans l'huile. Saler et poivrer. Mettre de côté.
- 3 - Dans la même poêle, faire dorer les oignons et l'ail dans le beurre à feu moyen une dizaine de minutes. Saler et poivrer. Ajouter les pommes. Déglacer avec le vin à chaleur vive. Ajouter le bouillon de poulet et l'estragon. Remettre le filet de porc sur la sauce.
- 4 - Cuire au four environ 20 minutes.
- 5 - Retirer le porc et ajouter la crème. Laisser réduire la sauce 2 minutes à feu élevé. Rectifier l'assaisonnement. Trancher le porc, napper de sauce. Accompagner de légumes colorés.

FRITTATA AU POULET, CHEDDAR ET BROCOLI



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 8 œufs
- 1/2 tasse de crème sure
- 1 1/2 tasse de cheddar râpé
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 oignon haché
- 2 tasses de poulet en dés
- 1/2 brocoli en petits bouquets

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 375°F.
- 2 - Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème sure, le cheddar et le sel et poivre.
- 3 - Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon 1 minute. Ajouter le poulet et le brocoli, et cuire 10 à 15 minutes. Mettre le tout dans un contenant allant au four.
- 4 - Verser les œufs sur le poulet et mettre au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris, et le dessus soit légèrement doré.

GALETTES DE PATATES DOUCES ET TOFU



POUR
6-8 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de patate douce pelée et râpée
- 1 tasse de courge musquée pelée et râpée
- 6 oz de tofu ferme, épongé et râpé
- 1 tasse de fromage feta émietté grossièrement
- 5 œufs, battus
- 1/2 tasse de farine tout usage non blanchie
- 2 oignons verts, hachés
- 1/4 tasse de coriandre ciselée
- 1/2 c. à thé de graines de coriandre moulues
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 2 c. à soupe d'huile végétale

MÉTHODE

- 1 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350°F. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- 2 - Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf l'huile. Saler légèrement et poivrer.
- 3 - Dans une grande poêle à feu moyen, chauffer l'huile. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 1/4 tasse, y déposer des boules de pâte en les écrasant légèrement.
- 4 - Lorsque les galettes sont bien dorées, les retourner délicatement à l'aide d'une spatule. Éponger les galettes sur du papier absorbant avant de les déposer sur la plaque. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient bien cuites.

GRATIN DE CHOU-FLEUR ET FROMAGE



POUR
6 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
60 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 2 tiges de romarin frais
- 4 filets d'anchois
- 400 ml de crème
- 1 tasse de cheddar râpé
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 tasse de chapelure

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 350°F.
- 2 - Préparer le chou-fleur en petits bouquets et couper leur tige en petits morceaux.
- 3 - Hacher les filets d'anchois et les mélanger à la crème. Ajouter la moitié du cheddar, saler et poivrer.
- 4 - Enlever les feuilles des tiges de romarin, et les hacher avant de mélanger à la chapelure. Ajouter l'huile.
- 5 - Placer le chou-fleur dans un plat allant au four, napper de sauce aux anchois.
- 6 - Saupoudrer l'autre moitié du cheddar et la chapelure.
- 7 - Enfournier pour 50 minutes à une heure.

GRATIN DE MACARONI AU FROMAGE ET AU CHOU-FLEUR



POUR
4-6 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
20 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1/2 tête de chou-fleur
- 1 tasse de cheddar râpé
- 1/2 tasse de parmesan râpé
- 1 botte de persil frais
- Sel et poivre au goût
- 400 g de macaroni secs
- 250 ml de crème à cuisson

MÉTHODE

- 1 - Préparer le chou-fleur en petits bouquets et la tige en petits morceaux. Râper les fromages et les mettre dans un bol résistant à la chaleur.
- 2 - Hacher le persil finement et mettre de côté.
- 3 - Mettre les pâtes à bouillir avec le chou-fleur en suivant les instructions des pâtes.
- 4 - Poser le bol de fromages sur la casserole et ajouter la crème fraîche. Remuer délicatement jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 5 - Égoutter les macaronis dans une passoire en récupérant l'eau de cuisson.
- 6 - Remettre les pâtes dans la casserole, y verser le fromage et bien mélanger. Ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes pour ajuster la texture.
- 7 - Servir ou gratiner au four.

GRATIN DE POMMES DE TERRES AU FOUR



POUR
6-8 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
90 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 6 à 8 pommes de terre
- 3 oignons moyens
- 3 gousses d'ail
- Une petite poignée de persil
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre
- 3 1/2 tasses de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe de beurre

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 400°F.
- 2 - Éplucher et couper les pommes de terre en tranches fines. Peler et couper en tranches fines les oignons et l'ail. Hacher le persil.
- 3 - Verser l'huile dans une poêle bien chaude et y ajouter les oignons, l'ail et le persil. Faire cuire doucement pendant 10 minutes. Ajouter sel et poivre au goût.
- 4 - Dans un grand plat allant au four, déposer une couche de pommes de terre, saler et poivrer, puis une couche d'oignon. Continuer ainsi avec le reste des ingrédients en terminant avec des pommes de terre.
- 5 - Verser doucement le bouillon dans le plat, et répartir le beurre sur la surface des légumes.
- 6 - Couvrir de papier d'aluminium et enfourner pour 45 minutes.
- 7 - Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 20 à 40 minutes, le temps de bien dorer le dessus.

LASAGNE À LA VIANDE



POUR
6-8 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
30-45 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
90 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pâtes à lasagne
- 5 c. à soupe d'huile végétale
- 350 g de viande haché (bœuf, porc, veau ou encore mieux; un mélange des trois)
- 2 grosses carottes coupées en demi-rondelles
- 2 branches de céleri émincées
- 1 oignon ciselé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 canne de 796 ml de tomates broyées
- 2 tasses de fromage râpé de votre choix
- 3/4 de tasse de fromage ricotta
- Sel et poivre au goût

MÉTHODE

- 1 - Dans un chaudron chauffé à feu mi-fort avec l'huile, colorer la viande.
- 2 - Ajouter les carottes, le céleri, l'oignon et l'ail et poursuivre la cuisson 3 minutes. Verser la canne de tomates, réduire le feu et laisser mijoter environ 45 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
- 3 - Verser un peu de sauce à la viande dans le fond d'une lèchefrite et couvrir avec des pâtes à lasagne.
- 4 - Couvrir de sauce à la viande et verser la moitié du fromage râpé.
- 5 - Faire un deuxième étage de pâte et couvrir avec la sauce.
- 6 - Couvrir avec un troisième et un quatrième étage de pâtes le reste de la sauce viande, le fromage ricotta et le reste du fromage râpé.
- 7 - Cuire au four préchauffé à 375°F environ 45 à 60 minutes.
- 8 - Couper et servir.

MACARONI À LA VIANDE



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 c. soupe d'huile
- 1 lb de bœuf haché maigre
- 1 oignon haché
- 1 c. soupe d'ail haché
- 1 boîte de tomates en dés de 796ml
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 1/4 tasse de sauce chili
- 2 c. soupe de moutarde de dijon
- 1 boîte de macaroni de 350g
- 1 tasse de cheddar râpé (facultatif)

MÉTHODE

- 1 - Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 2 à 3 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois.
- 2 - Ajouter l'oignon et l'ail. Cuire une minute.
- 3 - Ajouter le reste des ingrédients, à l'exception des macaronis et du cheddar.
- 4 - Incorporer les macaronis. Couvrir et cuire à feu doux-moyen, jusqu'à ce que les macaronis soient cuits.
- 5 - Si désiré, parsemer de cheddar râpé.

MOUSSAKA



POUR
8 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
65 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 210 ml (3/4 tasse + 2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 lb d'agneau haché ou de bœuf haché
- 1/2 tasse de vin blanc
- 1 boîte de 540 ml de tomates italiennes, coupées en dés
- 2 c. à thé d'origan séché
- 2 c. à thé de basilic séché
- 2 c. à soupe de persil frais, ciselé
- 2 aubergines, en tranche de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 30 ml (2 c. à soupe) de chapelure (facultatif)

Béchamel

- Sel et poivre
- 1/2 tasse de beurre
- 1/2 tasse de farine
- 3 tasses de lait
- 2 tasses de cheddar fort, râpé

MÉTHODE

- 1 - Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans 2 c. à soupe d'huile pendant environ 3 minutes. Ajouter la viande, saler, poivrer et faire dorer. Ajouter le vin, les tomates, l'origan et le basilic. Laisser mijoter à feu doux environ 30 minutes. Retirer du feu et ajouter le persil.

Béchamel

- 2 - Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute. Ajouter le lait graduellement en fouettant et remuer jusqu'à ébullition. Saler et poivrer. Ajouter le cheddar et retirer du feu.
- 3 - Dans une poêle, à feu moyen, dorer les aubergines dans le reste de l'huile, quelques tranches à la fois, environ 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.
- 4 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- 5 - Dans un plat de cuisson 20 X 30 cm (12 X 8 po), superposer une couche d'aubergines, une couche du mélange de viande puis une seconde couche d'aubergines. Verser la béchamel sur le mélange et parsemer de chapelure. Cuire au four environ 25 minutes, puis dorer sous le grill. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

NOUILLES SAUTÉES AU GINGEMBRE RÔTI



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 poivrons rouges, épépinés et coupés en dés
- 1 oignon, émincé
- 1/4 tasse d'huile de canola
- 225 g (1/2 lb) de bœuf haché
- 1 brocoli, la tête coupée en petits bouquets et les tiges vertes émincées
- 3 c. à soupe de gingembre frais pelé et haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1/4 tasse de sauce soya
- 1 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à thé de poudre de cari
- 225 g (1/2 lb) de nouilles asiatiques aux œufs de type ramen

MÉTHODE

- 1 - Dans une grande poêle, attendrir les poivrons et l'oignon dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Ajouter la viande et poursuivre la cuisson à feu vif en l'émiettant jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Ajouter le brocoli. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu moyen-fort environ 4 minutes en remuant de temps en temps ou jusqu'à ce que les brocolis soient al dente. Transvider dans un grand bol.
- 2 - Dans la même poêle, dorer le gingembre et l'ail dans le reste de l'huile (2 c. à soupe). Retirer du feu. Ajouter la sauce soya, la cassonade, le cari et bien mélanger. Incorporer au mélange de viande.
- 3 - Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante non salée, cuire les nouilles environ 4 minutes. Égoutter. À l'aide de ciseaux, couper les nouilles aléatoirement pour avoir des pâtes moins longues et pour les mélanger plus facilement avec la garniture. Les ajouter au reste des ingrédients dans le bol. Rectifier l'assaisonnement.

PAD THAI



POUR
4-6 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 340 g de nouilles de riz
- 340 g (3/4 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau, émincés
- 1 c. à soupe de sauce de poisson
- 1 c. à thé de cassonade
- 2 échalotes françaises, hachées
- 1/3 tasse d'huile de canola
- 1 poireau, émincé
- 4 œufs, légèrement battus
- 340 g (3/4 lb) de tofu ferme en dés ou crevettes

Sauce

- 1 tasse d'eau
- 3 c. à soupe de jus de lime
- 3 c. à soupe de cassonade
- 3 c. à soupe de sauce de poisson
- 1 c. à soupe de sauce au piment fort
- Sriracha
- 3 gousses d'ail, hachées
- 3 c. à soupe d'huile de canola

Garnitures

- 2 tasses de fèves germées
- 1/3 tasse d'arachides non salées, grillées et broyées
- Quartiers de lime, pour le service

MÉTHODE

- 1 - Dans un grand bol rempli d'eau tiède, plonger les nouilles de riz et les laisser de 15 à 25 minutes. Dans un autre bol, mélanger le poulet avec la sauce de poisson, le sucre et les échalotes. Laisser mariner 5 minutes.
- 2 - Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer le poulet dans 2 c. à soupe de l'huile jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Ajouter le poireau et poursuivre la cuisson 1 minute. Réserver dans un grand bol au chaud. Dans la même poêle, à feu moyen-élevé, cuire les œufs dans 2 c. à soupe de l'huile, en les brisant à l'aide d'une cuillère de bois. Saler et poivrer. Transvider dans le bol.
- 3 - Dans la même poêle, dorer le tofu (ou crevettes) dans le reste de l'huile. Saler et poivrer. Transvider dans le bol.

Sauce

- 4 - Dans un troisième bol, mélanger, l'eau, le jus de lime, le sucre, la sauce de poisson et la sauce Sriracha. Réserver.
- 5 - Dans la même poêle, attendrir l'ail dans l'huile. Ajouter les nouilles tout juste égouttées et la sauce et poursuivre la cuisson en mélangeant les nouilles sans arrêt, jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
- 6 - Ajouter le mélange poulet, œufs et tofu.

Garnitures

- 7 - Répartir les nouilles et les garnitures dans les bols en mélangeant légèrement les fèves germées. Garnir d'arachides et d'un quartier de lime.

PAIN DE VIANDE



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
35 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 lb de bœuf haché mi-maigre
- 1 sachet de soupe à l'oignon
- 1/2 tasse de chapelure
- 1/2 tasse de bouillon de bœuf
- 1 œuf battu
- 1 c. soupe de moutarde à l'ancienne
- 3 c. soupe de persil haché
- 1 c. soupe d'ail haché
- 1/3 tasse de ketchup
ou
- sauce chili
- 1 tasse de sauce tomate
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 350°C.
- 2 - Dans un grand bol, mélanger le bœuf avec le sachet de soupe à l'oignon, la chapelure, le bouillon de bœuf, l'œuf, la moutarde, le persil et l'ail. Saler et poivrer.
- 3 - Beurrer un plat allant au four de 8 po x 4 po. Répartir uniformément la préparation dans le plat.
- 4 - Couvrir de ketchup. Cuire au four 35 minutes.
- 5 - Pendant ce temps, réchauffer la sauce tomate dans une casserole à feu doux. Servir avec le pain de viande.

PAPPARDELLES AU SAUMON ET AUX CHAMPIGNONS SHIITAKES



POUR
2-3 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 poireau, le blanc et le vert pâle émincés
- 2 c. à soupe de beurre
- 1/2 tasse de vin blanc
- 3/4 tasse de bouillon de poulet
- 1 lb de filet de saumon sans la peau, coupé en morceaux
- 115 g (4 oz) de champignons shiitakes, sans les pieds, ou de champignons café, émincés
- 1/2 tasse de crème 35%
- 225 g (1/2 lb) de pappardelles
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'aneth ciselé

MÉTHODE

- 1 - Dans une grande poêle à feu moyen, attendrir le poireau dans le beurre.
- 2 - Ajouter le vin et laisser réduire presque à sec. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Ajouter le saumon et les shiitakes. Laisser mijoter 4 minutes en remuant à quelques reprises. Saler et poivrer. Ajouter la crème et poursuivre la cuisson 2 minutes.
- 3 - Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pappardelles al dente. Égoutter.
- 4 - Ajouter les pâtes et le jus de citron à la sauce. Mélanger délicatement pour bien enrober. Rectifier l'assaisonnement. Parsemer d'aneth.

PÂTÉ CHINOIS AU POISSON



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
35 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
30-45 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 lb de poisson
- 4 tasses de pommes de terres pelées, coupées en morceaux
- 1/4 tasse de beurre
- 1/2 tasses de lait
- 1 oignon haché
- 1 boîte de maïs, en grains ou en crème, au goût
- 1 blanc de poireau émincé

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 375°F.
- 2 - Cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante.
- 3 - À l'aide d'un pilon, écraser les pommes de terre avec au moins 30 ml (2 c. à soupe) de beurre et le lait. Saler et poivrer. Réserver.
- 4 - Dans une grande poêle, dorer l'oignon dans le reste du beurre. Ajouter le poireau et faire revenir 5 minutes. Saler et poivrer. Retirer du feu.
- 5 - Couper le poisson en morceaux et les déposer au fond d'un plat de cuisson d'environ 8 po.
- 6 - Ajouter dessus le mélange d'oignon et poireau puis le maïs. Recouvrir de purée de pommes de terre. Cuire au four 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que la purée commence à dorer.

PETITS PAINS FARCIS À LA VIANDE



DONNE
24 PETITS PAINS



TEMPS DE PRÉPARATION
5 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
10-15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 lb (500 g) de bœuf haché
- 1 lb (500 g) de porc haché
- 1 lb (500 g) de veau haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 oignon, ciselé
- 1 c. à table de moutarde sèche
- 1/2 tasse (125 ml) de ketchup
- 1 canne (10 oz.) de soupe « gumbo » de la marque Campbell
- Sel et poivre au goût

MÉTHODE

- 1 - Dans un poêlon avec de l'huile chaude, cuire le bœuf haché, le porc haché et le veau haché.
- 2 - Une fois la viande cuite, ajouter l'ail et l'oignon. Poursuivre la cuisson environ 2 minutes.
- 3 - Ajouter la moutarde, le ketchup et la canne de soupe « gumbo ». Laisser mijoter environ 5 minutes. Ajouter sel et poivre, au goût.
- 4 - Farcir les petits pains avec le mélange.
- 5 - Cuire au four préchauffé à 350°F environ 6 à 10 minutes.

POISSON AUX PACANES ET BOK CHOY



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

Vinaigrette

- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 2 c. à thé d'huile de sésame grillé
- 1 c. à thé de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- Sel et poivre

Poisson

- 4 bok choy moyens, coupés en deux sur la longueur
- 1/4 tasse d'huile de canola
- 4 filets de poisson blanc, sans la peau
- 2 gousses d'ail, pelées et coupées en deux
- 1/2 tasse de pacanes, grillées et concassées

MÉTHODE

Vinaigrette

- 1 - Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réserver.

Poisson

- 2 - Dans une poêle antiadhésive, dorer les bok choy dans la moitié de l'huile. Saler et poivrer. Couvrir et poursuivre la cuisson doucement jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Réserver sur une assiette au chaud.
- 3 - Dans la même poêle, dorer le poisson et l'ail dans le reste de l'huile. Saler et poivrer.
- 4 - Répartir le poisson et les bok choy dans quatre assiettes. Napper de vinaigrette et garnir de pacanes.

POULET CHOW MEIN



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 morceau d'un pouce de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 1 poitrine de poulet
- 2 oignons
- 2 bok choi
- 4 champignons
- 1 paquet de nouilles ramen
- 1. c. à thé d'huile
- 2 ou 3 c. à soupe de fécule de maïs, dans un peu d'eau froide
- 1 lime
- Sauce soja

MÉTHODE

- 1 - Hacher l'ail et le gingembre. Couper le poulet en lanières et émincer l'oignon. Enlever les feuilles de coriandre et hacher les tiges. Couper le bok choi et les champignons en 2 ou 4 sur la longueur. Partir une casserole d'eau bouillante.
- 2 - Chauffer un peu d'huile dans la poêle, ajouter le poulet et cuire 2 minutes, puis ajouter le gingembre, l'ail, les tiges de coriandre, les champignons et les oignons. Cuire 1 minutes.
- 3 - Mettre les nouilles et le bok choi dans l'eau bouillante et cuire 2 minutes.
- 4 - Ajouter la fécule de maïs et la sauce soja dans la poêle, puis ajouter le jus d'une demie lime et un peu d'eau de cuisson des pâtes.
- 5 - Égoutter les nouilles et bok choi, puis ajouter à la poêle.
- 6 - Servir avec les feuilles de coriandre et des quartiers de lime.

POULET ET LÉGUMES AU CARI



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à thé de poudre de cari
- 2 demi-poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en deux sur l'épaisseur
- 2 poivrons, épépinés et coupés en cubes
- 1 grosse courgette, coupée en demi rondelles de 1 cm
- 1 oignon, émincé
- Sel et poivre

Pour le couscous

- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 1 c. à soupe de pesto
- 1 1/2 tasse de couscous
- 1 lime, coupée en quartiers (facultatif)
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à gril (broil).
- 2 - Dans un petit bol, mélanger l'huile, le sirop d'érable et le cari. Réserver.
- 3 - Déposer le poulet sur une moitié de la plaque de cuisson et répartir les légumes sur l'autre. Verser le mélange de cari sur la viande et les légumes, saler, poivrer et bien mélanger.
- 4 - Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient al dente.

Pour le couscous

- 5 - Entre-temps, dans une petite casserole, mélanger le bouillon et le pesto. Porter à ébullition. Retirer du feu et ajouter le couscous. Couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Défaire les grains à la fourchette. Saler et poivrer.
- 6 - Servir le couscous avec le poulet, les légumes et un quartier de lime.

POULET GÉNÉRAL TAO



POUR
3-4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe de sauce soya
- 3 c. à soupe de bouillon de poulet
- 3 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. soupe de gingembre râpé
- 1 gousse d'ail
- 2 c. thé de féculé de maïs
- 1 c. thé de paprika
- 1 c. thé de sambal oelek
- 1/2 tasse de sucre
- 1 1/2 c. soupe d'eau
- 1 poivron rouge
- 1/2 tasse d'huile
- 1/2 kg de hauts de cuisse de poulet
- 1/4 tasse de farine tout usage

MÉTHODE

- 1 - Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, le bouillon, le vinaigre, le gingembre, l'ail, la féculé, le paprika et le sambal oelek. Réserver.
- 2 - Dans une petite casserole, mélanger le sucre et l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange caramélise légèrement, environ 5 minutes. Ajouter le mélange de soya, Porter à ébullition en fouettant constamment. Réserver hors du feu.
- 3 - Dans une poêle, cuire les poivrons 3 minutes dans un peu d'huile. Réserver.
- 4 - Mettre le poulet dans un bol, saler, puis ajouter la farine. Bien mélanger et retirer l'excédent de farine. Dans la poêle qui a servi aux poivrons, dorer une moitié de poulet à la fois dans le reste de l'huile. Égoutter sur un papier absorbant et réserver au chaud. Poursuivre avec le reste du poulet. Jeter l'huile usée.
- 5 - Réchauffer la sauce dans la poêle, et y ajouter le poulet et les poivrons et bien enrober.

POITRINES DE POULET AU MIEL ET CITRON



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
20-30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 poitrines de poulet, sans peau

Vinaigrette:

- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché
- Sel et poivre au goût

MÉTHODE

- 1 - Dans un bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette. Préchauffer le four à 205°C (400°F).
- 2 - Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les poitrines de 1 à 2 minutes de chaque côté. Transférer les poitrines dans une assiette.
- 3 - Dans la poêle, verser la vinaigrette réservée et porter à ébullition en raclant le fond de la poêle à l'aide d'une cuillère en bois. Remettre les poitrines dans la poêle et les retourner afin qu'elles soient bien enrobées de sauce.
- 4 - Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.

RIGATONIS À L'AUBERGINE ET AUX TOMATES



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
20-30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 aubergine, coupées
- Huile
- 3 gousses d'ail
- 1/4 c. thé de chili broyé
- 1 boîte de tomates en dés
- 10 olives noires, dénoyautées et hachées
- 1/4 de tasse de basilic frais, ciselé
- 450g de rigatonis ou autres pâtes courtes
- Parmesan, au goût

MÉTHODE

- 1 - Mélanger les aubergines avec un peu d'huile et mélanger. Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer un peu d'huile et y dorer l'aubergine sans trop remuer. Ajouter l'ail et le chili, et cuire une minute de plus.
- 2 - Ajouter les tomates et amener à ébullition. Laisser épaissir 8 à 10 minutes sur feu moyen en remuant de temps à autre. Ajouter les olives et cuire 5 minutes. Ajouter le basilic et réserver.
- 3 - Cuire les pâtes selon l'emballage dans une casserole d'eau salée.
- 4 - Incorporer les pâtes à la sauce. Bien remuer.
- 5 - Ajouter le parmesan et mélanger. Servir.

RIGATONIS AU PROSCIUTTO FUMÉ, RAPINIS ET ZESTE D'ORANGE



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 375 g (3/4 lb) de rigatonis ou autres pâtes courtes
- 150 g de fines tranches de prosciutto fumé (speck) (voir note)
- 1 oignon, haché
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 1 botte de rapinis, parés, coupés en tronçons et blanchis légèrement
- 4 gousses d'ail, hachées
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de flocons de piment fort broyés
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage parmesiano reggiano râpé
- Le zeste râpé d'1 orange
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et huiler légèrement. Réserver.
- 2 - Entre-temps, couper les tranches de prosciutto en deux sur la longueur puis les émincer en lanières.
- 3 - Dans une grande poêle, dorer le prosciutto et l'oignon dans l'huile. Ajouter les rapinis, l'ail, le piment et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les rapinis soient tendres. Ajouter les pâtes, le parmesan, le zeste d'orange. Remuer pour bien les enrober et les réchauffer. Rectifier l'assaisonnement.

NOTE -

- Le speck est semblable au prosciutto, le jambon italien, mais il est fumé.
- Le prosciutto que l'on achète ici est salé et cru, alors qu'en Italie, on fait une distinction entre le prosciutto crudo, cru, et le prosciutto cotto, cuit. Si vous le trouvez entier, faites-le couper en tranches d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur, puis coupez-le en lardons. À défaut, optez pour un bon prosciutto italien.

RISOTTO AUX PETITS POIS



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
25-35 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 375 g (2 1/2 tasses) de petits pois surgelés, décongelés
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- 4 tranches de bacon, coupées en lardons
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 420 g (2 tasses) de riz arborio
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet chaud, environ
- 70 g (1 tasse) de fromage parmesan frais râpé, et plus pour le service

MÉTHODE

- 1 - Au robot culinaire, réduire en purée 300 g (2 tasses) des petits pois avec l'eau. Ajouter de l'eau au besoin. Réserver.
- 2 - Dans une grande casserole, dorer le bacon dans 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. Égoutter sur un papier absorbant. Réserver.
- 3 - Dans la même casserole, attendrir l'oignon dans le reste de l'huile. Ajouter le riz et cuire 1 minute en remuant pour bien l'enrober. Ajouter le vin blanc et laisser réduire presque à sec.
- 4 - À feu moyen, ajouter le bouillon, environ 250 ml (1 tasse) à la fois, en remuant fréquemment jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé entre chaque ajout. Saler et poivrer. Cuire de 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit al dente. Ajouter du bouillon, au besoin. Ajouter la purée de petits pois, les petits pois, le parmesan et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Servir et parsemer de bacon et de parmesan si désiré.

RISOTTO DE BASE



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
25-35 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 4 tasses de bouillon de poulet
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 2 c. à table de beurre
- 1 oignon haché finement
- 1 tasse de riz arborio ou autre riz à grain rond
- 1 cuillère à thé de thym frais, haché finement
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 1/2 tasse de parmesan râpé
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1** - Dans un grand poêlon ou une autre casserole, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli (ne pas les faire dorer). Ajouter le riz et le thym et cuire en brassant pour bien enrober le riz.
- 2** - Verser le vin et cuire, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce qu'il soit absorbé. À l'aide d'une louche, ajouter 1/2 tasse (125 ml) du bouillon de poulet, réduire à feu moyen-doux et poursuivre la cuisson en brassant sans arrêt jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Ajouter le reste du bouillon de la même manière, 1/2 tasse (125 ml) à la fois (cuire environ 20 minutes en tout ou jusqu'à ce que le riz soit à dents).
- 3** - Retirer la casserole du feu. Ajouter le parmesan et mélanger délicatement. Saler et poivrer, si désiré.

ROULADE DE LASAGNE AU BROCOLI



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
60 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe de beurre
- 6 gousses d'ail émincées
- 1 oignon haché
- 1 pied de brocoli
- 2 litres de bébé épinards
- 2 tasses de fromage asiago ou autre
- 1 c. à thé de muscade
- 16 à 20 pâtes à lasagne
- Huile
- 3 tasses de sauce tomate
- 1 paquet de 150g de fromage Boursin à l'ail aux fines herbes

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 350°F.
- 2 - Dans une grande poêle, dorer l'oignon avec l'ail dans l'huile quelques minutes. Pendant ce temps, couper le brocoli en petits morceaux. Ajouter aux oignons, avec 3/4 tasse d'eau. Couvrir et laisser cuire 5 minutes.
- 3 - Hacher au robot culinaire en ajoutant les épinards doucement. Ajouter le fromage asiago et la muscade. Réfrigérer.
- 4 - Entre-temps, cuire les pâtes à lasagne dans l'eau 10 à 12 minutes, puis les mettre dans un grand bol et arroser d'huile.
- 5 - Mettre un peu de sauce tomate dans le fond d'un plat allant au four. Rouler chaque lasagne avec 1/4 de tasse de garniture et les placer dans le plat. Couvrir du Boursin et de la sauce tomate. Couvrir et enfourner 45 minutes.

SALADE DE POISSON ET DE PATATE DOUCE AU BASILIC



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 3 grosses patates douces, pelées et coupées en rondelles de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur ou en cubes
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 filets de tilapia (ou autre poisson blanc sans la peau)
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de mirin
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sambal oelek
- 3 concombres libanais, non pelés et coupés en demi-rondelles
- 125 ml (1/2 tasse) de roquette
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais, déchiré
- 1 citron, le zeste râpé
- Sel et poivre

MÉTHODE

- 1 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230°C (425°F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- 2 - Sur la plaque de cuisson, mélanger les patates douces avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer. Cuire au four environ 30 minutes en remuant de temps en temps ou jusqu'à ce que les patates soient tendres et commencent à dorer. Laisser tiédir.
- 3 - Entre-temps, dans une poêle antiadhésive, dorer le poisson dans le reste de l'huile (15 ml / 1 c. à soupe) jusqu'à la cuisson désirée. Saler et poivrer. Laisser tiédir.
- 4 - Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, le mirin et le sambal oelek.
- 5 - Dans une grande assiette de service, mélanger les patates, les concombres, la roquette, le basilic et le zeste de citron. Arroser de la vinaigrette et bien mélanger. Répartir le poisson en gros morceaux.

SPAGHETTINI ALL'AMATRICIANA



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- Huile
- 2 tranches épaisses de pancetta (ou prosciutto ou bacon)
- 1 gros oignon, émincé
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1/4 c. à thé de piment de
- Cayenne en flocons
- 1/2 tasse environ de vin blanc
- 1 boîte de 796 ml de tomates italiennes
- Eau de cuisson des pâtes
- Sel, poivre
- 450 g de spaghetti
- Basilic en fines lanières
- Parmesan râpé

MÉTHODE

- 1 - Dans une casserole, chauffer l'huile et y faire dorer doucement la pancetta. Ajouter l'oignon et l'ail, laisser fondre sans colorer. Ajouter le piment. Ajouter un peu de vin pour mouiller. Saler et poivrer au besoin (attention, la pancetta est déjà salée).
- 2 - Ajouter les tomates et un peu d'eau de cuisson des pâtes au besoin. Laisser mijoter environ 10 minutes.
- 3 - Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée en suivant les indications du manufacturier. Égoutter sommairement les pâtes. Les ajouter à la sauce, bien les enrober de sauce.
- 4 - Au service, ajouter du basilic coupé en fines lanières ou du persil italien haché finement. Accompagner de parmesan râpé.



DESSERTS

GÂTEAU AUX BANANES



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de farine
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de sodium
- 1/2 c. à thé de sel
- 2 tasses de bananes mûres écrasées (environ 4 bananes)
- 2 œufs
- 4 blancs d'œuf
- 1/2 tasse de sucre
- 1/2 tasse de cassonade tassée
- 1/2 tasse d'huile de canola
- 8 oz de chocolat mi-amer haché grossièrement

Glaçage au chocolat

- 1/2 tasse de sucre en poudre
- 1/2 tasse de poudre de cacao
- 1/2 tasse lait
- 1 c. à table de beurre
- 1 1/2 oz de chocolat mi-amer haché
- 1/2 c. à thé de vanille
- 3 c. à table de noix hachées (facultatif)

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four 350 °F. (180 °C)
- 2 - Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium, et le sel.
- 3 - Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les bananes, les œufs, les blancs d'œufs, le sucre, la cassonade et l'huile pendant environ 2 minutes, ou jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 4 - Ajouter les ingrédients secs et mélanger avec une cuillère de bois jusqu'à ce qu'ils soient incorporés, sans plus. Incorporer le chocolat délicatement en pliant.
- 5 - Beurrer un moule à cheminée. Verser la pâte dans le moule. Cuire au centre du four pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir 15 minutes avant de démouler. (Vous pouvez préparer le gâteau jusqu'à cette étape, le laisser refroidir, et le conserver jusqu'à un mois au congélateur.)

Glaçage au chocolat

- 1 - Dans une petite casserole, mélanger le sucre en poudre, le cacao, le lait et le beurre et porter à ébullition en brassant sans arrêt durant 3 minutes.
- 2 - Retirer du feu, et ajouter le chocolat et la vanille. Brasser jusqu'à ce que le glaçage soit lisse.

BISCUITS AU CHOCOLAT



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
13 À 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de beurre ramolli
- 2/3 tasse de cassonade tassée
- 1/3 tasse de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillère à thé de vanille
- 1 1/2 tasse de farine
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/8 c. à thé de bicarbonate de sodium
- 1 1/2 tasse de brisures de chocolat

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four 350 °F. (180 °C)
- 2 - Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec la cassonade et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Ajouter l'œuf et la vanille en battant.
- 3 - Dans un autre bol, mélanger la farine, le sel, la poudre à pâte et le bicarbonate de sodium. À l'aide d'une cuillère en bois, incorporer les ingrédients secs au mélange de beurre jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajouter les brisures de chocolat et mélanger. (La pâte à biscuits se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)
- 4 - Laisser tomber la pâte, 2 c. à table (30 ml) à la fois, sur deux plaques à biscuits tapissées de papier parchemin en espaçant les biscuits d'environ 3 po (8 cm). Cuire, une plaque à la fois, de 13 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir 2 minutes. Déposer les biscuits sur des grilles et laisser refroidir complètement.

NOTE -

Les biscuits se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 mois au congélateur.



CAKE AU CITRON ET PAVOT



POUR
8 PORTIONS



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
1 HEURE

INGRÉDIENTS

- 1 3/4 tasse de farine tout usage
- 1 c. à soupe de graines de pavot
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 tasse de beurre non salé, ramolli
- 1 1/4 tasse de sucre
- 3 citrons, le zeste râpé finement
- 3 œufs
- 1/2 tasse de jus de citron
- 1/4 tasse de lait

Glaçage au citron

- 1 tasse de sucre à glacer
- 2 c. à soupe de jus de citron

MÉTHODE

- 1 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 350° F. Beurrer et fariner un moule à pain de 25 x 10 cm.
- 2 - Dans un bol, mélanger la farine avec les graines de pavot et la poudre à pâte.
- 3 - Dans un autre bol, crémier le beurre avec le sucre et le zeste de citron au batteur électrique. Ajouter les œufs et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer les ingrédients secs en alternant avec le jus de citron et le lait.
- 4 - Verser la pâte dans le moule et cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir complètement sur une grille.

Glaçage au citron

- 1 - Dans un bol, mélanger le sucre à glacer avec le jus de citron jusqu'à ce que le glaçage soit homogène.
- 2 - Déposer le pain au citron sur une assiette de service. Verser le glaçage sur le pain.



CARRÉS À L'AVOINE ET BLEUETS



POUR
6-8 CARRÉS



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
45 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de bleuets frais ou surgelés
- 1/2 tasse de sucre
- 1/3 tasse de jus d'orange
- 4 c. à thé de fécule de maïs
- 2 c. à table d'eau froide
- 2 1/2 tasses de flocons d'avoine
- 1 1/4 tasse de farine
- 1 tasse de cassonade tassée
- 1/3 c. à thé de sel
- 1 tasse de beurre froid, coupé en dés

MÉTHODE

- 1 - Dans une casserole, mélanger les bleuets, le sucre et le jus d'orange et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau, puis incorporer aux bleuets. Laisser cuire 1 minute, puis laisser refroidir au frigo.
- 2 - Dans un grand bol, mélanger l'avoine, la farine, la cassonade et le sel. Ajouter le beurre et travailler la pâte pour qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière.
- 3 - Presser la moitié de la préparation à l'avoine au fond d'un moule de 8 po. tapissé de papier parchemin. Couvrir de la garniture aux bleuets refroidie, et parsemer du reste de la préparation à l'avoine. Presser légèrement.
- 4 - Cuire à 350 °F pendant environ 45 minutes.
- 5 - Laisser refroidir avant de couper.

NOTE -

Se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur, ou un mois au congélateur.

CLAFOUTIS AUX CERISES



POUR
6 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
30-35 MINUTES

INGRÉDIENTS

- Un peu de beurre
- 1 lb (environ 3 tasses ou 500 g) de cerises fraîches dénoyautées
- 4 à 5 œufs
- 1/3 tasse (80 ml) de sucre
- 1 1/4 tasse (310 ml) de lait ou de crème à 10 %
- 2/3 tasse (150 ml) de farine
- 1 pincée de sel
- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre fondu
- 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 - Beurrer un moule à quiche de 25 cm (10 po) de diamètre et y déposer les cerises.
- 3 - Dans un bol, mélanger au fouet les œufs et le sucre pendant 2 minutes.
- 4 - Ajouter doucement le lait, la farine, le sel, le beurre fondu, l'essence de vanille et le parfum additionnel si désiré. Mélanger environ 1 minute. Verser sur les cerises.
- 5 - Cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Sortir du four et laisser reposer 5 minutes.



CRÈME CARMEL



POUR
6 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
40 MINUTES

INGRÉDIENTS

Caramel

- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau

Flan

- 60 ml (1/4 tasse) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé)
d'essence de vanille
- 500 ml (2 tasses) de lait,
chaud
- 3 œufs, légèrement battus



MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Caramel

- 2 - Dans une casserole, chauffer le sucre et l'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel de couleur ambrée.
- 3 - Répartir dans six ramequins d'une contenance de 125 ml (1/2 tasse). Laisser refroidir.

Flan

- 4 - Ajouter le sucre et l'essence de vanille au lait chaud. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
- 5 - Dans un bol, fouetter les œufs.
Y incorporer le liquide chaud toujours en fouettant.
Verser dans les ramequins.
- 6 - Préparer un bain-marie, c'est-à-dire déposer un linge au fond d'un grand plat de cuisson. Y déposer les ramequins et remplir à moitié d'eau fumante.
- 7 - Cuire au four environ 40 minutes.
L'eau ne doit jamais bouillir.
- 8 - Retirer du four et de l'eau. Laisser tiédir.
- 9 - Réfrigérer.
- 10 - Passer la lame d'un couteau tout autour des ramequins, renverser et servir très froid.

CRÈME CHANTILLY



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
5 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
AUCUN

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasse de crème 35 %
à fouetter
- 1/4 tasse de sucre à glacer
- 1 1/4 c. à thé d'extrait
de vanille

MÉTHODE

- 1 - Dans un bol, fouetter la crème avec le sucre à glacer et la vanille au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes.
- 2 - Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



CROUSTADE AUX FRUITS



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
50 MINUTES

INGRÉDIENTS

Pour le croustillant

- 1 1/4 tasse de flocons d'avoine
- 1/4 tasse de farine
- 1/4 tasse de cassonade
- 1/3 tasse de beurre ramolli

Pour la garniture

- 1/2 tasse de cassonade
- 6 tasses de fruits frais
(ou congelés)

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 - Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine et la cassonade. Ajouter le beurre et bien mélanger. Réserver.
- 3 - Dans un autre bol, mélanger la cassonade et les fruits et bien mélanger.
- 4 - Répartir dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po.).
- 5 - Couvrir de croustillant. Cuire au four environ 50 minutes. Laisser tiédir.
- 6 - Servir tiède ou à la température ambiante.



CROUSTADE AUX POMMES ET PACANES



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
50 MINUTES

INGRÉDIENTS

Pour le croustillant:

- 3/4 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de farine
- 1/2 tasse de cassonade
- 1/2 tasse de beurre ramolli
- 3/4 tasse pacanes concassées

Pour la garniture:

- 1/2 tasse de cassonade
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 8 pommes pelées et tranchées
- 1 c. à soupe de jus de citron

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 350°F.
- 2 - Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine et la cassonade.
- 3 - Ajouter le beurre et bien mélanger.
- 4 - Ajouter les pacanes et mélanger.
- 5 - Réserver.
- 6 - Dans un autre bol, mélanger la cassonade et la cannelle. Ajouter les pommes, le jus de citron et bien mélanger.
- 7 - Répartir dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po.).
- 8 - Couvrir de croustillant. Cuire au four environ 50 minutes. Laisser tiédir.
- 9 - Servir tiède ou à la température ambiante.

CUPCAKES AU CHOCOLAT



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
25 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasse de farine tout usage
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 tasse de sucre
- 3/4 tasse de cacao
- 3/4 tasse d'huile végétale
- 2 œufs
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de lait

MÉTHODE

- 1 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Disposer des caissettes en papier dans un moule à muffins de 12 cavités.
- 2 - Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
- 3 - Dans un autre bol, mélanger le sucre et le cacao.
- 4 - Ajouter l'huile, les œufs, la vanille et fouetter au batteur électrique à vitesse élevée ou jusqu'à ce que le mélange soit homogène. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait. Répartir la pâte dans les moules.
- 5 - Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un gâteau en ressorte propre.
- 6 - Laisser refroidir et conserver dans un contenant hermétique.

DESSERT AU YOGOURT GREC



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
AUCUN

INGRÉDIENTS

CRÈME DE YOGOURT :

- 2 tasses de yogourt grec nature
- 1/4 tasse de miel
- 1 c. à soupe de jus de citron

GARNITURES (AU CHOIX)

Salade de petits fruits

- 1 tasse de cerises rouges, coupées en 2
- 1 tasse de mûres
- 1 tasse de framboises
- 1 tasse de bleuets
- 2 c. à soupe de miel

Mangues et litchis

- 2 petites mangues, pelées et coupées en lamelles
- 8 litchis coupés en quartiers
- 2 c. à soupe de miel

Saupoudrer de

- 2 c. à soupe de noix de coco râpée sucrée, grillée

MÉTHODE

- 1 - Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la crème de yogourt.
- 2 - Placer une portion de yogourt dans un bol, puis couvrir avec une des garnitures aux fruits.

GÂTEAU FRANGIPANE AUX PRUNES



POUR
6-8 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
30 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
60 MINUTES

INGRÉDIENTS

Prunes

- 375 ml (1 1/2 tasse) de sucre
- 180 ml (3/4 tasse) d'eau
- 6 petites prunes rouges, coupées en deux et dénoyautées

Gâteau

- 625 ml (2 1/2 tasses) de poudre d'amandes
- 125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 180 ml (3/4 tasse) de beurre non salé
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 3 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes tranchées finement

MÉTHODE

- 1 - Dans une petite casserole, porter le sucre et l'eau à ébullition. Ajouter les prunes et retirer du feu. Laisser reposer 20 minutes. Bien égoutter.
- 2 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350°F. Beurrer et tapisser un moule à charnière de 20cm (8po) de papier parchemin. Dans un bol, mélanger la poudre d'amandes, la farine et la poudre à pâte. Réserver.
- 3 - Dans un autre bol, crémér le beurre avec le sucre et le sel au batteur électrique. Ajouter les œufs, un à la fois, et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Incorporer les ingrédients secs. À l'aide d'une spatule, répartir la pâte dans le moule. Placer les prunes égouttées, partie coupée vers le bas, sur toute la surface du gâteau et les enfoncer un peu.
- 4 - Parsemer d'amandes tranchées. Déposer le moule sur une plaque de cuisson.
- 5 - Cuire au four environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir complètement dans le moule.

GALETTE À LA MÉLASSE



POUR
18-24 BISCUITS



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
18 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 1/2 tasses de farine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de cannelle moulue
- 1/2 c. à thé de gingembre moulu
- Une pincée de clou de girofle moulu
- 1 pincée de sel
- 1/2 tasse de beurre non salé, ramolli
- 3/4 tasse de cassonade
- 1/2 tasse de mélasse
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de lait

MÉTHODE

- 1 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Tapiser deux plaques à biscuits de papier parchemin.
- 2 - Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate, la poudre à pâte, les épices et le sel. Réserver.
- 3 - Dans un autre bol, crémier le beurre avec la cassonade et la mélasse au batteur électrique. Ajouter l'œuf et bien mélanger. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs et le lait.
- 4 - À l'aide d'une cuillère à crème glacée d'environ 60 ml (1/4 tasse), répartir 7 boules de pâte sur chaque plaque en les espaçant de 6,5 cm (2 1/2 po).
- 5 - Cuire au four, une plaque à la fois, environ 18 minutes. Laisser refroidir complètement sur une grille.

GÂTEAU AU FROMAGE, VANILLE ET FRAMBOISE



POUR
8-10 PORTIONS



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
45 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 1/4 tasse de chapelure de biscuits
- 1/4 tasse de beurre, fondu
- 3 paquets (250 g chacun) de fromage à la crème Philadelphia en brique, ramolli
- 1 c. à thé de vanille
- 3/4 tasse de sucre
- 3 œufs
- 2 tasses de framboises fraîches ou congelées
- 1/2 tasse de sucre en poudre

MÉTHODE

- 1 - Chauffer le four à 350°F.
- 2 - Mélanger la chapelure de biscuits et le beurre; presser dans un moule à charnière de 9 po.
- 3 - Mélanger au batteur le fromage à la crème et le sucre dans un grand bol jusqu'à homogénéité. Ajouter les œufs, un à la fois, en mélangeant à faible vitesse après chaque ajout juste assez pour mélanger; verser sur la croûte.
- 4 - Cuire de 40 à 45 min ou jusqu'à ce que le centre soit presque cuit. Passer la lame d'un couteau le long de la paroi du moule pour en détacher le gâteau; laisser refroidir avant de démouler.
- 5 - Réfrigérer 4 heures.
- 6 - Au moment de servir, mélanger et écraser les framboises dans un bol avec le sucre, et verser sur le gâteau.

GÂTEAU AUX PÊCHES ET AMANDES



POUR
6-8 PORTIONS



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
35-40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 2/3 tasses de farine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 tasse de cassonade
- 1 tasse de yogourt grec
- 1/2 tasse d'huile végétale
- 2 œufs
- 1 c. thé vanille
- 1 tasse de pêches en canne, coupées en dés

Garniture

- 1/2 tasse de cassonade
- 1/2 tasse d'amandes en tranches
- 4 c. à thé d'huile
- 1/4 c. à thé de cannelle

MÉTHODE

- 1 - Dans un grand bol, mélanger la farine, le bicarbonate et le sel.
- 2 - Dans un autre bol, avec un fouet, mélanger la cassonade, le yogourt, l'huile, les œufs, et la vanille. Verser le mélange sur les ingrédients secs et parsemer de pêches. Mélanger doucement jusqu'à ce que la pâte soit humide, pas plus.
- 3 - Répartir dans un moule carré de 8 po. ou 12 muffins. Réserver.
- 4 - Mélanger ensemble les ingrédients de la garniture et mélanger délicatement. Parsemer sur le dessus du gâteau.
- 5 - Cuire au four à 350°F pendant environ 35-40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.

MOUSSE AU YOGOURT



POUR
6-8 PORTIONS



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
AUCUN

INGRÉDIENTS

- 75 ml (1/3 tasse) de sucre
- 1/2 gousse de vanille, les graines seulement
- ou**
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 blancs d'œufs
- 310 ml (1 1/4 tasse) de yogourt méditerranéen 10 %

Prunes confites

- 1/4 tasse d'eau
- 1/4 tasse de sucre
- 3 prunes rouges, coupées en quartier et dénoyautées

MÉTHODE

- 1 - Dans un bol, mélanger le sucre et la vanille. Réserver.
- 2 - Dans un autre bol, fouetter les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Ajouter graduellement le sucre vanillé et fouetter jusqu'à ce que la meringue forme des pics fermes. Incorporer délicatement le yogourt en pliant à l'aide d'une spatule. Verser dans des coupes ou de grands verres d'une contenance d'au moins 250ml (1 tasse).
- 3 - Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer au moins 1 heure.
- 4 - Au moment de servir, déposer des morceaux de prunes confites et un peu de leur sirop sur la mousse. La mousse de yogourt est meilleure la journée même.

Prunes confites

- 1 - Dans une casserole, mettre 3 prunes coupées en quartier avec 1/4 de tasse d'eau et la même quantité de sucre.
- 2 - Porter à ébullition jusqu'à ce que le sucre soit dissout.
- 3 - Baisser le feu et laisser cuire 5 minutes. Réfrigérer.

MOUSSE AU CHOCOLAT À L'AQUAFABA



POUR
12 MUFFINS



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
20-25 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 200 ml d'eau de pois chiches (eau contenue dans une boîte de pois chiches de 540 ml)
- 7 oz de chocolat mi-amer cassé en morceaux
- 1/3 tasse de lait de coco ou de lait d'amande
- 3 c. soupe de cassonade

MÉTHODE

- 1 - Faire fondre le chocolat au bain-marie à feu doux avec le lait de coco (ou d'amande) et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réserver au chaud.
- 2 - Verser l'eau de pois chiches dans un cul de poule et la monter en neige à l'aide d'un batteur électrique.
- 3 - Ajouter la cassonade, une cuillère à la fois en battant bien entre chaque addition. Battre jusqu'à l'obtention de pics fermes.
- 4 - Fouetter un tiers de la mousse de pois chiches dans le mélange au chocolat. Incorporer le 2^e tiers de la mousse, puis verser le mélange mousse-chocolat dans le reste de la mousse de pois chiches et plier le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 5 - Répartir dans des ramequins, couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer 6h avant de servir.

Note: Cette recette se fait aussi très bien en gâteau, dans un moule d'environ 10 pouces.

MUFFINS À LA CITROUILLE DANS UN SEUL BOL



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasse de farine tout usage
- 1/2 tasse d'avoine à gros flocons (avoine à l'ancienne)
- 1/2 tasse de cassonade
- 1 1/2 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de muscade
- 1 tasse de purée de citrouille (maison ou du commerce)
- 1/2 tasse de miel
- 1/2 tasse d'huile
- 1 c. à thé d'essence de vanille
- 2 œufs

Garnitures

- Graines de citrouille
- Flocons d'avoine

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 350°F (180°C). Vaporiser un moule à muffins réguliers d'enduit à cuisson ou utiliser des caissettes à muffins en silicone ou en papier.
- 2 - Dans un grand bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la cassonade, le bicarbonate de soude, la cannelle, le sel, la muscade et le clou de girofle moulu.
- 3 - Ajouter la purée de citrouille, le miel, l'huile, les œufs et l'essence de vanille. Brasser jusqu'à ce que ce soit tout juste combiné en grattant bien le fond du bol pour s'assurer que les œufs ont été incorporés correctement.
- 4 - Diviser la préparation dans les moules à muffins préparés en les remplissant jusqu'au 2/3 environ. Saupoudrer de graines de citrouille et de flocons d'avoine. Enfourner et faire cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Conserver les muffins au frigo pendant environ 1 semaine ou plusieurs mois au congélateur.

PAIN AUX POIRES, ÉRABLE ET NOIX



POUR
6-8 PORTIONS



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
1 HEURE

INGRÉDIENTS

- 1 3/4 tasse de farine
- 1 1/2 c. thé de poudre à pâte
- 1/2 c. thé de muscade moulue
- 1/4 c. thé de clou de girofle moulu
- 1/2 c. thé de sel
- 6 c. à table de beurre ramolli
- 1/3 tasse de cassonade tassée
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 2 poires pelées, sans cœur, hachées grossièrement
- 3/4 tasse de noix hachées grossièrement

MÉTHODE

- 1 - Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la muscade, le clou de girofle et le sel.
- 2 - Dans un grand bol, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter la cassonade et le sirop d'érable et battre pendant 2 minutes, Ajouter les œufs un à un et battant bien.
- 3 - Ajouter les ingrédients secs réservés et mélanger. Ajouter les poires et 1/2 tasse des pacanes délicatement. Verser dans un moule.
- 4 - Verser dans un moule et parsemer du reste des pacanes.
- 5 - Cuire à 350°F pendant environ 1 heure.



PAIN AUX COURGETTES ET DATTES



POUR
6-8 PORTIONS



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
50 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 3/4 tasse de farine tout usage non blanchie
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1 1/4 tasse de cassonade
- 1/2 tasse d'huile de canola
- 2 œufs
- 2 tasses de courgettes râpées
- 3/4 tasse de dattes dénoyautées et coupées en dés
- 3/4 tasse de noix de Grenoble concassées, grillées

MÉTHODE

- 1 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350°F.
- 2 - Beurrer un moule à pain de 23 X 13 cm (9 X 5 po) et d'une contenance de 1,5 litre (6 tasses) et tapisser d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.
- 3 - Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
- 4 - Dans un autre bol, mélanger au fouet la cassonade avec l'huile et les œufs jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer les courgettes et les ingrédients secs. Ajouter les dattes et les noix. Verser la pâte dans le moule.
- 5 - Cuire au four 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

NOTE - Cette recette est très consistante et fait une très bonne collation ou même un petit-déjeuner.

POT AUX PETITS FRUITS



POUR
4-6 PORTIONS



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
AUCUN

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de mascarpone
- 1/2 tasse de yogourt nature
- Quelques gouttes de vanille
- 1 tasse de biscuits émiettés
- 1 1/2 tasse de petits fruits (fraises, framboises, bleuets, etc.)

MÉTHODE

- 1 - Dans un bol, mélanger le mascarpone avec le yogourt et la vanille. Réserver au frigo.
- 2 - Si vous utilisez des fraises, les couper en quartiers. Réserver au frigo.
- 3 - Au moment de servir, mettre dans des petits pots individuels, un peu du mélange de yogourt et mascarpone. Ajouter dessus deux à trois cuillères à soupe de biscuits, puis quelques fruits. Remettre du mélange, puis plus de fruits. Garnir de biscuits.



POUDING AU RIZ CRÉMEUX



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 c. à table de beurre
- 1/2 tasse de riz à grain rond (de type arborio)
- 1/4 de c. à thé de cannelle
- 4 tasses de lait 3,25 %
- 1/4 de tasse de sucre
- 1/3 de tasse de raisins secs
- 1 c. à thé de vanille

MÉTHODE

- 1 - Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter le riz et la cannelle et mélanger pour bien enrober de beurre.
- 2 - Ajouter le lait, le sucre, et les raisins secs. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant souvent, pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre. Ajouter la vanille et mélanger.
- 3 - Servir chaud ou froid.

NOTE - Le pouding se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.



POUDING CHÔMEUR À L'ÉRABLE



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 540 ml de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de crème 35 %
- 1 1/2 tasse de farine
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de beurre non salé, ramolli
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs
- 3/4 tasse de lait
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

MÉTHODE

- 1 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- 2 - Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d'érable et la crème. Verser dans un moule à soufflé d'une contenance de 2,5 litres (10 tasses).
- 3 - Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
- 4 - Dans un autre bol, crémer le beurre avec le sucre au batteur électrique. Ajouter les œufs, un à la fois, et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait et la vanille. À l'aide d'une cuillère à crème glacée ou une grosse cuillère, répartir la pâte sur le sirop chaud. Déposer le moule sur une plaque de cuisson.
- 5 - Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Servir tiède ou froid.

POUDING ÉTAGÉ AU GRAHAM ET CITRON



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
10 MINUTES

INGRÉDIENTS

Crème au citron

- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) de féculé de maïs
- 3 jaunes d'œufs
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait
- 1 citron, le zeste râpé seulement
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de citron

Crème chantilly

- 375 ml (1 1/2 tasse) de crème 35 %
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 18 biscuits Graham

MÉTHODE

- 1 - Dans une casserole, hors du feu, mélanger le sucre et la féculé. Ajouter les jaunes d'œufs et bien mélanger à l'aide d'un fouet. Incorporer le lait et le zeste de citron.
- 2 - Porter à ébullition à feu moyen en remuant et en raclant le fond de la casserole. Laisser mijoter environ 1 minute. Retirer du feu. Incorporer le beurre et le jus de citron.
- 3 - Verser dans un bol. Couvrir d'une pellicule de plastique directement sur la crème au citron. Laisser tiédir et réfrigérer jusqu'à ce que la préparation soit tempérée, soit environ 1 heure.

Crème chantilly

- 4 - Dans un bol, fouetter la crème, le sucre et la vanille au batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics fermes. Réserver.

Montage

- 5 - Dans un plat de service carré de 20 cm (8 po), étaler le tiers de la crème au citron. Couvrir avec la moitié des biscuits. Y étaler le tiers de la crème au citron puis la moitié de la crème chantilly. Poursuivre ainsi avec les biscuits et le reste des ingrédients en terminant par la crème chantilly.
- 6 - Réfrigérer 8 heures ou toute une nuit.

SABLÉ AUX FRAISES DE ROLANDE



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
30 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de beurre
- 1/3 tasse de cassonade
- 1 tasse de farine

Garniture

- 4 tasses de fraises
- 4,5 c. à thé de fécule de maïs
- 1/2 tasse de sucre
- 1/4 tasse d'eau froide
- 1 pincée de sel
- 2 c. à thé de jus de citron
- 1 tasse de crème fouettée avec 3 c. à soupe de sucre

MÉTHODE

- 1 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- 2 - Crémer le beurre avec une mixette, puis ajouter la cassonade et la farine. Presser dans un moule de 8 pouces. Dorer au four, environ 15 minutes. Refroidir.
- 3 - Écraser 1 1/4 tasse de fraises. Amener à ébullition. Dans un bol, mélanger la fécule, le sucre et l'eau froide. Ajouter aux fraises et laisser mijoter pour épaissir, jusqu'à ce que le mélange redevienne limpide (quelques minutes).
- 4 - Laisser tiédir et ajouter le jus de citron.
- 5 - Déposer les fraises entières sur le sablé et couvrir de sauce aux fraises. Réfrigérer.
- 6 - Au moment de servir, garnir de crème fouettée et séparer en carrés.

SABLÉS À L'ÉRABLE ET PACANES



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES



TEMPS DE CUISSON
25-27 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de beurre ramolli
- 1/4 tasse sucre d'érable
ou
sucre granulé
- 2/3 tasse de sirop d'érable
- 1 c. thé zeste d'orange
(facultatif)
- 2 1/2 tasse farine
- 1 tasse de pacanes grillées,
hachées finement
- 2 c. table de sucre d'érable
en gros cristaux ou sucre
cristallisé

MÉTHODE

- 1 - Préchauffer le four à 325°F.
- 2 - Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le sucre d'érable fin jusqu'à ce que le mélange ait gonflé. Ajouter le sirop d'érable et, si désiré, le zeste d'orange en battant.
- 3 - Incorporez le plus de farine en battant à faible vitesse. Incorporer le reste avec cuillère de bois. Ajouter les pacanes et mélanger.
- 4 - Diviser la pâte en deux portions. Presser uniformément les portions de pâte dans le fond de deux moules à tarte à fond amovible ou moules à charnières de 8 po. de diamètre. Parsemer des cristaux de sucre, et piquer toute la surface de la pâte avec une fourchette. Couper en 12 pointes.
- 5 - Déposer un moule sur la grille supérieure du four, et un autre sur la grille inférieure. Cuire de 25 à 27 minutes ou jusqu'à ce que les sablés soient dorés.
- 6 - Couper de nouveau en suivant les lignes déjà tracées. Laisser refroidir 5 minutes, sortir du moule et laisser refroidir complètement.

Cuisine collective roulante

**LIVRE DE RECETTES
DU CENTRE DES AÎNÉS DE VILLERAY**

7355, avenue Christophe-Colomb, bureau 1-100
Montréal, QC H2R 2S5

AINESVILLERAY.COM

Toutes les recettes présentes dans ce livre et concoctées lors de ces ateliers de Cuisine collective roulante ont été tirées ou inspirées du magazine *Ricardo*, ou des ouvrages de Ricardo Larrivée.