

# Table de conversion des mesures

## Accueil

### Calculateurs

poids idéal  
i.m.c.  
métabolisme de base  
convertisseur

### Nutrition

calories  
vitamines  
nutriments  
lipides  
glucides  
protéines  
équilibre alimentaire  
ration alimentaire  
test nutrition femme

### Maigrir

Coaching 123maigrir  
menus  
recettes minceur  
régimes  
journal de régime  
astuces

[plus de dossiers](#)

### Spécial Homme

soirée foot ou hockey

### En forme

sports  
salle de gym  
calcul calories/sports  
calcul calories/activité

### Pratique

cellulite

drainage lymphatique  
institut à la maison  
crèmes amincissant.  
silhouette  
poitrine de rêve  
aimer son corps  
cacher ses défauts  
maquillage  
chirurgie  
chirurgie esthétique  
hypnose  
pèse-personne  
Xénical

Degré Celsius	Thermostats	Degré Fahrenheit	Chaleurs
30 °C	1	175-250 °F	à peine tiède
60 °C	2	250-275 °F	tiède
90 °C	3	275-325 °F	très douce
120 °C	4	325-350 °F	douce
150 °C	5	350-400 °F	modérée
180 °C	6	400-425 °F	moyenne
210 °C	7	425-450 °F	assez chaude
240 °C	8	450-500 °F	chaude
270 °C	9	+ 500 °F	très chaude
300 °C	10	-	vive

France (gramme)	Amérique (once)	Angleterre (livre)
30 g	1 oz	-
125 g	4,5 oz	0,25 lb
250 g	8 oz	0,5 lb
375 g	12 oz	0,75 lb
450 g	16 oz	1 lb
500 g	16,5 oz	1,1 lb
750 g	24 oz	1,5 lb
1000 g	32 oz	2,2 lb

Mesures	Mesures sèches ou liquide	Mesures en once
¼ tasse	60 ml	2 oz
½ tasse	125 ml	4 oz
¾ tasse	200 ml	6 oz
1 tasse	250 ml	8 oz
1 ½ tasse	375 ml	-
2 tasses	500 ml	16 oz
2 ½ tasses	625 ml	-
3 tasses	750 ml	32 oz

## Table de conversion des mesures

image et médias	4 tasses	1000 ml	64 oz
sous le soleil	¼ c. à thé	1 ml	-
résolutions 2004	½ c. à thé	2 ml	-
résolutions 2003	1 c. à thé	5 ml	-
résolutions 2002	1 c. à soupe	15 ml	-
	2 c. à soupe	30 ml	1 oz
	3 c. à soupe	50 ml	-
	<b>Contenants</b>	<b>Grammages</b>	<b>Volumes</b>
	1 grand bol	350 g	40 cl
	1 assiette à soupe	250 à 300 g	25 cl
	1 mug	200 à 250 g	20 à 25 cl
	1 tasse à thé	120 à 150 g	15 cl
	1 tasse à café	100 g	10 cl
	1 pot à yaourt	125 g	15 cl
	1 cuillère à soupe	15 g	1,5 cl
	1 cuillère à entremet	10 g	1 cl
	1 cuillère à café	5 g	0,5 cl
	1 verre à liqueur	30 g	3 cl
	1 verre à moutarde	100 g	20 cl
	1 verre de vin	90 à 100 g	environ 10 cl
	1 verre à whisky	150 g	30 cl
	1 verre à bordeaux	90 à 100 g	15 cl
	1 verre à porto	environ 60 g	6 à 7 cl

# Équivalences culinaires

REMARQUE : Les équivalences sont approximatives.

INGRÉDIENT	MESURE REQUISE	ÉQUIVALENT
<b>PAIN ET CHAPELURE</b>		
chapelure de mie de pain	1 tasse (250 mL)	2 tranches
cubes de pain	1 tasse (250 mL)	2 tranches
fine chapelure de biscuits Graham	1 tasse (250 mL)	14 biscuits carrés
fine chapelure de gaufrettes à la vanille	1 tasse (250 mL)	22 gaufrettes
<b>PRODUITS LAITIERS</b>		
beurre ou margarine	1 livre (454 g)	2 tasses (500 mL) ou 4 bâtonnets
crème épaisse ou à fouetter	1 tasse (250 mL)	2 tasses, crème fouettée (500 mL)
fromage à la crème	8 onces (250 g)	1 tasse (250 mL)
cheddar ou suisse	1 livre (454 g)	4 tasses, râpé en filaments (1 L)
fromage bleu, émietté	4 onces (125 g)	1 tasse (250 mL)
parmesan ou romano	4 onces (125 g)	1 1/4 tasse, râpé finement (300 mL)
œuf	1 gros	3 c. à table d'œuf (50 mL)
<b>LÉGUMINEUSES</b>		
haricots ou pois séchés	1 tasse (250 mL)	2 1/4 tasses, cuits (550 mL)
<b>FRUITS</b>		
poisines	1 livre (500 g)	3 moyennes
bananes	1 livre (500 g)	3 moyennes
citron	1 moyen	3 c. à table de jus (50 mL)
orange	1 moyenne	1/3 à 1/2 tasse de jus (75 à 125 mL)
<b>FINES HERBES</b>		
herbes fraîches	1 c. à table (15 mL)	1 c. à thé, séchées (5 mL)
<b>PÂTES</b>		
macaroni coupé, sec	8 oz (250 g)	4 tasses, cuits (1 L)
spaghetti, sec	8 oz (250 g)	4 tasses, cuits (1 L)
nouilles moyennes, sèches	8 oz (250 g)	3 3/4 tasses, cuits (900 mL)
<b>RIZ</b>		
ordinaire à grains longs, sec	1 tasse (250 mL)	3 tasses, cuit (750 mL)
à cuisson rapide, sec	1 tasse (250 mL)	2 tasses, cuit (500 mL)
<b>LÉGUMES</b>		
carottes	1 livre (500 g)	2 1/2 tasses, tranchées (625 mL)
chou	1 livre (500 g)	4 tasses, râpé en filaments (1 L)
oignons (jaunes)	1 livre (500 g)	5 ou 6 moyens
oignon	1 moyen	1/2 tasse, haché (125 mL)
potatoes de terre	1 livre (500 g)	3 moyennes
champignons frais	1 livre (500 g)	3 tasses, tranchés (750 mL)
tomates	1 livre (500 g)	3 moyennes
brocoli	1 livre (500 g)	2 tasses, en bouquets (500 mL)
<b>DIVERS</b>		
vieille côte	1 livre (454 g)	3 tasses, en dés (750 mL)
vieille côte, désossée	1 livre (454 g)	2 tasses, cuite, coupée en cubes (500 mL)
boeuf haché cru	1 livre (454 g)	2 3/4 tasses, cuit (650 mL)

## HUILE A SALADE

3 c. a soupe d'huile d'olive

2 c. a soupe de jus de citron

1 c. a soupe de miel

½ c. a thé de moutarde de dijon

Sel et poivre

# Vinaigrette classique

## Ingrédients

3/4 tasse	huile d'olive extra vierge	200 mL
3 1/2 c.à soupe	vinaigre de vin	55 mL
1 c.à soupe	moutarde de Dijon	15 mL

Très facile

Préparation  
5 min

250 ml (1 tasse)

## Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans un bol ou une bouteille, en prenant soin de bien brasser pendant environ 1 min.

## Observations

La vinaigrette se conserve pendant 1-2 mois, même en dehors du frigo.

On assaisonne souvent la salade à la dernière minute en y ajoutant simplement sel, huile et vinaigre sans émulsionner au préalable. Résultat: Une feuille est trop salée, l'autre trop huilée et l'autre trop vinaigrée. Selon moi, il est indispensable d'émulsionner la vinaigrette avant de l'utiliser dans les salades. En plus, en préparant la vinaigrette à l'avance on sauve du temps!

# Vinaigrette à l'ail

Kampai - Le vendredi 9 octobre 2009 Stefano Falta, Chef

**Kampai**  
À VOTRE SERVICE

## Ingrédients

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé de yogourt nature
- 2 c. à soupe de ciboulette hachée

## Préparation

Servir avec un mélange de laitue romaine, d'endives et de raddichio.

## Vinaigrette à l'huile et au vinaigre:

*Préparation: 5 minutes*

*Cuisson: 0 minutes*

*Portions: 4*

### Ingrédients

1 c. à thé (5 g) de sel

1/2 c. à thé (2 g) de sucre

1/4 c. à thé (1 g) de poivre noir

1/2 c. à thé (2 g) de paprika

1/2 c. à thé (2 g) de moutarde sèche

1 tasse (250 ml) d'huile de table

1/2 tasse (125 ml) de vinaigre

### Méthode

**1** Combiner tous les ingrédients dans un contenant hermétique et secouer vigoureusement.



**Radio-Canada**

<http://www.radio-canada.ca/>

## Vinaigrette asiatique

Kampai - Le vendredi 9 octobre 2009 Stefano Falta, Chef

### Ingrédients

- ½ t. d'huile d'olive
- ¼ t. de vinaigre de riz
- 1 gousse d'all, émincée
- Quelques gouttes d'huile de sésame grillé
- Quelques gouttes de sauce tamarif
- Poivre noir

### Préparation

Servir avec des bébés épinards et quelques noix d'acajou.

**Kampai**  
À VOTRE SANTÉ

SAUCE B.B.Q. POUR BROCHETTES DE BOEUF

1/2 tasse de vinaigre

1 tasse d'eau

1/4 tasse de sucre

2 c. à thé de moutarde sèche

2 c. à thé de sel

1/2 c. à thé de poivre

1/4 c. à thé de paprika

2 c. à tab. d' oignons râpés

1/4 tasse de beurre

1c. à thé jus citron

1 tasse ketchup

3 c. à table sauce worcestershire

Mélangez tous les ingrédients sauf ketchup et sauce worcestershire. Cuire à léger bouillon 30 minutes à découvert. Ajouter ketchup et sauce anglaise et jeter un bouillon (juste ramener à ébullition) et arrêter la cuisson. Se conserve au frigidaire. Si on aime la sauce moins piquante, mettre moins de sauce anglaise.

Laissez mariner 1 heure.

Cuire sur le grill 10 à 15 minutes en tournant et arrosant 3 à 5 pouces du feu.

## SAUCE BAR B.Q. AU VIN

Utiliser avec le poulet, le canard et le boeuf haché.

- 1/4 tasse d'huile
- 1/2 tasse de vin rouge
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 petit oignon râpé
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de sel de céleri
- 1/4 c. à thé de marjolaine
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1/4 c. à thé de romarin

- 1- Mettre tous les ingrédients dans un bol dans l'ordre donné.  
Brasser pour bien mélanger.
- 2- Verser cette sauce sur le poulet, le canard avec les boulettes de viande. Couvrir pour faire mariner au réfrigérateur pendant 3 heures.
- 3- Au moment de faire griller la viande, retirer celle-ci de la marinade et la faire griller tout en arrosant 2 ou 3 fois avec la marinade.

## BOULLON ET SAUCES À FONDUE

### BOULLON À FONDUE

2 boîtes de bouillon de bœuf  
2 boîtes d'eau  
2 oignons en rondelles  
1 boîte de champignon  
2 c. à table de sauce chili  
½ citron en cubes  
sel poivre persil  
feuille de laurier  
1 tasse de vin rouge

Mélanger les ingrédients et mijoter 1 heure

### SAUCE DIABLE

3 gousses d'ail émincées  
1 oignon émincé  
½ tasse d'huile  
1 c. à table de fécule de maïs  
2 c. à table de vinaigre  
½ tasse de ketchup  
½ c. à thé de sel  
2 c. à soupe de sauce worcestershire  
1 c. à thé de moutarde sèche

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile pour amollir. Ajouter la fécule de maïs et cuire une minute en brassant. Ajouter le vinaigre, le ketchup et la sauce worcestershire. Amener à ébullition et ajouter le reste des ingrédients.

### SAUCE BÉARNAISE

1 gousse d'ail émincée  
1 échalotte  
¼ de fromage philadelphia  
½ tasse mayonnaise  
sel poivre persil ciboulette  
1 c. à thé de relish verte

Mélanger au malaxeur jusqu'à consistance désirée.

### SAUCE À LA MOUTARDE

½ tasse de mayonnaise  
1 c. à thé de moutarde  
1 c. à thé de relish verte  
poivre sel  
2 à 3 gouttes de jus de citron

### SAUCE AU COGNAC

½ tasse de mayonnaise  
1/3 tasse de ketchup  
2 c. à table de cognac  
1 échalotte  
3 gouttes de sauce tabasco

# Sauce rasée

Portions: 4-6

- Huile d'olive
- 1 lb (796 ml) Tomates Biojees  
"Pastene"
- 1 lb Crème 15%
- 3-4 gousses d'ail
- 1 Oignon moyen
- Champignons au goût
- Sel, Safran, basilic, etc...

## Méthode

Faire revenir les oignons  
et l'ail dans l'huile

Faire sauter les champignons  
séparément - Ajouter les tomates

Ajouter les champignons au  
mélange d'oignon et ail

Ajouter la crème et  
amener à ébullition et  
baisser le feu et laisser  
 mijoter de 10-15 min.

Saler, safran + basilic et thym  
Servir sur les pâtes

Bon appétit  
G. M. F.



## BETTRAVES MARINEES

6 tasses de vinaigre

3 tasses de sucre blanc

4 tasses d'eau

Bouillir 10 minutes et verser chaud dans nos pots sur les bettraves.

# Bouchées de champignons

Voici la preuve vivante d'un beau mariage entre le [REDACTED]  
Donne 10 entrées originales et belles à regarder.

*Bouchées de champignons*

*10 champignons  
1 c. à soupe (15 ml) jus de citron  
1 gousse d'ail, hachée finement  
10 cubes (100 g) tofu  
2 c. à thé (10 ml) huile d'olive  
1 c. à thé (5 ml) [REDACTED]  
1 c. à soupe (15 ml) [REDACTED]  
sel et poivre au goût*

- 1 Faire tremper les champignons sans queue dans l'eau une quinzaine de minutes.
- 2 Dans une poêle, faire revenir à feu élevé dans l'huile d'olive les cubes de tofu avec le tamarin. Une fois dorés, ajouter les graines de sésame, qui vont coller au tofu, et réserver.
- 3 Reprendre la même poêle pour faire revenir l'ail, les champignons et le jus de citron. Laisser les saveurs se mélanger.
- 4 Déposer un cube de tofu dans chaque capuchon de champignon. Faire tenir avec un cure-dents.

10 champignons

1 c. à soupe (15 ml) jus de citron

1 gousse d'ail, hachée finement

10 cubes (100 g) tofu

2 c. à thé (10 ml) huile d'olive

1 c. à thé (5 ml) [REDACTED]

1 c. à soupe (15 ml) [REDACTED]

sel et poivre au goût

# Bouchées de chèvre

Une recette d'une grande simplicité. L'utilisation d'ingrédients de qualité assure le succès de cette entrée. Donne 12 bouchées divines.

2 poivrons rouges ou verts

1/3 tasse (75 g) fromage

de chèvre crémeux

Sur une plaque à cuisson, faire rôtir les poivrons au four à 500 °F (260 °C) sur la grille du haut, en les tournant régulièrement, jusqu'à ce que la peau soit noircie.

Laisser refroidir les poivrons dans un plat fermé hermétiquement ou dans un bol sur lequel on peut déposer un linge mouillé ou de la pellicule plastique.

Retirer avec délicatesse la peau, le cœur et les pépins.

Couper les poivrons grillés en lanières. Mettre un morceau de fromage de chèvre dans chaque lanière et rouler. Faire tenir avec un cure-dents.

# Boulettes de lentilles rouges

L'épicerie - Le mercredi 1 février 2012 Portions : **portions**

## Ingrédients

- 1 tasse de lentilles corails (rouges)
- 3 tasses d'eau
- 1 tasse de boulgour fin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron
- 1/2 cuillère à thé de piment de chili en flocons
- 1 1/2 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 oignon haché fin
- 1 cuillère à thé de cumin entier, écrasé (cumin moulu)
- 1 gousse d'ail
- 1/2 bouquet de persil haché
- Sel, poivre

## Préparation

Rincer les lentilles, placer dans une grande casserole et ajouter les 3 tasses d'eau. Laisser mijoter 15 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que les grains de lentilles éclatent. Ajouter le boulgour et laisser cuire 5 minutes. Retirer la casserole du feu et couvrir. Laisser reposer pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, dans une poêle, faire revenir les oignons pendant 2-3 minutes dans l'huile d'olive, puis ajouter le concentré de tomates, les flocons de piments, le cumin et l'ail haché. Bien mélanger et poivrer.

Ajouter cette préparation à la casserole de lentilles et boulgour. Ajouter le jus de citron et le sel et remuer jusqu'à l'obtention d'une purée épaisse. Au besoin, si la purée est trop liquide, remettre le tout sur le feu quelques minutes pour l'assécher.

Laisser tiédir et ajouter ensuite le persil haché. Une fois le mélange refroidi, former de petites boulettes et les servir froides avec un peu de jus de citron.

## Informations complémentaires

### Conseil

Pour la cuisson du boulgour:

Dans une casserole, mettre le boulgour et verser 2 fois son volume d'eau. Amener à ébullition, réduire le feu, couvrir et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. Retirer du feu et laisser reposer à couvert 10 minutes.

# Cannellonis farcis

## *Ingrédients:*

---

1 pq (1/2 lb/250 g) de cannelloni (environ 20)  
1/4 tasse (50 ml) de beurre  
1/4 tasse (50 ml) de farine tout usage  
3 tasses (750 ml) de lait  
1 1/2 c. à thé (7 ml) de sel, en plusieurs parts  
3/4 c. à thé (3 ml) de poivre, en plusieurs parts  
2/3 tasse (150 ml) de fromage **Parmesan** canadien râpé, en plusieurs parts

1 c. à table (15 ml) d'huile végétale  
1 gousse d'ail, finement hachée  
1 oignon, finement haché  
1 lb (500 g) de bœuf haché maigre  
1 pq (10 oz/300 g) d'épinards hachés congelés, cuits et pressés afin de les assécher  
1 œuf  
1 c. à thé (5 ml) de basilic séché  
3 tasses (750 ml) de sauce tomate préparée pour pâtes, en plusieurs parts

## *Préparation:*

---

Préchauffer le four à 350°F (180°C).

Temps de préparation:

50 min

Temps de cuisson:

45 min

Prêt à servir:

1 heure 35 min

Portions:

6 à 8 portions



Cuire les pâtes en suivant les instructions sur le paquet.  
Rincer à l'eau froide. Bien égoutter et réserver.

Pour faire la sauce au fromage, faire fondre le beurre dans une casserole. Incorporer la farine et cuire 1 minute. En fouettant, incorporez graduellement le lait, 1 c. à thé (5 ml) de sel et 1/4 de c. à thé (1ml) de poivre.

Cuire en brassant jusqu'à ce que la sauce vienne à ébullition et épaississe. Incorporer 1/3 tasse (75 ml) de fromage **Parmesan canadien**.

Pour faire la garniture, faire chauffer l'huile dans une grande casserole et faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que ce dernier soit tendre. Ajouter le boeuf haché et brasser jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée.

Retirer du feu, incorporer les épinards, l'oeuf, le basilic, 1/2 c. à thé (2 ml) de sel et 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre. Ajouter 1 tasse (250 ml) de sauce au fromage et bien mélanger.

Étendre 1 1/2 tasse (375 ml) de sauce tomate dans un plat allant au four de 13 po sur 9 po (33 cm sur 23 cm).

Remplir les canellonis avec la préparation au boeuf et les placer côte à côte dans le plat. Couvrir du reste de la sauce au fromage, garnir du reste de la sauce tomate et parsemer du reste du **Parmesan canadien**.

Cuire au four à découvert 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la sauce fasse des bulles.

### ***Conseils:***

---

Un repas au four fait d'une maison un foyer. Ajoutez un peu de piquant en remplaçant la sauce tomate par de la salsa épicée.

***James Barber***

## CHAMPIGNONS FOURRES

24 queues champignons

5 c. à table margarine

2 c. à table oignons hachés

1/3 tasse de chapelure

2 c. à tab. persil

1 cube de bouillon poulet

Poivre généreusement - 1 c. à tab. crème

Sauter les queues de champignons et l'oignon dans 3 c. à tab.

margarine 5 min. Incorporez aux 5 ingrédients suivants (cuire 5 min)

Sautez les champignons dans la margarine 5 min. enlevez. Remplir avec le mélange de chapelure et queues champignons.

Pour servir - broil jusqu'à doré 3 min. environ.

# Le chou

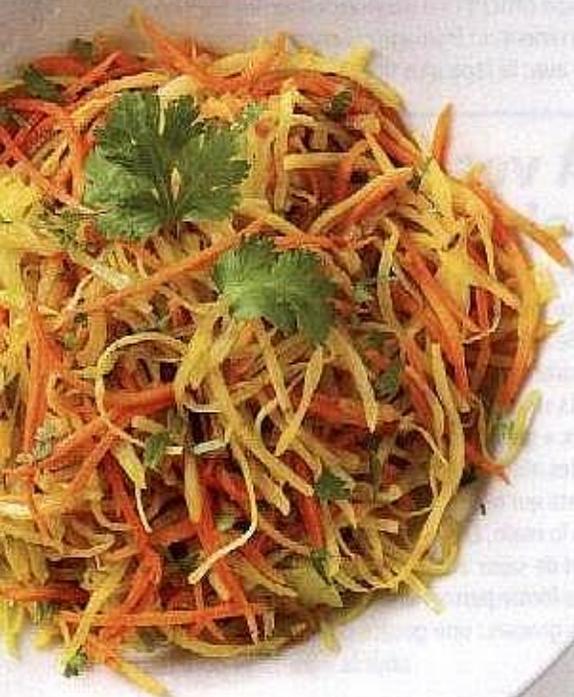
Faisant bonne figure parmi les légumes les moins caloriques, le chou, surtout le rouge, est considéré comme une bonne source d'antioxydants qui aident à protéger de certains cancers. Ce légume populaire, de la même famille que le radis et le rutabaga, est aussi source de vitamine C et d'acide folique. En salade, en sauté ou en gratin, il est loin d'être banal. Redécouvrez-le ici avec nos quatre recettes d'à-côtés à la mode de chez nous !

## ...sauté au cari

Préparation: 20 minutes  
Cuisson: 4 minutes  
Quantité: 4 portions

- 1/2 petit chou vert
- 2 carottes
- 1 panais
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de cari
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de cumin
- Sel et poivre au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche émincée

Émincer finement le chou. Tailler les carottes et le panais en julienne. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon de 1 à 2 minute(s). Ajouter le cari, les graines de cumin, la julienne de carottes et de panais ainsi que le chou. Assaisonner et cuire de 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps. Au moment de servir, parsemer de coriandre.



## Choux de Bruxelles

**Préparer les choux de Bruxelles :** coupez légèrement le trognon (pas trop de telle sorte que les feuilles ne se détachent pas). Otez les feuilles flétries s'il y en a. Passez les choux sous l'eau, ou s'ils renferment des insectes : plongez-les dans de l'eau vinaigrée pendant 15 minutes et rincez-les bien.

*Conseil : à l'aide d'un couteau, dessinez une entaille en croix (profonde d'1/2 centimètre environ) au niveau du trognon afin que les choux soient plus tendres après la cuisson.*

**La cuisson des choux de Bruxelles :** faites-les cuire à la vapeur ou plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez-les cuire à frémissement pendant 15 minutes. A la fin de la cuisson, la lame d'un couteau les traverse facilement (ne les faites pas cuire trop longtemps afin qu'ils conservent tout leur goût et ne deviennent pas pâteux). Retirez-les du feu et égouttez-les.



## Caractéristiques

Les pommes de chou de Bruxelles poussent le long d'une tige qui peut atteindre un mètre de haut et porter jusqu'à 40 légumes. On les cueille lorsqu'ils ont atteint trois centimètres de diamètre, moment où ils sont les plus tendres. Les choux de Bruxelles ressemblent à des choux pommés miniatures.

## Trucs et astuces culinaires

Choisir de minuscules pommes de chou compactes, vert vif, dont les feuilles sont bien fermées.

Les choux jeunes et petits ont généralement un goût plus délicat et plus sucré.

Choisir des choux de Bruxelles de même taille afin de faciliter une cuisson uniforme.

Avant de les cuisiner, couper les extrémités, retirer les feuilles défraîchies et pratiquer une petite entaille en croix pour faciliter la cuisson.

Il est recommandé de laisser tremper les choux une quinzaine de minutes dans de l'eau citronnée ou vinaigrée afin d'éliminer les vers qui pourraient s'y trouver.

Les choux de Bruxelles se mangent toujours cuits.

Pour faire cuire les choux de Bruxelles à l'eau bouillante, les déposer dans une casserole contenant un ou deux centimètres d'eau durant une dizaine de minutes.

On peut aussi cuire les choux de Bruxelles à la vapeur, dans une marguerite, pour une quinzaine de minutes.

Aux micro-ondes, faire cuire 4 à 5 minutes (selon la taille).

Une cuisson excessive rend les choux de Bruxelles plus amers.

On peut servir les choux de Bruxelles froids, avec une vinaigrette.

Les choux de Bruxelles chauds peuvent être servis en grain ou amandine.

On peut aussi ajouter les choux de Bruxelles aux soupes et ragoûts ou encore dans un sauté de légumes.

# Choux-fleurs et brocolis sautés à l'huile d'olive

Kampai - Le vendredi 9 octobre 2009 Stefano Faita, Chef

## Ingrédients

- 4 t. de bouquets de choux fleurs et de brocolis
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3-4 gousses d'all, émincées
- 1 petit piment fort, haché finement
- huile d'olive
- ¼ à ½ t. d'eau

## Préparation

Faire chauffer l'huile d'olive dans un wok ou dans une grande poêle à fond épais.

Ajouter l'all et le piment et cuire pendant 2 minutes.

Ajouter les bouquets de choux fleur et de brocolis.

Assaisonner.

Verser ¼ de tasse d'eau.

Couvrir et laisser mijoter jusqu'à cuisson à cœur, en remuant à l'occasion et en ajoutant de l'eau au besoin.

## CONCOMBRE SUCRE

8 oz de concombres tranchés

4 oignons blancs tranchés

1/4 tasse gros sel

4 tasses d'eau froide

2 1/2 tasses de vinaigre

2 1/2 tasses de sucre

3/4 c. à thé de turmeric

1/2 c. à thé de graine de céleri

1/4 c. à thé de graine de moutarde

Mélangez les concombres, les oignons, l'eau et le sel. Laissez tremper 3 heures. Bien égoutter. Mélangez vinaigre et sucre avec assaisonnement et mettre dans les pots.

# Cubes de tofu croustillants aux épices

*par Anne Dorval*

## Ingrédients

- *Tofu ferme*
- *Sucre à glacer*
- *Jus d'orange fraîchement pressée*
- *Sauce soya ou tamari*
- *Vinaigre de riz brun*
- *Gingembre râpé finement*
- *Zeste d'orange râpé finement*
- *Huile de sésame*
- *Fécule de maïs*
- *Clous de girofle moulus*
- *Cannelle moulue*
- *Mélange 5 épices*
- *Gingembre moulu*
- *Huile de pépins de raisins ou canola pour la cuisson*
- *Sel*

à la  
**di.**  
**Stasio**

## Préparations

*Trancher le tofu et mettre les morceaux sous presse entre deux linges de cuisine propres – y déposer une planche et un poids pendant 20 à 30 minutes afin d'en retirer un peu de liquide.*

*Pendant ce temps, préparer la sauce : dans un bol, mélanger une cuillère de sucre à glacer, le jus d'orange, environ la même quantité de sauce soya, un peu de vinaigre de riz, le gingembre râpé, le zeste d'orange et quelques gouttes d'huile de sésame.*

*Mélanger la fécule de maïs et les épices, au goût. Saler. Couper le tofu en cubes. Enrober les cubes de tofu de fécule épicée. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Lorsque celle-ci est bien chaude, faire dorer les cubes de tofu jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés.*

*Accompagner les cubes de tofu de la sauce agrumes et gingembre et la Salade de chou rouge d'Anne Dorval.*

## "DILL PICKLES"

50 concombres

1 pinte de vinaigre

3/4 tasse de sel

2 pintes d'eau

1 gousse d'ail

1 branche de dill

Nettoyez, couvrir d'eau froide toute la nuit. Egouttez, placez dans les pots. Mélangez vinaigre, sel, eau et bouillir 1 minute. Refroidir. Remplir les pots, ajoutez 1 branche de dill et 1 gousse d'ail par pot.



## FONDUE FROMAGE PARMESAN

6 c. à table de beurre

4 c. à table de farine

7 c. à table de corn starch

2 tasses de lait

1 oeuf battu (friture)

Chapelure (friture)

$\frac{1}{4}$  tasse de fromage gruyère (3 morceaux)

$\frac{3}{4}$  tasse de fromage parmesan

### Préparation

Faire fondre le beurre au bain-marie, ajouter la farine, le corn starch et les 2 tasses de lait, laissez épaissir en brassant, ajoutez le fromage gruyère et le parmesan. Laissez cuire jusqu'à ce qu'il décolle dans le plat, ensuite étendre dans une lèchefrite et bien presser avec une spatule. Mettre au frais une dizaine d'heures.

CHAPELURE : Découper en morceaux, passer dans l'oeuf battu ensuite dans la chapelure et frire dans l'huile. Égoutter et remettre au frais enveloppé.

## GRATIN DE CÉLERI

8 tiges de céleri en tranche mince

1 boîte de châtaignes d'eau égoutter et trancher.

1 boîte de soupe crème de poulet concentrée moi remplacer par une crème de champignons et ou crème de poireaux, environ 2/3 tasse pas trop.  
1/2 tasse chapelure rissolée.

Chauffer le four à 350F, plat à gratin non graissé

Ajouter la soupe dans les légumes mettre dans le plat.

Saupoudrer de chapelure.

Cuire 30 minutes environ (la recette c'est 45 minutes).

# Hummus à la coriandre et à la lime

par *Josée di Stasio*

## Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches égouttés et rincés
- 1 gros bouquet de coriandre lavée, environ 500 ml (2 tasses)
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 c. à soupe de yaourt nature
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ou plus
- Le zeste de 1 lime finement râpé
- Sel et poivre du moulin

à la  
**di.**  
**Stasio**

## Préparations

*Placer tous les ingrédients dans la tasse du robot culinaire. Actionner l'appareil par touches successives jusqu'à l'obtention d'une purée pas trop lisse. Vérifier l'assaisonnement. Au besoin, utiliser une maryse pour racler les rebords du contenant. Réfrigérer.*

### **Accompagnements suggérés :**

*Servir accompagné de pains pitas ouverts en deux, huilés et assaisonnés puis rôtis au four à 180 °C (350 °F) de 8 à 10 minutes ou jusqu'à texture craquante.*

*Servir avec des crudités ou utiliser pour agrémenter vos sandwichs au poulet ou autres.*

## MAÏS EN GRAINS

### Ingrédients:

Maïs en grains  
Sel  
Sucre  
Eau bouillante

### Préparation:

1. Couvrez les épis de maïs d'eau bouillante.
2. Faites bouillir à couvert 4 minutes.
3. Passez à l'eau froide.
4. Coupez les grains de maïs de l'épi en utilisant un couteau bien aiguisé.
5. Remplissez les récipients, ajoutez 1/2 c. à thé (cuil. à café) de sel, 1 c. à thé (cuil. à café) de sucre et de l'eau bouillante en laissant une espace de tête de 1/2 pouce.
6. Fermez les contenants.
7. Stérilisez 180 min. dans un bain d'eau bouillante.
8. Refroidissez.

# Pain de lentilles et sauce tomate

20 minutes

45 minutes

LE CROQUE-MONTE N° 1

6 portions

## Ingrédients

<u>PAIN</u>		
750 ml	lentilles vertes cuites	3 tasses
1	oignon moyen émincé	1
1	tranche de pain intégral coupée en cubes	1
1	œuf	1
15 ml	huile d'olive	1 c. à soupe
375 ml	fromage mozzarella allégé râpé	1 1/2 tasse
1 pincée	sel	1 pincée
1 pincée	poivre	1 pincée
1 branche	céleri émincé	1 branche
au goût	sel de céleri	au goût
<u>SAUCE</u>		
250 ml	sauce tomate	1 tasse
60 ml	eau froide	1/4 tasse
1 pincée	sucre	1 pincée
quelques gouttes	sauce Worcestershire	quelques gouttes
1 pincée	poivre	1 pincée
1 pincée	poudre d'oignon	1 pincée
au goût	origan	au goût
au goût	basilic	au goût

## Préparation

- Mélanger tous les ingrédients du pain. Placer le tout dans un moule à pain préalablement graissé.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 45 minutes.
- Mélanger les ingrédients de la sauce et verser sur les portions de pain de lentilles.

Valeur nutritive par portion			
Calories	100	Protéines	29 g
Hydrates de carbone	200	Fibres	19 g
Grasses	5 g	Glucides	11 g
Groupes alimentaires et échanges		Légumine	
Viandes	2	Viandes et substituts	0
Œufs	0	Fromages gras	4
Œufs blancs	0	Aliments	0
Lait	0	avec sucre ajouté	0
		à lents végétaux	

# Pois chiches grillés au cari

L'épicerie - Le mercredi 1 février 2012 Portions : **portions**

## Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de poudre de cari
- Sel et poivre de Cayenne (facultatif)

## Préparation

Préchauffer le four à 450°F.

Essuyer les pois chiches avec du papier essuie-tout. Dans un bol, mélanger les pois chiches avec l'huile d'olive, saler et poivrer.

Étaler sur une plaque de cuisson et faire cuire pendant 30-40 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croustillants. Bien surveiller la cuisson, particulièrement à la fin, pour éviter qu'ils ne brûlent.

**Veau Haché**  
**Estragon**  
**Sauge**  
***Super !!!***

# Pois chiches à la noix de coco

Temps de préparation total : 30 minutes, 3 portions

## Ingrédients

- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée finement
- 398 ml (14 oz) de pois chiches, égouttés
- 5 ml (1 c. à thé) de chili en flocons (facultatif)
- de jus de 1 citron ou 2 limettes
- sel et poivre au goût
- 125 ml (1/2 tasse) de noix de coco non sucrée, dorée au four
- 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs

## Préparation

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter l'ail, la coriandre, les pois chiches, le chili et le jus de citron. Assaisonner, couvrir et faire cuire, à feu doux, 10 minutes. Ajouter la noix de coco et les raisins secs; bien mélanger et servir.

# SALADE CHINOISE

Recette pour 10 personnes.

## Ingrédients:

2 tasses de riz cuit passé à l'eau froide.  
1 / 2 livre de fèves germées.  
1 / 2 paquet d'épinards nettoyés.  
3 branches de céleri en cubes.  
1 / 3 de tasse de raisins secs.  
1 tasse de champignons ( frais ou en conserve).  
1 poivron vert en cubes.  
3 tiges de persil.  
1 / 2 tasse échalotte haché fin.  
au goût: noix d'acajou (cashew).

## Vinaigrette:

1 / 4 tasse de sauce soya.  
1 / 2 tasse huile à salade.  
au goût: poivre de céleri ( très important pour le goût).  
1 gousse d'ail.

## Préparation:

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Mélanger la vinaigrette.
3. Incorporer la vinaigrette au mélange au moins une heure avant de servir.

## Salades de chou

### Recettes de Josée di Stasio.

#### Salade de chou crémeuse

5 tasses chou pommé, coupé en quartiers, émincé au couteau, au robot ou à la mandoline  
2 carottes râpées  
60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise  
60 ml (1/4 tasse) de yogourt nature  
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre cidre ou autre vinaigre de vin  
Jus de lime ou de citron  
1 petite botte de ciboulette ou quelques oignons verts hachés finement  
Une pointe de raifort préparé (facultatif)  
Graines de céleri  
Sel, poivre

Au moins 1 heure à l'avance, mélanger tous les ingrédients  
Parfumer, au goût, de raifort préparé ou des graines de céleri  
Corriger l'assaisonnement

*Note : la salade de chou sera encore très bonne le lendemain.*

#### Salade de chou classique

5 tasses chou pommé, coupé en quartiers, émincé au couteau, au robot ou à la mandoline  
2 carottes râpées  
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon  
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de Xeres ou autres bons vinaigre de vin  
125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale, d'arachide, d'olive ou autre...  
10 ml (2 c. à thé) de sucre  
Persil (facultatif)  
Graines de céleri au goût  
Ciboulette ou les parties vertes d'oignons verts hachés finement  
Sel, poivre

1 heure à l'avance, fouetter les ingrédients jusqu'à ce que le sucre et le sel soient bien dissous.  
Incorporer au mélange chou et carottes, bien mélanger.  
Si désiré, on pourra ajouter beaucoup de persil haché.  
Corriger l'assaisonnement.

On pourra remplacer le chou pommé par du chou chinois. Dans ce cas, préparer la salade au dernier moment et la servir sans attendre.

# Salade de haricots rouges

Kampai - Le vendredi 30 octobre 2009 Richard Béliveau, Chef

## Ingrédients

- ½ polvron rouge, coupé en petits dés
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 oignon vert, émincé finement
- 1 petite poignée de persil
- 1 citron
- ½ c. à thé de cumin concassé
- huile d'olive
- Sel/poivre

## Préparation

Bien rincer les haricots rouges et les faire tremper à trois reprises.

Dans un cul de poule de grosseur moyenne, déposer tous les ingrédients, assaisonner et laisser reposer 15 minutes au frigo.

# Salade de haricots

*verts et jaunes*

**Hélène Roy**

Faire cuire les haricots de 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient à la fois tendres et légèrement croquants sous la dent. Rincer à l'eau froide pour éviter qu'ils ne cuisent trop et pour qu'ils conservent leur couleur.

Déposer les haricots dans un grand saladier, ajouter les tomates séchées, les tranches de bocconcini et les échalotes. Réserver.

Préparer la vinaigrette. Fouetter énergiquement la moutarde de Dijon, les herbes de Provence et les herbes salées. Ajouter l'huile d'olive en un mince filet, sans jamais cesser de fouetter, pour obtenir une onctueuse émulsion. Ajouter le vinaigre et l'ail puis le sel et le poivre au dernier moment. Mélanger encore un peu et napper la salade de haricots de cette savoureuse vinaigrette au goût.

## Ingédients

750 g (1 1/2 lb) de haricots verts et jaunes équeutés  
8 à 10 tomates séchées réhydratées ou dans l'huile et émincées finement  
250 g (1/2 lb) de bocconcini coupé en fines tranches  
4 échalotes françaises émincées finement

## VINAIGRETTE SOLEIL :

60 ml (4 c. à soupe) de moutarde de Dijon  
15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence  
15 ml (1 c. à soupe) d'herbes salées du Bas-du-Fleuve\*  
250 ml (1 tasse) d'huile d'olive  
75 ml (1/3 tasse) de vinaigre de vin blanc  
2 gousses d'ail hachées finement  
Sel et poivre au goût

# Salade de légumineuses

TEMPS DE PRÉPARATION  
20 minutes

NUTRIMENT  
Aucun

RENDEMENT  
6 portions

## Ingrédients



### VINAIGRETTE

30 ml	huile d'olive	2 c. à soupe
30 ml	vinaigre balsamique ou de vin rouge	2 c. à soupe
30 ml	jus de citron	2 c. à soupe
5 ml	basilic séché	1 c. à thé
1 pincée	origan séché	1 pincée
au goût	poivre	au goût
5 ml	sel	1 c. à thé
au goût	zeste de citron	au goût
1 pincée	grains de coriandre en poudre	1 pincée
1 pincée	cumin	1 pincée
1 pincée	clou de girofle en poudre	1 pincée

### LÉGUMES

1 litre	légumineuses mélangées, rincées et égouttées	32 onces
250 ml	concombre en dés	1 tasse
2	tomates en dés	2
60 ml	oignon doux haché	1/4 tasse
60 ml	persil frais haché	1/4 tasse

## Préparation



1. Combiner les ingrédients de la vinaigrette et réserver.
2. Couper les légumes en petits cubes et les mélanger avec les légumineuses.
3. Ajouter la vinaigrette et mélanger.
4. Servir comme accompagnement ou comme plat principal.

Valeur nutritive par portion

Énergie	Protéines	Glucides	Grasses
100 kcal	10 g	15 g	5 g
Groupes alimentaires et vitamines		Légende	
Protéines	Vitamine A	Sans produits laitiers	Sans végétariens
Fruits	Vitamine B1		
Végétales	Vitamine B2		
lait	Vitamine B6		

# SALADE DE RIZ SAUVAGE À L'ORIENTALE

---

POUR DEUX PERSONNES

## INGRÉDIENTS

### SALADE

- > 3/4 de tasse de riz sauvage non cuit
- > 4 tasses de jeunes épinards
- > 2 tasses de fèves germées
- > 1/2 tasse de noix de cajou crues
- > 1/2 tasse de raisins secs
- > 1/2 tasse de champignons shiitaké tranchés finement
- > 1 ou 2 oignons verts finement hachés
- > 1 poivron rouge tranché mince
- > 1 branche de céleri hachée

### VINAIGRETTE

- > 1/4 de tasse d'huile d'olive
- > 3 c. à table de sauce tamarî ou Nama Shoyu
- > 1 gousse d'ail pressée ou hachée finement
- > Poivre moulu au goût

- > 1 c. à thé de sirop d'érable
- > Quelques gouttes d'huile de sésame grillé

## PRÉPARATION

1. Il faut s'y prendre à l'avance pour faire cette salade, car le riz doit tremper pendant environ deux jours.
2. Mettre le riz dans un bol et couvrir d'eau. Placer une assiette sur le bol, en guise de couvercle. Changer l'eau une ou deux fois par jour. Le riz est prêt lorsque la plupart des grains montrent leur cœur blanc et qu'ils ne sont plus trop durs sous la dent.
3. Pour préparer la salade, mettre tous les ingrédients dans un saladier. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette dans un bol ou dans un petit pot avec couvercle. Verser la vinaigrette sur la salade et laisser reposer pendant une quinzaine de minutes. Servir.

# SALADE VERDURE, AVOCAT ET PAMPLEMOUSSE

POUR DEUX PERSONNES

## INGRÉDIENTS

### SALADE

- > 1 saladier rempli d'un mélange de roquette, d'épinards, de laitue romaine ou de cresson
- > 1 bonne poignée de noix de Grenoble ou quelques cuillerées de graines de chanvre moulues
- > 1 bonne poignée de canneberges séchées
- > 1 avocat en cubes
- > 1 branche de céleri
- > 1 pamplemousse rose (coupé en suprêmes, réserver le jus pour la vinaigrette)
  - > 1/4 de chou rouge râpé ou passé à la mandoline



### VINAIGRETTE

- > Le jus du pamplemousse (environ 1/4 de tasse)
- > Le jus d'une demi-lime ou d'un demi-citron
- > 1/4 de tasse d'huile d'olive (ou de pépins de raisins ou de noix)
  - > 1 échalote grise ciselée
  - > 1 c. à thé de sel de mer
- > 1 c. à thé de miel
- > Poivre frais moulu au goût

## PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients de la salade dans le saladier. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Verser la vinaigrette sur la salade. Touiller. Déguster.

## SAUCE SPAGHETTI-GHISLAIN

- SAUCE TOMATES (2)
- TOMATES EN CONSERVE (1)
- PÂTE DE TOMAGE (1)
- AIL, OIGNON, ÉPICES
- JUS TOMATES (1)

### POUR CANNER :

- POT AU FOUR AVEC SAUCE CHAUDE 10 MIN À 225 DEGRÉ
- VICER UN PEU
- EN MEME TEMPS BOUILLIR COUVERT ET RONDELLES 10 MIN.
- SORTIR POT DU FOUR ET ATTENDRE POP ET VICER À NOUVEAU

## FEVES AUX LARDS

TREMPER 2 TASSES D'EAU PAR-DESSUS FEVES

OIGNONS RONDELLES

LARD SALÉ

10 HRES LE SOIR- 1 RANGÉE LARD, 1 RANGÉE FEVES, 1 RANGÉE D'OIGNON. POIVRE (2 FOIS)

FINIR PAR LARD+ EAU

FOUR A 250 DEGRÉ ENV. 8H30 À 9 H00 DE CUISSON

# Sauce spaghetti aux lentilles et tomates

PRÉPARATION  
20 minutes

CUISSON  
20 minutes

RENDEMENT  
4 portions

## Ingrédients

15 ml	huile d'olive	1 c. à soupe
1	oignon moyen émincé	1
1	gousse d'ail émincée	1
1	carotte râpée	1
1/2	poivron vert émincé	1/2
375 ml	lentilles cuites, égouttées	1 1/2 tasse
500 ml	sauce tomate à l'italienne	2 tasses
250 ml	tomates en conserve coupées	1 tasse
5	champignons frais tranchés	5
5 ml	basilic	1 c. à thé
5 ml	origan	1 c. thé
au goût	sel et poivre	au goût
1	courgette moyenne en demi-tranches	1

## Préparation

1. Faire revenir dans l'huile l'oignon, l'ail, les carottes et le poivron.
2. Incorporer les lentilles, la sauce tomate à l'italienne, les tomates, les champignons, les assaisonnements et les courgettes. Laisser mijoter 15 minutes. Servir sur des pâtes cuites.

### Valeur nutritive par portion

Énergie	250	Glucides	30
Protéines	12	Fibres	5
Grasses	11 g		
Groupes alimentaires et échanges		Légende	
Pain blanc	1	Viande, porc maigre	1
Grains	0	Produits laitiers, gras	1/2
Légumes	2	Éléments	1
Lait	0	avec sucre ajouté	1/2

## Sauté à la chinoise facile

La vinaigrette KRAFT et la sauce hoisin (une sauce sucrée que vous trouverez dans la section des produits asiatiques de votre épicerie) donnent toute sa saveur à ce sauté.

Préparation : 10 min

Prêt en : 25 min

Portions : 4



### Ingredients

• 1 c. à thé d'huile végétale

• 1 lb (450 g) de filet de porc, coupé en fines lanières

• 2 carottes tranchées

*→ au poulet*

$\frac{1}{2}$  • 1/4 tasse de vinaigrette à l'oignon doux SIGNATURE KRAFT

• 2 c. à soupe de sauce hoisin

*→ comble + miel 1 ou 2 c. thé'*

• 2 c. à soupe d'eau

• 1 oignon vert, tranché mince

*(échalottes)*

*Decorer avec noix d'acajou*

### Préparation

1. **CHAUFFER** l'huile dans une grande poêle à feu mi-vif. Ajouter le porc et les carottes; cuire 5 min.

2. **INCORPORER** la vinaigrette, la sauce hoisin et l'eau. Cuire 7 min ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres mais encore croquantes.

3. **AJOUTER** l'oignon vert; cuire 1 min.

### Restes créatifs

Saupoudrez les lanières de porc de 1 c. à thé de fécule de maïs avant de les sauter pour obtenir des lanières bien dorées.

### Présentation suggérée

Pour un repas complet, servez ce sauté à la saveur relevée sur des pâtes cheveux d'ange ou du riz cuit bien chaud.

# Sauté thaï au sésame et au tofu

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 10 min

**Portions :** 4

**Cette recette est :** Publique

**Catégorie :** Végétarien

## Ingrédients

1 cuil. à café d'huile de sésame  
2 cuil. à soupe de sauce teriyaki  
400 g (13 oz) de tofu ferme coupé en 4 tranches épaisses  
2 cuil. à soupe de graines de sésame  
1 cuil. à soupe de vinaigre de riz ou de xérès  
2 cuil. à soupe de sauce soja allégée en sel  
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide  
16 pois mange-tout  
1 carotte coupée en bâtonnets fins  
125 g (4 oz) de germes de soja  
2 ciboules, la partie blanche coupée en bâtonnets de 5 cm (2 po),  
la partie verte effilochée pour la garniture  
250 g (8 oz) de nouilles de riz, préparées selon les instructions  
sur l'emballage  
50 g (2 oz) de brins de cresson

## Étapes

### Étape 1:

Dans un petit saladier, mélanger l'huile de sésame et 1 cuillerée à soupe de sauce teriyaki. En badigeonner les deux côtés des tranches de tofu. Parsemer un côté des tranches de tofu de graines de sésame. Mélanger le reste de sauce teriyaki avec le vinaigre ou le xérès, et la sauce au soja. Réserver.

### Étape 2:

Chauffer un wok ou une grande poêle. La badigeonner d'un peu d'huile d'arachide et y déposer le tofu, graines de sésame vers le bas, et faire 2 minutes. Saupoudrer le tofu du reste des graines de sésame. Retourner le tofu et faire 2 minutes de plus, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer le tofu de la poêle et conservez-le au chaud.

### Étape 3:

Badigeonner la poêle d'un peu d'huile d'arachide, puis y déposer les pois mange-tout, les carottes, les germes de soja et les bâtonnets de ciboule. Faire sauter 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Ajouter la sauce teriyaki réservée. Faire sauter 1 minute.

### Étape 4:

Diviser les nouilles chaudes en deux portions et les verser dans deux bols chauds. Ajouter le cresson, verser les légumes et terminer avec le tofu. Garnir avec les morceaux de ciboule verts. Vous pouvez servir ce plat avec une salade verte.

## Commentaires

Tiré de Cuisine pour un cœur en santé par Jacqui Lynas, Copyright © 2007. Extrait avec la permission de Broquet. Tous droits réservés. Cet extrait ne peut être reproduit ou publié en totalité ou en partie sans la permission écrite de l'éditeur.

**Recette par :** Cuisine pour un cœur en santé

# Tourtière du temps des Fêtes

Des kiwis et des hommes - Le vendredi 11 novembre 2011 Bernard Le Grand

Joël Legendre, Invité

Portions : **portions**

## Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de tofu ferme
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya sans gluten Bragg's\*
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon coupé en petits morceaux
- 250 ml (1 tasse) de haricots noirs cuits
- 250 ml (1 tasse) de lentilles cuites
- 500 ml (2 tasses) de pommes de terre coupées en petits dés
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche
- 2,5 ml (½ c. à thé) de clou de girofle moulu
- 2 abaisses de tarte (grandes et épaisses)
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes
- 1 oeuf battu dans 5 ml (1 c. à thé) d'eau

## Préparation

Mélanger le tofu avec la sauce Bragg's et les épices à steak.

Réserver 3 heures au froid.

Faire griller le tofu dans l'huile pour l'assécher.

Mélanger le tofu avec les oignons, les haricots, les lentilles, les pommes de terre, la moutarde et le clou de girofle.

Dans un moule profond (8 x 8 po) préalablement beurré, déposer la première abaisse en la laissant dépasser tout le tour.

Verser le mélange dans la pâte, sans trop l'écraser.

Déposer la deuxième abaisse sur la tourtière et bien sceller.

Réfrigérer au moins 4 heures. Faire un trou au centre et, à l'aide d'un entonnoir, verser le bouillon de légumes, que vous aurez réchauffé, en prenant garde de ne pas faire déborder.

Refermer le trou avec un morceau de pâte et badigeonner avec le mélange d'oeufs.

Faire cuire au four à 250 °F environ 4 heures.

## Informations complémentaires

Carnet d'adresses

\*La sauce soya sans gluten de Bragg's s'achète dans tous les magasins d'aliments naturels.

# TABOULÉ DE QUINOA

---

POUR DEUX PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- > 1 tasse de quinoa (rouge, blanc ou un mélange des deux)
- > 1/4 de tasse de jus de citron
- > 3 c. à table d'huile d'olive
- > 1 c. à thé de sel de mer
- > 2 ou 3 tomates coupées en dés
- > 1/3 tasse d'oignon jaune haché très finement
- > 2 petites bottes (ou une grosse) de persil haché
- > 1/4 de tasse de menthe fraîche hachée

## PRÉPARATION

1. Le quinoa germe très vite. Il faut d'abord le faire tremper dans l'eau toute une nuit (comme le riz sauvage). Le lendemain matin, mettre le quinoa dans une passoire et le laisser s'égoutter et germer toute la journée. On verra une petite pousse sortir du grain.
2. Dans un bol, mélanger le quinoa germé, le sel et le jus de citron. Laisser reposer pendant la préparation des autres ingrédients afin que le quinoa absorbe les saveurs. Ajouter le persil, la menthe, les tomates et l'oignon. Mélanger et servir.



**Couscous** ①  
250 ml (1 tasse)



**Vinaigrette italienne** ②  
125 ml (½ tasse)



**Haricots verts** ③  
cuits et coupés  
en morceaux  
250 ml (1 tasse)



**Haricots rouges** ④  
rincés et égouttés  
½ boîte de 540 ml



**Persil frais** ⑤  
haché  
80 ml (⅓ de tasse)

## Taboulé tiède aux haricots

Préparation: 15 minutes • Quantité: 4 portions

*Prévoir aussi: Préparation:*

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante
- 1 oignon rouge coupé en dés

① Dans un bol, mélanger le couscous avec l'huile. Saler et poivrer. Verser l'eau bouillante et couvrir. Laisser gonfler la semoule 5 minutes. Égrainer avec une fourchette.

② Dans un saladier, mélanger la vinaigrette avec l'oignon, les haricots verts et rouges, le couscous, le persil et, si désiré, le poivron.

*Facultatif:*

- 1 poivron jaune coupé en dés

**\*\*\* BAGATELLE \*\*\***

- 1 Gâteau éponge ou des anges
- Confiture aux framboises
- Alcool de couleur foncée (Rhum, Cognac ou Brandy)
- 2 Bte de jello (2 différentes couleurs)
- 1 Bte salade de fruits
- 1 Bte costarde à la vanille

- 1- Couper le gâteau en tranches et en étendre une rangée dans le fond d'un bol transparent.
- 2- Étendre une mince couche de confiture aux framboises sur le gâteau.
- 3- Couvrir d'une seconde rangée de gâteau
- 4- Arroser cette préparation d'alcool (environ 1/4 tasse)
- 5- Égoutter la salade de fruits et conserver le jus (garder la salade de fruits au frigo)
- 6- Préparer une première couleur de jello en utilisant le jus des fruits pour remplacer l'eau froide.
- 7- Verser le 2e jello sur le gâteau.
- 8- Laisser prendre au frigo (environ 4 - 6 hr)
- 9- Verser les fruits sur le jello pris et recouvrir de la 2e couleur de jello.
- 10- Laisser prendre la 2e couleur.

J'ai oublié de mentionner que cela prend 2 jours pour arriver au produit fini.



## BEIGNES À ANDRÉE

2-1/2 c. à tab. de beurre  
2/3 tasse de sucre  
2 oeufs  
2 tasse de farine

2 c. à thé de poudre à pâte  
1/3 tasse de lait  
1 c. à thé de vanille

Défaire beurre en crème et sucre. Battre jaunes d'oeuf et ajouter au sucre. Monter blanc d'oeufs et rentrer dans mélange. Mêler farine et poudre à pâte et ajouter en alternant avec le lait et finir par du solide.

3750 (huile) 3 douz.

## La recette de beignes à ma mère

¼ tasse de shortening (Crisco)

1 tasse de sucre

4 œufs

1 tasse de lait riche (15%)

4 tasses de farine (environ)

1 c. à thé de sel

4 c. à thé de poudre à pâte

½ c. à thé de muscade

vanille au goût

Mêler les ingrédients secs. Défaire la graisse en crème avec un peu de sucre. Mousser les œufs avec le reste du sucre. Ajouter graduellement les ingrédients secs en alternant avec le lait. Si nécessaire, ajouter de la farine de manière à ce que la pâte puisse s'abaisser. Abaisser avec de la farine et ce, rapidement (3 à 4 coups de rouleau). Découper et frire dans de l'huile végétale 190C ou 375F. Saupoudrer de sucre ou autre (au goût).

## BEURRE D'ÉRABLE

2 tasses de cassonade

1/2 tasse de farine

1/2 tasse de crème ou lait

1/2 c. à thé d'essence d'érable



## BISCUITS AUX CAROTTES X

1 tasse de beurre ou margarine  
3/4 tasse sucre  
1 oeuf  
1 c. à thé de vanille  
2 tasses de farine  
2 c. à thé de poudre à pâte  
1 tasse de carotte ~~cuite en purée~~ *RAPÉE*

Cuire à 375 degrés - 12 à 15 minutes sur la grille du haut sur une tôle beurrée.

### GLACE

2 c. à table de beurre  
1 tasse de sucre à glacer  
1 jus d'orange  
glacer le biscuit.

.....

## BISCUITS COMPOTE DE POMMES

- ½ Tasse de graisse
- ½ tasse de margarine
- 2 œufs
- 1 tasse de sucre
- ½ tasse de lait évaporé
- 1 c. à tab de vinaigre
- 1 tasse de compote
- 1 c. à thé vanille
- ¼ c. à thé muscade
- 1 c. à 5hé épices mélangées
- ½ c. à thé de sel
- 1-1/2 c. à thé soda à pâte
- 1 c. à thé cannelle
- 3 tasse farine
- 1 tasse de noix

Cuire 15 à 20 minutes à 375 degrés F.

## Biscuits en pain d'épices

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: environ 15 minutes

Coût: faible

Portions: environ 3 douzaines

Congélation: oui

### Biscuits

690 ml (2 3/4 tasse) de farine tout

usage non blanchie

5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu

2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue

2 ml (1/2 c. à thé) de clou de girofle moulu

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

60 ml (1/4 tasse) de graisse végétale ramollie (Crisco)

60 ml (1/4 tasse) de beurre ramolli

125 ml (1/2 tasse) de sucre

125 ml (1/2 tasse) de mélasse

1 gros œuf

### Glacage

45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron

30 ml (2 c. à soupe) de lait

750 à 1 l (3 à 4 tasses) de sucre en poudre

Colorants alimentaires (bleu, vert, jaune, rouge)

Sucre cristallisé et bonbons fins de couleurs pour décorer

### Biscuits

Dans un bol, bien mélanger la farine, le gingembre, la cannelle, le clou de girofle et le bicarbonate. Au batteur électrique, battre la graisse avec le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger. Ajouter la mélasse et l'œuf, bien battre. Incorporer les ingrédients secs graduellement en mélangeant bien à la cuillère jusqu'à ce que le mélange forme une pâte. (La pâte sera molle.)

Diviser la pâte en trois boules, les aplatir en disques, les envelopper de pellicule plastique et les réfrigérer 4 heures. (Peut être préparé et réfrigérer deux jours à l'avance.)

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

Bien enfarmer la surface de travail et le rouleau à pâte. Placer un disque de pâte sur la surface de travail (conserver les deux autres au réfrigérateur). Aplatir le disque entre 3 à 6 mm (1/4 à 1/2 pouce) d'épaisseur en ajoutant de la farine si nécessaire afin que la pâte ne colle pas. À l'aide d'emporte-pièce enfarmer découpé les formes et faire un trou à l'aide d'une paille dans haut afin de pouvoir les suspendre.

Placer les biscuits sur une plaque anti-adhésive ou recouverte d'un papier parchemin en les espaçant 1 cm (1/2 pouce). (Garder les retailles afin de les réutiliser avec les autres à la fin) Cuire au centre du four 12 à 15 jusqu'à ce que les bords soient légèrement brunis. Laisser refroidir 1 à 2 minutes et les transférer sur une grille. Répéter l'opération avec les retailles.

### Glacage

Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit lisse et brillant et facile à étendre ou à passer à travers la poche à décoré. Séparer le mélange en plusieurs parties selon les couleurs nécessaires et ajouter les colorant quelques gouttes à la fois jusqu'à la couleur désirée.

Décorer les biscuits selon votre imagination, soit en les recouvrant complètement de glacage en faisant des pointillés à l'aide d'une poche à décoré ou en saupoudrant du sucre cristallisé ou des bonbons fins ou bien en créant un pourtour à l'aide de la poche à décoré.

Passer un ruban de votre choix et les suspendre dans l'arbre.

## Biscuits Granola

3/4 ts de beurre ou margarine

1 ts. de cassonade

1/2 ts de sucre

1 œuf

1/4 ts de lait

1 cuil. à thé de vanille

1 ts. de farine

1/2 cuil. à thé de sel

1/2 cuil. à thé de soda

2 1/2 ts. de gruau

3/4 ts de germe de blé

1/2 ts de raisins secs

1/2 ts de graines de tournesol

On peut ajouter dattes hachées ou coconut

Battre ensemble beurre sucre œuf lait et vanille.

Mélanger farine sel soda, ajouter au premier

mélange. Ajouter gruau, germe de blé et

amandes. Déposer sur une tôle graissée

Cuire à 375 F 10 à 12 min. Donne environ 4 1/2 dz

## BONBONS AUX GUIMAUVES ET CHOCOLATS

1 boîte de chocolat  
1 tasse de noix hachées  
1 sac de 10 oz de guimauves de couleur  
Et en enlever 3/4 tasse de la quantité.

Faire fondre le chocolat dans un bain-marie.  
Aussitôt fondu, verser les noix dans les guimauves.  
Brasser sans toutefois les laisser fondre.  
Préparer le papier ciré,  
Séparer la préparation en deux  
Sur chaque papier faire des rouleaux,  
Mettre au réfrigérateur  
Couper lorsque refroidi.

.....



# Brownies aux marrons

Temps de préparation : 1 h 30

24 brownies

Difficulté : moyenne

*Vous trouverez des flocons de marron grillé dans les épiceries italiennes, les magasins d'aliments naturels et les boutiques spécialisées. Ces brownies sont encore meilleurs le lendemain de leur préparation. Conservez-les à température ambiante dans une boîte hermétique.*

100 g (3 1/2 oz) de chocolat noir 72 %

100 g (1/2 tasse) de beurre

80 g (1/3 tasse) de sucre

4 œufs, séparés

30 g (1/4 tasse) de noix de Grenoble

30 g (1/4 tasse) de pacanes (noix de pécan)

50 g (1/2 tasse) de flocons de marron grillé, ou de poudre d'amande ou de noisette

*Faire fondre le chocolat avec le beurre et le sucre dans un bain-marie sans couvrir.*

*Ajouter les jaunes d'œufs, un à la fois, en mélangeant énergiquement après chaque addition.*

*Dans un bol bien propre, à l'aide d'un mélangeur, monter les blancs d'œufs en pics assez fermes, puis les incorporer au chocolat en pliant délicatement.*

*Ajouter les noix, les pacanes et les flocons de marron.*

*Chemiser de papier parchemin (papier sulfurisé) un moule de 25 x 30 cm (10 x 12 po)*

*Verser la préparation dans le moule et cuire au four à 190 °C (375 °F) de 25 à 30 min.*

*Laisser reposer 10 min avant de démouler et de découper en carrés.*





# Biscuits croquants aux grains de chocolat

125 mL de matière grasse	1/2 tasse
125 mL de beurre, ramolli	1/2 tasse
250 mL de cassonade, légèrement tassée	1 tasse
150 mL de sucre granulé	2/3 tasse
2 oeufs	2
5 mL de vanille	1 cuil. à thé
625 mL de farine à pâtisserie, tamisée	2 1/2 tasses
2 mL de sel	1/2 cuil. à thé
5 mL de bicarbonate de soude	1 cuil. à thé
250 mL de grains de chocolat	1 tasse
250 mL de noix hachées	1 tasse

Faire réchauffer le four à 190°C (375°F). Battre en crème la matière grasse, la cassonade et le sucre. Y ajouter les oeufs et la vanille et bien mélanger. Tamiser ensemble la farine, le sel et le bicarbonate de soude et incorporer petit à petit au mélange en crème. Y ajouter en remuant les grains de chocolat et les noix. Déposer par cuillerées sur une tôle à biscuits non graissée. Faire cuire pendant 15 minutes.

Donne 4 1/2 douzaines de biscuits.

## CARRÉS À LA CRÈME

1/2 tasse d'eau

1 paquet de guimauve

Faire chauffer ces deux ingrédients jusqu'à ce que les guimauves soient fondues et les laisser refroidir.

Fouettez une chopine de crème à 35% et ajoutez à la première préparation. Bien brasser, ajoutez 1 cuil. à thé de vanille.

Etendre une rangée de biscuits graham au son et une rangée de crème de guimauve puis une autre rangée de biscuits et crème; garnir de noix de coco.





## CARRÉS AUX DATTES

- 2 TASSES DATTES HACHÉES
- 1-1/2 TASSES D'EAU
- 1 C. A SOUPE JUS CITRON
- ¼ TASSE FARINE BLÉ ENTIER
- ½ TASSE FARINE TOUT-USAGE
- ¼ TASSE CÉRÉALE ALL-BRAN
- ¼ TASSE FLOCONS D'AVOINE (GRUAU)
- ½ C. À THÉ BICARBONATE SODIUM
- ½ C. À THÉ SEL
- ¼ TASSE BEURRE
- 1 TASSE CASSONNADE

Très  
Bonne  
(L. Dubuc)

1. Dans une casserole, combiner les dattes, l'eau et la jus citron. Amener à ébullition . Réduire le feu et laisser mijoter doucement en remuant sans arrêt jusqu'à ce que mélange épaississe , soit env. 15 min . Laisser de coté
2. Mélanger la farine de blé, la farine tout-usage, les céréales all-bran, les flocons d'avoine , le bicarbonate et le sel. Laisser de coté.
3. Crémier le beurre avec le sucre. Incorporer la farine et le mélange d'all-bran.
4. Presser les 2/3 de ce mélange à croûte dans le fond d'un moule carré graissé de
5. 2.5 litres (9 po)
6. Etendre de mélange aux dattes et garnir du reste du mélange à croûte.

Faire cuire au four 400o F pendant 25 à 30 min. ou jusqu'à ce que les carrés soient Légèrement bruni.

Donne 16 carrés 12 po.

Chaque carré (225 calories)

## CARRÉS AU CAMEL ET A LA GUIMAUVE

Chauffer le four à 350 degrés  
Graisser un moule à gâteau de 8 pouces.  
Dans une casserole, fondre 1/3 tasse de beurre,  
Y mélanger  
1 tasse de cassonade légèrement pressée  
1 oeuf  
1 c. à thé de vanille  
Tamiser ou mélanger ensemble:  
3/4 tasse de farine  
1 c. à thé de poudre à pâte  
1/4 c. à thé de sel

Incorporer les ingrédients secs au mélange de beurre et ajouter  
1/2 tasse de pacanes hachées  
Etendre la pâte dans le moule préparé  
Cuire à 350 degrés - 25 minutes.

Couper en deux, environ 20 guimauves.  
Places les moitiés l'une près de l'autre sur les carrés sortant  
du four. Presser délicatement pour aplatir.

Dans une casserole, combiner  
1-1/2 tasse de cassonade légèrement pressées  
1/4 tasse de beurre  
1/3 tasse de crème 18%

1 pincée de sel

Couvrir et amener à ébullition.  
Enlever le couvercle et continuer à cuire jusqu'à formation d'une  
boule molle dans de l'eau froide (238 degrés au thermomètre à  
bonbons).

Refroidir 5 minutes sans remuer. Y battre 1 c. à thé de vanille  
Continuer à battre jusqu'à consistance lisse et ferme. Etendre  
sur les guimauves. Refroidir et couper en carrés.

## CARRÉS AU CITRON

Crème au citron:

1 tasse de sucre  
2 c. à tab. de fécule de maïs  
Jus et zeste d'un citron  
1 tasse d'eau froide  
2 c. à thé de beurre  
1/8 c. à thé de sel, 1 oeuf

Mode de préparation: Mélanger le sucre, la fécule, le zeste, le sel, l'oeuf battu; délayer avec l'eau froide. Faire prendre au bain-marie; ajouter le beurre et le jus de citron. Laisser refroidir cette préparation avant de l'étendre sur le premier mélange.

1-3/4 tasse de biscuits écrasés  
3/4 tasse de farine  
3/4 tasse de beurre  
1/2 tasse de coco râpé  
1 c. à thé de poudre à pâte  
1/2 tasse de sucre  
1 c. à tab. de lait

Mode de préparation: Défaire le beurre, le sucre; ajouter le lait, les autres ingrédients. Verser un peu plus de la moitié du mélange dans une lèchefrite bien beurrée en pressant légèrement. Etendre dessus la crème au citron ci-dessus et recouvrir du reste du mélange. Cuire à feu modéré couper en carrés.

375o - 35 min.



# CARRÉS AUX RICE KRISPIES\* DE KELLOGG\* À FAIBLE TENEUR EN MATIÈRES GRASSES

50 mL	¼ tasse	de margarine ou de beurre
1,25 L	5 tasses	de guimauves miniatures ou 40 ordinaires (pqt de 250 g)
2 mL	½ c. à thé	essence de vanille (facultatif)
1,8 L	6 tasses	de céréales RICE KRISPIES® de KELLOGG®

1. Fondre la margarine à feu doux dans une grande casserole. Ajouter les guimauves; remuer jusqu'à ce qu'elles soient fondues et homogènes. Retirer du feu.
2. Ajouter la vanille. Ajouter les céréales en remuant pour bien enrober.
3. À l'aide d'une spatule légèrement beurrée, presser dans un moule beurré de 3,5 L (13 x 9 po). Laisser refroidir. Couper en carrés.

Donne 24 carrés (5 cm/2 po)

Par portion : (1 carré) 80 calories (330 kJ); 2,0 g de matières grasses  
\* Pour des carrés plus moelleux, utiliser 1,25 L (5 tasses) de céréales.

Directives pour le micro-ondes :

Dans un grand bol allant au micro-ondes : chauffer la margarine à HAUTE intensité (100 %) 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Ajouter les guimauves en mélangeant pour les enrober. Cuire au micro-ondes à HAUTE intensité (100 %) 1 à 1½ minute ou jusqu'à ce qu'elles soient homogènes une fois remuées. Mélanger après 45 secondes. Continuer avec les étapes 2 et 3 ci-haut.

\* Les temps de cuisson sont pour les fours micro-ondes de 700 watts; les prolonger de 15 à 30 secondes pour les fours de moindre puissance.

## Dessert

Petites charlottes  
au chocolat

Préparation: 15 minutes • Réfrigération: 1 heure • Quantité: 4 portions



- 1 20 doigts de dame



- 2 Liqueur d'agrumes  
(de type Grand Marnier)  
ou rhum  
45 ml (3 c. à soupe)



- 3 Sucre  
80 ml (1/2 tasse)



- 4 Chocolat noir 70%  
150 g



- 5 4 œufs  
blancs et jaunes  
séparés

## Prévoir aussi: Préparation:

- 125 ml (1/2 tasse)  
d'eau froide

- 1 Couper les doigts de dame en deux sur la longueur.
- 2 Dans un bol, mélanger la liqueur d'agrumes avec 15 ml (1 c. à soupe) de sucre et l'eau.
- 3 Faire fondre le chocolat au bain-marie. Retirer du feu et laisser liédir.
- 4 Dans un autre bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le reste du sucre, jusqu'à ce que le mélange pâlisse. Ajouter le chocolat et remuer.

- 5 À l'aide du batteur électrique, fouetter les blancs d'œufs à vitesse élevée jusqu'à l'obtention de pics fermes. Incorporer délicatement dans le chocolat en pliant la préparation à l'aide d'une spatule.
- 6 Tremper brièvement les biscuits dans le mélange à la liqueur d'agrumes. Tapisser les parois de quatre ramequins de 10 cm (4 po) au fur et à mesure avec les biscuits.
- 7 Répartir la préparation dans les ramequins et réfrigérer de 1 à 2 heure(s). Démouler au moment de servir.



*Idee pour  
accompagner*

## Crème anglaise à l'érable

Dans une casserole, fouetter 3 jaunes d'œufs avec 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable. Incorporer 250 ml (1 tasse) de lait bouillant. Cuire en remuant jusqu'à ce que le thermomètre à cuisson indique 82 °C (180 °F). Filtrer la crème à l'aide d'une passoire fine. Laisser liédir et réfrigérer de 1 à 2 heure(s).

## CHOUX À LA CREME

1 tasse d'eau  
1 tasse de farine  
1/2 tasse de beurre  
3 oeufs  
Sucre en poudre

Ouvrir le four à 400°

Faire bouillir l'eau, ajoutez le beurre jusqu'à ce qu'il soit fondu, mettre la farine, enlevez du feu, ajoutez les oeufs 1 par 1.

Mettre au fourneau à 400° pendant 1/4 heure, ensuite baisser le fourneau à 350° jusqu'à ce qu'il soit cuit. (environ 30 minutes)

Laissez refroidir, couper le dessus du chou, enlevez la pâte, mettez la crème fouettée et du sucre en poudre par dessus.

# Clafoutis aux framboises

Temps de préparation : 1 h 15

8 portions

Difficulté : moyenne

- 60 g (1/2 tasse) de farine non blanchie
- 60 g (1/2 tasse) de farine d'avoine
- 60 g (1/2 tasse) d'amandes moulues
- 3 oeufs
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 100 g (1/2 tasse) de sucre d'érable granulé
- 150 ml (2/3 tasse) de crème 35 %
- 150 ml (2/3 tasse) de lait de soja
- 250 g (1 2/3 tasse) de framboises fraîches

*Graisser et fariner un moule de 25 x 30 cm  
(10 x 12 po)*

*Mélanger la farine non blanchie, la farine d'avoine  
et les amandes dans un bol.*

*Battre les oeufs dans un autre bol. Ajouter le sirop  
et le sucre d'érable et bien remuer. Incorporer les  
ingrédients secs.*

*Ajouter la crème et le lait de soja délicatement.  
Verser dans le moule et couvrir uniformément  
avec les framboises.*

*Cuire au four à 200 °C (400 °F) de 30 à 40 min.*

*Sortir du four et démouler immédiatement.*



## CRÈME PATISSIÈRE (micro-onde)

1-1/2 tasse de lait

2 jaunes d'œufs

1/2 tasse de sucre

3 c. à soupe de farine

1/2 c. à thé vanille

Chauffer pendant 2 minutes à élevé le lait, battre les jaunes d'œufs, ajouter

Le sucre et la farine. Verser le lait chaud sur les œufs, le sucre et la farine.

Bien mélanger et cuire de 3 à 4 minutes à élevé en brassant souvent à toutes les minutes. Ajouter 1/2 c. à café de vanille.

Peut se garder au frigo 1 semaine.

## CONFITURE DE FRAISES

- 4 Pintes fraises
- 4 tasses sucre
- 1 bouteille certo
- 2 oz jus de citron

Brasser ensemble et faire congeler

## CRÊPES

1-1/2 Tasse de farine

1 c. à tab de sucre

3 jaunes d'œufs

3/4 tasse de lait

3/4 tasse d'eau froide

5 c. à tab de beurre fondu

# CRÊPES MINCES

1 TASSE DE FARINE

3 ŒUFS

½ C. À THÉ DE SEL

1-1/2 TASSE DE LAIT

3 C. À TABLE DE BEURRE

Battre les œufs et le sel dans un petit bol jusqu'à mélange complet. Ajouter la farine, Lait, beurre et battre à petite vitesse jusqu'à lisse.

Couvrir et laisser reposer au moins 1 heure.

Brasser la pâte à utiliser et cuire dans poêle téfal.

## CROUSTADE DE POMMES

4-1/2 tasse de pommes tranchées  
1/2 tasse de sucre  
4 c. à table de beurre  
2 c. à thé de jus de citron  
1/3 tasse de cassonnade  
2 c. à table d'eau  
1/3 tasse de farine  
3/4 tasse de farine d'avoine (gruau)

Déposer les pommes dans un plat beurré. Saupoudrer de sucre. Mélanger le jus de citron, l'eau et verser sur les pommes. Défaire le beurre en crème, ajouter graduellement la cassonnade, incorporer la farine, le gruau étendre sur les fruits. Cuire 30 minutes à 375°.

P.S. Ajouter 1/4 tasse de sucre pour les pommes acides et 1 c. à table d'eau pour les pommes fermes et sèches.

## CROUTE DE TARTE

2 tasses de farine

1 c. à thé sel

1/4 c. à thé de soda

1/2 c. à thé de crème à tarte

1 tasse de graisse

1 verre à coke d'eau froide

Cuire à 425°F - 15 minutes pour croute tarte

Cuire à 425°F - 25 minutes pour tarte double

.....

## DOMINOS DE NOEL

### 1ère préparation:

Fondre 1/2 tasse de beurre

Ajouter 1/4 tasse de sucre

1/8 tasse de cacao

1 c. à thé de vanille

1 oeuf

2 tasses de biscuits écrasés Graham

1 tasse de coconut

1/2 tasse de noix hachés

Mêler, étendre dans un plat beurré.

### 2e préparation:

1/4 tasse de beurre non fondu

2 c. à tab de pudding à la vanille

3 c. à tab. de lait

2 tasses de sucre en poudre

Garder 1/4 de la préparation pour garniture.

### 3e préparation:

Fondre 3 carrés de chocolat mi-sucré

1/2 c. à tab. de beurre

Etendre sur 2e préparation

Dessiner les Dominos avec garniture.

## FUDGE

2 tasses de sucre

1/2 tasse de lait

1 c. à soupe de cacao

1 c. à soupe de beurre

1 pincée de sel

Laissez cuire 10 minutes, brassez tout le temps - feu médium.

## GALETTES AUX BANANES (Jeannette)

Mélanger ensemble :

- 2-1/4 tasses de farine
- 2 c. à thé poudre à pâte
- 1/2 c. à thé sel
- 1/4 c. à thé soda
- 1 tasse de sucre

Ensuite ajouter :

- 2/3 tasse de graisse Crisco
- 2 œufs
- 1 c. à thé vanille
- 1 tasse de brisures de chocolat (option)
- 1 tasse de bananes écrasées

Cuire au four pendant 12 à 15 minutes à 400 degrés F.

## GATEAU GINGEMBRE A L'EAU CHAUDE

1/3 tasse de graisse ou moitié de beurre  
1/2 c. à thé de sel  
1-2/3 tasse de farine  
1 c. à thé de gingembre  
1 c. à thé de soda à pâte  
1 c. à thé de cannelle  
1/3 tasse de sucre  
1 oeuf - 2/3 tasse mélasse  
2/3 tasse d'eau chaude (à peine bouillante)

Défaire la graisse en crème  
Ajouter graduellement le sucre,  
l'oeuf battu, les ingrédients  
en alternant avec la mélasse mêlée à l'eau chaude.  
Verser dans un moule graissé  
Cuire 35 à 40 minutes à 350°

.....

## GATEAU AU BEURRE DE PEANUT

2 tasses de farine  
3 c. à thé de poudre à pâte  
1 c. à thé de sel  
1-1/2 tasse de sucre

Mélangez ensemble

2 oeufs  
1/3 tasse de graisse  
1/3 tasse de beurre de peanut  
1 tasse de lait

Cuire 60 minutes à 350°.

### GLACAGE

1/4 tasse de beurre de peanut  
2 tasses de sucre en poudre  
1/4 à 1/3 tasse de lait

## GATEAU BLANC

1/2 lb de graisse  
1-1/2 tasse de sucre  
2 oeufs  
2-1/4 tasses de farine  
3-1/2 c. à thé de poudre à pâte  
1/2 c. à thé de sel  
1 c. à thé d'essence de vanille  
3/4 tasse de lait  
Cuire à 350° pendant 60 minutes

## GLACAGE A GATEAU

1/2 lb de graisse  
1 bte de lait condensé eagle brand (carnation)  
2 tasses de sucre en poudre  
1 c. à thé d'essence de vanille  
2 blancs d'oeufs battus

## GATEAU COCKTAIL AUX FRUITS

1-1/2 tasse de sucre blanc  
2 tasses de farine  
2 oeufs  
2 c. à thé de ~~soda~~<sup>produit</sup> à pâte  
1/4 c. à thé de sel  
1 boîte de 15 onces de salade aux fruits avec jus.

Mélanger tous les ingrédients et cuire dans un moule graissé 9" X 13"  
à 325 degrés durant 45 minutes.

### Glaçage

1/4 lb de beurre ou margarine  
1 tasse de sucre  
1 c. à thé de vanille  
1 tasse de lait Carnation

Mélanger lentement et faire bouillir pendant 5 minutes. Retirer du feu  
et ajouter 1 tasse de coconut et 1 tasse de noix. Refroidir 15 minutes  
et verser sur le gâteau un peu refroidi.

## Gâteau lunaire (rhubarbe)

2 tasses rhubarbe en dés (non cuite)

½ t. de beurre

1 ½ t. de sucre

1 œuf

1 c. à thé vanille

1 c. t. soda à pâte

1 t. yogourt nature

2 t. de farine

½ c. t. sel

### Garniture

¼ t. de beurre

1 t. cassonade

1 ½ c. t. cannelle

Battre beurre et le sucre ajouter l'œuf et la vanille

Tamisez les ingrédients secs ajouter 1<sup>er</sup> mélange en alternant avec le liquide

Incorporez la rhubarbe en la mêlant avec 1 c. t. de farine

Étendre la garniture qu'on aura bien mêlé sur le gâteau non cuit

Cuire 30 mn à 350 F, ensuite couvrir de papier aluminium cuire 15 mn de plus

Cuire dans un moule rectangulaire de 12 x 8

## GATEAU A LA MELASSE

1 tasse de mélasse  
1/2 tasse de graisse  
1 c. à thé de gingembre  
1 c. à table de soda  
2 c. à table de lait  
1 c. à thé de sel  
2 tasses de farine  
2 oeufs



Pâteau stii au fromage Fadeloux

Préparation de fromage

1 paquet (250 grammes) de fromage à  
la crème, remolli  
 $\frac{1}{4}$  litre de sucre  
1 œuf  
 $\frac{1}{2}$  c. à thé de vanille

Pâteau

1 tasse de farine tout usage  
 $\frac{1}{2}$  tasse de sucre  
 $\frac{1}{4}$  c. à thé de poudre à pâte  
 $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel  
 $\frac{1}{4}$  c. à thé bicarbonate de soude  
1 tasse de lait  
3 c. à soupe de margarine  
1 œuf  
 $\frac{1}{2}$  c. à thé de vanille  
3 cuillères de chocolat non sucré fondu  
fondus et refroidis

## GATEAU A LA SOUPE AUX TOMATES

1/3 tasse de beurre ou graisse

1 tasse sucre

1-1/2 c. à thé poudre à pâte

1-1/2 c. à thé cannelle

1. à thé clou de girofle

1 tasse soupe aux tomates

(ou 1/2 tasse de lait et 1/2 tasse soupe aux tomates)

3 oeufs

2 tasses de farine

1/3 c. à thé de soda à pâte

1 tasse de raisins enfarinés

Faire comme n'importe quel gâteau et cuire au four à 350°F 55 minutes  
Ça fait un petit gâteau. (moule environ 8 x 8 x 2)

.....

## GÂTEAU REINE ELIZABETH

1 tasse de dattes bouillies

1 tasse d'eau chaude

Cuire 2 minutes

1/4 tasse de beurre ou margarine défaits en crème

Ajoutez graduellement

1 tasse de sucre

1 oeuf battu

Mélangez 1-1/2 tasse de farine

1 c. à thé de soda

1 c. à thé de poudre à pâte

Ajoutez en alternant ce mélange au mélange de dattes bouillies

Puis 1 c. à thé de vanille

1/2 tasse de noix hachées passées dans la farine

Mettre au four à 375°F - 30 à 35 minutes.

### GLACAGE

Faire fondre 5 c. à soupe de beurre

5 c. à soupe de cassonade

2 c. à soupe de crème

Verser sur le gâteau puis étendre 3/4 tasse de coconut

Remettre au four pour dorer le coconut.

## GATEAU FROID

Beurre - gros comme un oeuf

3/4 tasse de café, brassez sur le beurre

2 jaunes d'oeuf

3 c. à soupe de cacao

Essence de vanille

1 lb de sucre en poudre (16 oz)

1 lb de biscuits village - émiettés

Mettre dans un moule beurré.



# Granola maison à l'érable et aux épices

Plusieurs granolas du commerce sont riches en calories. En préparant le vôtre au four, vous pouvez en contrôler la teneur en gras et en améliorer la saveur.

**PRÉPARATION: 10 MINUTES**

**CUISSON: 30 MINUTES**

**DONNE 1,5 LITRE (6 TASSES)**

- flocons d'avoine 1 litre (4 tasses)
- noix et graines mélangées 2 tasses (amandes effilées, noix de Grenoble hachées, graines de citrouille, de tournesol, de sésame...)
- cannelle 1 c. à thé
- muscade 1/2 c. à thé
- eau chaude 125 ml (1/2 tasse)
- sirop d'érable 125 ml (1/2 tasse)
- vanille 1/2 c. à thé
- mélange de raisins, dattes et abricots secs 1 tasse

1. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F). Huiler légèrement deux moules à gâteau roulé ou grandes plaques à biscuits. Dans un grand bol, combiner flocons d'avoine, noix, graines et épices. Dans un petit bol, mélanger l'eau, le sirop d'érable et la vanille. Incorporer graduellement au mélange d'avoine jusqu'à consistance homogène.

2. Étendre sur les plaques huilées. Cuire au centre du four en remuant toutes les 10 minutes pour empêcher le mélange de brûler jusqu'à ce que le granola soit doré et croustillant, environ 30 minutes. Retirer du four et incorporer immédiatement le mélange de raisins, abricots et dattes. Une fois refroidi, le granola se conserve cinq jours à la température ambiante dans un contenant hermétique et un mois au réfrigérateur.

**VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION DE 50 ML (1/4 TASSE)**

4,6 g de protéines; 6,3 g de lipides; 17,4 g de glucides; 1,6 mg de fer; 26 mg de calcium; 4 mg de sodium; 2,7 g de fibres; 137 calories

# Gratin de fruits à l'érable

## **Ingrédients (4 portions)**

- 160 ml de sirop d'érable (2/3 tasse)
- 4 jaunes d'œufs
- 60 ml de Sortilège\*, de vin blanc ou de jus de pomme (1/4 tasse)
- 80 ml de crème à fouetter (1/3 tasse)
- 500 ml de fruits au choix (fraises, framboises, poires, nectarines, etc.) (2 tasses)
- 30 ml de sucre d'érable râpé ou de cassonade (2 c. à table)

## **Préparation**

1. Dans un bol, mélanger les jaunes, le sirop et le Sortilège.
2. Placer le bol dans la partie supérieure du bain-marie. Le fond du bol ne doit pas toucher l'eau dans la partie inférieure du bain-marie. Chauffer le mélange à feu doux en fouettant, jusqu'à l'obtention d'une mousse très onctueuse. Retirer du feu et réserver.
3. Fouetter la crème puis l'incorporer au mélange de jaunes d'œufs. Réserver.
4. Préchauffer le gril du four (\* broil \*).
5. Déposer les fruits dans des moules à gratin ou des ramequins.
6. Couvrir les fruits de la mousse à l'érable et saupoudrer du sucre d'érable.
7. Faire gratiner au four jusqu'à ce que le tout soit doré.

\* *Sortilège (liqueur québécoise à base de whisky et de sirop d'érable).*

\*\* *Éviter de faire bouillir l'eau du bain-marie pour ne pas faire coaguler les jaunes d'œufs. On peut aussi servir la mousse à l'érable dans des coupes à dessert, garnie des fruits frais.*

## MACARONS AUX FLOCONS DE MAIS

2 blancs d'oeufs  
1/2 c. à thé de vanille  
3/4 tasse sucre  
2 tasses de Corn Flakes Kellogg  
1/2 tasse de noix concassées  
3/4 tasse de noix de coco râpées

Fouetter les blancs d'oeufs et la vanille jusqu'à consistance mousseuse; ajouter graduellement le sucre tout en fouettant. Fouetter en neige serrée et luisante.

Incorporer Corn Flakes, noix et coconut. Laisser tomber par cuillerées à table rases, sur des tôles à biscuits bien graissées.

Mettre au four modéré (350 F) pendant 12 minutes environ ou jusqu'à ce que les macarons soient légèrement dorés. Détacher immédiatement de la plaque et laisser refroidir sur une grille.

(Quantité 1-1/2 douzaine)

## Mousse au fromage et petits fruits

- 125 ml (1/2 tasse) de crème 35% à fouetter
- 250 g (8 oz) de fromage à la crème à la température ambiante
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure
- 75 à 125 ml (1/3 à 1/2 tasse) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de zeste de citron râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

**Josée di Stasio**

Donne : 6 portions

### **Garniture:**

Petits fruits frais ou décongelés (bleuets, framboises ou mélange de 4 baies)

Feuilles de menthe

10 biscuits gingersnaps, amaretti ou grahams émiettés

-Dans un bol froid, fouetter la crème. Réserver.

-Dans un autre bol, fouetter le fromage à l'aide du batteur électrique.

Incorporer la crème sure, le sucre, le zeste et le jus de citron. Continuer de fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

-À l'aide d'une spatule, plier la crème fouettée dans le mélange précédent.

-Verser l'appareil dans des coupes en alternant avec les petits fruits choisis.

-Réfrigérer quelques heures.

-Au service, saupoudrer la mousse de miettes de biscuits et garnir de feuilles de menthe

*Note : un dessert riche et succulent à souhait, ce dessert devra être servi en petites portions.*



## CONTENANTS À PAIN ET À CÉRÉALES

Faites de belles économies, en achetant vos provisions en grande quantité. Les contenants de marque TUPPERWARE® garderont toute la fraîcheur des pains, des céréales et des craquelins, jusqu'à la dernière miette! Empilables, ils vous permettent aussi d'économiser l'espace de rangement.

**282** *Garde-pain*. Contenant rigide de couleur amandine à couvercle cloche. Dimensions: 24 cm x 12 cm x 11,5 cm. Peut contenir un pain de 450 g.

**283** *Contenant à pain familial*. Pour un pain, format familial.

**284** **LE BON ATOUT®**. 27,9 cm x 13,9 cm x 7,9 cm. Empilable, grandeur pratique.

**285** **CARRÉ-FRAÎCHEUR®**. 29,2 cm au carré x 13 cm de haut.

**286** **LA SÉRIE TRANSLUCIDE™** *Garde-céréales géant*. Capacité, 4,5 L.

**287** **LA SÉRIE TRANSLUCIDE™** *Garde-céréales*. Pour conserver une boîte de céréales, format régulier, de 2,9 L.

**288** *Garde-biscuits soda*. Pour ranger 454 g de biscuits soda ou d'autres craquelins.

## - Muffins aux bananes

3	grandes bananes	3
175 mL	de sucre granulé	3/4 tasse
1	oeuf, légèrement battu	1
75 mL	de beurre, fondu	1/3 tasse
5 mL	de bicarbonate de soude	1 cuil. à thé
5 mL	de poudre à pâte	1 cuil. à thé
2 mL	de sel	1/2 cuil. à thé
375 mL	de farine tout-usage	1 1/2 tasse

Faire réchauffer le four à 190°C (375°F). Graisser ou doubler de moules en papier les alvéoles d'un moule à muffins. Piler les bananes. Y ajouter le sucre, l'oeuf et le beurre fondu; bien mélanger et mettre de côté. Mélanger ensemble les ingrédients secs qui restent dans un bol séparé. Ensuite, incorporer les ingrédients secs et les mouillés, en brassant jusqu'à ce que les ingrédients secs soient à peine humectés. **NE PAS TROP MÉLANGER.** Déposer la pâte par cuillerées dans les alvéoles. Faire cuire pendant 20 minutes environ ou jusqu'à ce que les muffins soient cuits.

Donne 9 grands muffins ou 12 muffins moyens.

# Muffins aux canneberges

*Préparation:*

*Cuisson:*

*Portions:*

## Ingrédients

Mêler ensemble:

- 1 tasse (250 ml) de farine à pâtisserie
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé
- 3/4 tasse (175 ml) de sucre
- 1 c. à thé (5 ml) de levure chimique
- 1/2 c. à thé (2.5 ml) de soda à pâte

Battre ensemble:

- 1 oeuf
- 3/4 tasse (175 ml) de jus d'orange
- 1/2 tasse (125) d'huile végétale
- 1 c. à thé (5 ml) de zeste d'orange

## Méthode

1. Ajouter au mélange d'ingrédients secs.
2. Mêler et ajouter 1 tasse de canneberges coupées en morceaux et 1/2 tasse de noix.
3. Mettre dans des moules à muffins et cuire au four jusqu'à dorés.

Recette envoyée par : Marie-Marthe

**375 deg, 20 min**

## MUFFINS SON DE BLÉ

- ¼ Tasse graisse
- ½ tasse cassonade
- ¼ tasse mélasse
- 2 œufs (non battus)
- 1 tasse de lait
- ½ tasse de farine tout usage
- ½ tasse de farine de blé entier
- 1-1/2 c. à thé poudre à pâte
- ½ c. à thé soda à pâte
- ¾ c. à thé sel
- 1 tasse de son de blé naturel {quaker}
- 1/2 tasse céréales all bran
- ½ tasse noix haché ou chocolat chip

Mettre la graisse et la cassonade en crème. Ajouter la mélasse et les œufs et bien battre. Ajouter le lait ensuite le son et le all bran. Mélanger la farine et la farine de blé, la poudre à pâte, le soda à pâte et le sel ensemble. Ajouter aux ingrédients liquides. Ajouter les noix ou les chocolat chip. Verser la préparation dans des moules graissés. Faire cuire au four chaud (400o F) de 18 à 20 minutes.

# Pain aux bananes, à l'érable et aux graines de lin



Le goût de la banane, un aliment riche en potassium, demeure subtil dans ce délicieux pain à saveur de noix. Vous profiterez de plus des bienfaits des graines de lin, riches en acides gras oméga-3, qui ont des propriétés laxatives et protègent des maladies du cœur en abaissant le taux de cholestérol. On leur prête aussi des effets anticancer.

**PRÉPARATION: 15 MINUTES**

**CUISSON: 50 MINUTES**

**18 TRANCHES**

- farine tout usage 1 tasse
- farine de blé entier 3/4 tasse
- poudre à pâte 2 1/2 c. à thé
- bicarbonate de soude 1/2 c. à thé
- cannelle 1/2 c. à thé
- sel 1/2 c. à thé
- gingembre moulu 1/4 c. à thé
- graines de lin 1/4 tasse, moulues ou grillées et broyées
- noix de Grenoble ou pacanes 1/4 tasse, grillées et hachées
- œufs 2
- bananes très mûres 2 (1 tasse), écrasées
- sirop d'érable 125 ml (1/2 tasse)
- huile végétale ou beurre fondu 3 c. à soupe
- vanille 1/2 c. à thé

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer légèrement un moule à pain de 2 litres

(9 po x 5 po) ou l'enduire d'aérosol à cuisson. Dans un grand bol, mélanger à la fourchette les farines avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, le sel et le gingembre. Y ajouter les graines de lin moulues. Si vous utilisez les graines entières, les griller dans une poêle à feu moyen-vif en remuant fréquemment, 3 ou 4 minutes. Les broyer et les incorporer au mélange de farine. Ajouter les noix. Creuser un puits au centre du mélange.

2. Dans un bol à mélanger, battre légèrement les œufs et ajouter les bananes écrasées, le sirop d'érable, l'huile et la vanille. Verser dans le puits des ingrédients secs et battre jusqu'à consistance homogène. Verser immédiatement dans le moule et égaliser la surface. Cuire au centre du four jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu du gâteau en ressorte sec, environ 50 minutes. Laisser reposer 5 minutes, puis démouler sur une grille et laisser refroidir. Se conserve à la température ambiante pendant 3 jours et au congélateur pendant un mois.

**VALEUR NUTRITIVE PAR TRANCHE**

2,9 g de protéines; 4,9 g de lipides;  
18,9 g de glucides; 1 mg de fer;  
36 mg de calcium; 142 mg de sodium; 1,5 g de fibres; 127 calories

## PAIN

1 pinte d'eau tiède

3 c. à soupe de sucre

1 c. à soupe de sel

1/4 lb graisse "Tenderflake"

Farine au besoin

1 paquet de levure

## POUDING AU CHOCOLAT

1/2 tasse de graisse  
2 tasses de farine  
3 c. à thé de poudre à pâte  
1 c. à thé de sel  
1-1/2 tasse de sucre  
2 oeufs  
1 tasse de lait  
6 c. à table de cacao

### SIROP:

2 tasses de cassonnade  
2 c. à table de cacao  
2 c. à table de farine  
2 tasses d'eau chaude

Versez la préparation de gâteau sur le sirop - Four 375<sup>0</sup>F - 1-1/2 h.



# Sucre a la creme

1 tasse de sucre

1 tasse de cassonade

1/4 tasse de sirop de maïs

1/2 tasse de lait ou crème

bouillir 7 minutes et battre au malaxeur

étendre dans une plat beurré

laisser refroidir

## SUCRE A LA CREME A L'ERABLE

1/2 tasse de margarine ou beurre  
1 tasse de cassonade  
1/4 tasse de lait ou de crème  
1/2 c. à thé d'essence d'érable  
1 c. à thé d'essence de vanille  
1-3/4 tasse de sucre en poudre

Faire fondre le beurre, ajouter la cassonade et la crème, bouillir jusqu'à ce que la cassonade soit fondue.

Retirer du feu, incorporer les essences et le sucre en poudre, brassez jusqu'à ce qu'il soit épais. Ajouter des noix.

SUCRE A LA CREME (Laura Secord)

2 tasses de cassonade  
1 tasse de sucre blanc  
1 tasse de crème riche (ou nutritifil)  
(1/2 c. à thé de beurre si on prend du lait)

*114° Celsius  
+ Brasser après  
env. 4 à 5 min*

Mettre la cassonade, le sucre et la crème dans une casserole et brassez jusqu'à dissolution complète du sucre et brassez avec une cuillère de bois, faire cuire sur un feu doux. Evitez de brasser durant la cuisson. Augmenter le feu et laisser bouillir jusqu'à ce que le thermomètre marque 238 degrés ou jusqu'à l'obtention d'une boule molle dans l'eau froide. Retire du feu et verser dans un grand plat beurré et laissez refroidir. Coupez en carrés.

## TARTE MELASSE

1 tasse de mélasse

1/2 c. à thé de soda

1/4 tasse d'eau chaude

4 c. à table de farine

1/4 tasse de cassonnade ou sucre

1 c. à soupe de vinaigre

1 oeuf

(donne 2 tartes)

## TARTE AU SIROP D'ERABLE

1 1/2 tasse de sirop d'érable

Amener à ébullition (médium)

Pendant ce temps dans 1 petit plat mélangez 1/3 tasse de farine plus 1/2 tasse d'eau.

Quand le sirop bout mettre le sirop chaud pour réchauffer.

Tout vider, mélange, farine et eau dans chaudron avec 1 boîte (petite) lait carnation.

Amener à ébullition.

Brassez 5 minutes.

Retirez du feu; mettre 2 c. à table de beurre et 1/3 tasse de noix.

## TARTE AU SUCRE (grand-maman Moreault)

1 tasse de crème à fouetter

1 tasse de cassonade

1 tasse de sucre

Cuire à 225 degrés F.

## PREPARATION DE TARTE AU SUCRE

2 tasses de cassonnade

4 c. à table de beurre

6 c. à table de farine

1-1/2 tasse de lait

Donne 2 tartes

Cuire jusqu'à ce que ça soit assez épais

## TARTE AUX POIRES

1 abaisse de tarte congelée.

1 bte de poires 19 oz. sans son jus

½ tasse de sucre

1 demiard de crème 35% à cuisson

1 c. à thé de vanille

3 c. à soupe de farine

mélanger la crème, le sucre, la vanille et la farine.

Déposer les poires dans l'abaisse, par la suite verser le mélange liquide sur les poires. Mettre au four sur la tablette du bas, four à 450 pour 35 à 40 minutes.

# Tarte aux pommes 5 minutes

par Jacques Robert

à la  
**di.**  
**Stasio**

## Ingrédients

- 1 2/3 tasse de farine
- 1/2 tasse de sucre
- 1 tasse de beurre fondu
- 4 pommes à cuire (*Empire, Jaune ou Délicieuse*), pelées et tranchées
- Une bonne poignée de pacanes hachées grossièrement, de noix de Grenoble ou d'amandes
- Sucre pour saupoudrer

## Préparations

*Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).*

*Dans un bol, mélanger la farine, le sucre et le beurre fondu. Chemiser un moule à tarte d'un papier-parchemin. À l'aide des mains, y presser la pâte uniformément. Disposer les pommes et garnir de noix.*

*Saupoudrer légèrement de sucre, selon la variété de pommes utilisées, et cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite. Servir accompagné de glace à la vanille ou de crème fraîche.*

*Variante de Josée :*

*Faire sauter les pommes au beurre avec un peu de sucre, du zeste et du jus de citron pendant quelques minutes pour bien les enrober et laisser tiédir avant de déposer dans le fond de tarte froid. Cuire au four environ 30 à 35 minutes.*

*Ajouter du romarin frais haché aux pommes.*

## TARTE JARDINIÈRE

1 croute de tarte biscuits graham  
Mettre au four 8 min avant la préparation.

Ingrédients:

1/2 lb de fromage philadelphia  
1/4 tasse de crème  
1/2 tasse de sucre  
3 c. à soupe de jus

Prendre les fruits frais faire pocher dans 2 tasse d'eau 1/4  
tasse de sucre (env. 8 min.)

Mélanger crème et fromage, tasse de sucre et jus.

.....

# Tarte multifruits ananas framboises

Fond de noix de cajou et fruits secs

## INGRÉDIENTS

- 170 g (1 ¼ tasse) de noix de cajou
- 85 g (1 tasse) de noix de coco râpée  
médium non sucrée
- 210 g (1 ½ tasse) de fruits secs (abricots,  
pruneaux, canneberges)

## INSTRUCTIONS

- Broyer les noix de cajou au robot culinaire.
- Ajouter les autres ingrédients et broyer de  
nouveau jusqu'à l'obtention  
d'une pâte malléable.
- Presser le mélange avec les doigts  
dans le fond du moule.

Garniture aux fruits

## INGRÉDIENTS

- 600 à 700 g (3 à 4 tasses) de fruits :  
½ ananas et 1 casseau de framboises
- 500 ml (2 tasses) de jus d'ananas
- 2 c. à soupe de flocons d'agar-agar

## INSTRUCTIONS

- Déposer les fruits sur le fond de noix  
de cajou et fruits secs.
- Dans une casserole, mélanger le jus de fruits  
à l'agar-agar et porter à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter doucement  
pendant 5 à 10 min ou jusqu'à ce que les  
flocons soient complètement dissous.
- Bien mélanger et verser ce mélange  
chaud sur les fruits.
- Laisser refroidir 2 heures au réfrigérateur  
et servir.

Voici une tarte qui marie le goût exotique  
de l'ananas et de la noix de coco aux saveurs  
des framboises du terroir québécois.  
Facile à faire et sans cuisson, cette tarte  
s'adapte au gré de votre imagination :  
fruits séchés et noix de votre choix  
pour le fond, associés aux jus et aux fruits  
que vous préférez pour la garniture.

## TARTE RAISINS

1 tasse de raisins

2 1/2 tasses d'eau

1 tasse de cassonnade

2 c. à soupe de corn starch

1 c. à soupe de beurre

Essence érable ou vanille.

# Tiramisu aux framboises

Une version fruitée et glacée de ce dessert italien classique.

## 8 À 10 PORTIONS

- Préparation: 20 min ■ Cuisson: aucune  
■ Congélation: 3 h

3 c. à tab	liqueur de café (de type Kahlua)	45 ml
3 c. à tab	eau froide	45 ml
16	doigts de dame du commerce	16
3 t	crème glacée à la vanille (de type Häagen Dazs), légèrement ramollie	750 ml
3 t	framboises	750 ml

1. Dans un petit bol, mélanger la liqueur de café et l'eau. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonner chaque côté de huit doigts de dame de préparation au café. Déposer les doigts de dame imbibés côte à côte dans le fond d'un moule à pain de 5 po x 9 po (14 cm x 23 cm)

tapissé de papier d'aluminium. À l'aide d'une spatule, couvrir de la moitié de la crème glacée. Disposer la moitié des framboises par-dessus. Badigeonner le reste des doigts de dame de préparation au café et les déposer sur les framboises. Couvrir du reste de la crème glacée et des framboises. Couvrir d'une pellicule de plastique et mettre au congélateur pendant au moins 3 heures ou jusqu'à ce que le tiramisù soit assez ferme pour être coupé. (Vous pouvez préparer le tiramisù à l'avance. Il se conservera jusqu'au lendemain au congélateur.)

2. Au moment de servir, retirer la pellicule de plastique et démouler le tiramisù dans une assiette de service. Retirer le papier d'aluminium. À l'aide d'un couteau dentelé passé sous l'eau chaude, couper en tranches.

PAR PORTION: cal.: 260; prot.: 5 g; m.g.: 12 g (7 g sat.); chol.: 95 mg; gluc.: 32 g; fibres: 3 g; sodium: 65 mg. ▶





# CARI THAÏ AUX CREVETTES FACILE À FAIRE



- 1 c. à s. huile de canola
- 1 lb (454 g) crevettes fraîches (21/25), pelées et décortiquées, non cuites
- 1 chacun poivrons rouge et vert, hachés
- 1 petit oignon, tranché
- 1 boîte (10 oz / 284 mL) soupe condensée Crème de poulet à faible teneur en gras, de CAMPBELL®
- 1-1/2 c. à s. pâte de cari vert
- 3 tasses riz brun cuit sans sel, chaud

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Donne 6 portions.

**CUIRE EN REMUANT** les crevettes, les poivrons et l'oignon dans l'huile chaude, à feu mi-vif, dans une grande poêle à surface antiadhésive jusqu'à ce que la plupart des crevettes commencent à rosir – pendant environ 5 minutes.

**INCORPORER** la soupe et la pâte de cari. Amener à ébullition. Baisser le feu à « doux ».

**COUVRIR** et laisser mijoter jusqu'à ce que les crevettes soient complètement cuites et roses – pendant environ 5 minutes, en remuant de temps à autre. Servir avec du riz.

**Conseil :** Afin de créer une variante de ce cari, utilisez des restants de poulet cuit, de tofu ferme ou de rôti de bœuf coupé en fines lanières, au lieu des crevettes. Faites cuire en remuant le tofu de la même façon que les crevettes, ou, si vous ajoutez du poulet ou du bœuf cuit, incorporez-le dans la soupe avec la pâte de cari, avant de faire chauffer et de laisser mijoter le tout.

# Coquille St-Jacques aux pétoncles

*Préparation: 50 minutes*

*Cuisson: 15 minutes*

*Portions: 5*

## Ingrédients

Premier mélange :

1 tasse (250 ml) vin blanc

Persil

Laurier

1 lb (454 g) pétoncles

Sel

Poivre blanc

Second mélange :

1 lb (454 g) champignons

2 échalotes, émincées

1 c.à soupe (15 ml) persil

1 c.à soupe (15 ml) beurre

1 oignon

1 1/2 c.à soupe (22 ml) jus de citron

1 c.à soupe (15 ml) eau

Troisième mélange :

1/8 tasse (35 ml) beurre

1/8 tasse (35 ml) farine

1 jaune d'oeuf

1/2 tasse (125 ml) crème 15%

Fromage parmesan, au goût

Un peu Beurre

Quelques Pommes de terre, en purée

## Méthode

1 Étape 1 : Chauffer vin avec bouquet garni, porter ébullition, ajouter pétoncles couper en morceaux, mijoter 3 à 4 min. Égoutter et réserver liquide.

2 Étape 2 : Fondre le beurre.

3 Laver les champignons, les égoutter et les émincer.

4 Mélanger le beurre et l'échalote, les oignons, le persil, l'eau et les champignons dans une casserole, mijoter 10 min. Égoutter.

5 Étape 3 : Fondre le beurre, ajouter la farine, verser le liquide des pétoncles, cuire en brassant jusqu'à épaississement.

**400 F**



- 1 Ketchup  
80 ml (1/3 de tasse)



- 2 Sauce douce  
aux piments  
60 ml (1/4 de tasse)



- 3 Miel  
45 ml (3 c. à soupe)



- 4 Vinaigre de riz  
30 ml (2 c. à soupe)



- 5 Crevettes moyennes  
(grosueur 31/40)  
cruces et décortiquées  
450 g (1 lb)



Photo: iStockPhoto.com

## Crevettes à la sichuanaise

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 3 minutes • Quantité : 4 portions

### Prévoir aussi : Préparation :

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon émincé
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce douce aux piments, le miel, le vinaigre de riz, la sauce soya et, si désiré, les piments forts. Réserver.
- Dans un wok ou une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir l'oignon et, si désiré, le gingembre 1 minute.
- Ajouter les crevettes et faire sauter de 1 à 2 minute(s).
- Verser la sauce et prolonger la cuisson de 1 minute.

### Facultatif :

- Piments forts émincés, au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

6. Mélanger le jaune d'oeuf et la crème et lier la sauce. Vérifier l'assaisonnement.
7. Ajouter les pétoncles et les champignons ; remplir les coquilles.
8. Ajouter les pommes de terre en purée au tour avec douille à pâtisserie et ajoutez le fromage.
9. Gratiner au four 400F.

## Commentaires des internautes



**Lise**

Excellente recette. J'ai ajouté des crevettes, divin! Merci.



**Raymonde**

Absolument délicieux. Je l'ai aussi utilisée pour une sauce à pizza aux fruits de mer. J'ai changé le fromage parmesan pour du fromage gruyère. J'ai u ... [ [suite](#) ]

## Farfalles aux crevettes et aux tomates séchées

Par [www.lesesepartsents.net](http://www.lesesepartsents.net)

1000 CALORIES

haut ↑

3 ¼ tasses	farfalles de blé entier non cuites (pâtes en boucles)	170 g
3	oignons (oignons verts)	
2	branches de céleri hachées	
1 c. à table	huile d'olive	15 ml
1/3 tasse	tomates séchées hachées finement (8 moitiés)	60 ml
1 livre	crevettes nordiques cuites	454 g
1 tasse	jus de tomate et palourdes (type « <i>Clamato</i> »)	250 ml
¼ c. à thé	zeste de citron	1 ml
1 pincée	graines de céleri	
¼ c. à thé	sauce Worcestershire	1 ml
quelques gouttes	sauce Tabasco <sup>MC</sup>	
2 c. à thé	fécule de maïs	10 ml
au goût	poivre	
¼ tasse	persil frais haché	60 ml

1000 CALORIES

haut ↑

Faire cuire les pâtes *al dente*. Réserver.

Faire sauter la ciboule et le céleri à feu vif dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates séchées et les crevettes. Remuer de temps à autre.

Mélanger dans un bol le jus de tomate et palourdes, le zeste de citron, les graines de céleri, la sauce Worcestershire, le Tabasco<sup>MC</sup> et la fécule de maïs. Verser sur les crevettes et remuer.

Amener à ébullition, puis baisser le feu et laisser épaissir la sauce.

Poivrer et retirer du feu. Ajouter les pâtes dans la préparation aux crevettes et bien mélanger. Garnir avec le persil.

## Fish and Chips

- 1 tasse de farine
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 tasse de bière
- 2 lbs de filets de poisson au thon

Passer les ingrédients secs ensemble pour les mélanger uniformément. Mettre dans un bol.

Mélanger le lait et la bière et incorporer graduellement aux ingrédients secs. Battre le tout jusqu'à consistance lisse. Laisser reposer 15 à 30 minutes avant l'emploi.

Déposer les morceaux dans la friture à 375°F en les plongeant à demi avant de les laisser immerger complètement dans la friture.



- 1 **Morue**  
450 g (1 lb) de filets



- 2 **Farine**  
375 ml (1 1/2 tasse)



- 3 **Épices à poisson**  
5 ml (1 c. à thé)



- 4 **Poudre à pâte**  
2,5 ml (1/2 c. à thé)



- 5 **Bière blonde**  
1 bouteille de 341 ml



Stylisme: L. de Boeckhof • Photo: Martin Houde

## Fish'n chips

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 15 minutes • Quantité: 4 portions

Prévoir aussi: Préparation:

- 1 œuf
- 1 litre (4 tasses) d'huile de canola

1 Couper les filets de poisson en lanières. Saler et poivrer.

2 Dans un bol, mélanger la farine avec les épices et la poudre à pâte. Saler et poivrer. Former un puits au centre.

3 Dans un autre bol, fouetter l'œuf avec la bière. Verser dans le puits. Incorporer la farine graduellement en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

4 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Tremper quelques lanières de poisson dans la pâte et frire dans l'huile de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée. Fgoutter sur du papier absorbant. Procéder de la même manière avec le reste des lanières de poisson.



### Sauce aux fines herbes et citron

Dans un bol, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise avec 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée, 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché et 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron. Saler et poivrer.

*Idee pour accompagner*



- 1 Crevettes nordiques  
300 g (500 ml)



- 2 Gingembre haché  
10 ml (2 c. à thé)



- 3 Vinaigrette japonaise  
30 ml (2 c. à soupe)



- 4 2 pains naan



- 5 Graines de sésame  
30 ml (2 c. à soupe)

# Entrée

## Pain naan aux crevettes et sésame

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 3 minutes • Quantité: 4 portions

### Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya légère
- 1 oignon vert haché

PAR PORTION	
Calories	295
Protéines	20 g
Matières grasses	8 g
Glucides	36 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	117 mg
Sodium	976 mg

### Préparation:

- 1 Dans le contenant du robot culinaire, mélanger les crevettes, avec le gingembre, la vinaigrette japonaise, la sauce soya et l'oignon vert jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- 2 Tartiner les pains avec cette préparation. Parsemer de graines de sésame.
- 3 Couper les pains en tranches et déposer sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Faire dorer au centre du four de 3 à 4 minutes à la position « grill » (broil).



### *Idée pour accompagner*

#### Salsa mangue et concombre

Couper en petits dés  $\frac{1}{4}$  d'oignon rouge,  $\frac{1}{4}$  de concombre et  $\frac{1}{2}$  mangue pelée. Mélanger avec 45 ml (3 c. à soupe) de sauce chili épicée thai, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame non grillé, 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée et 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime.

# Rouleaux printaniers sauce aux arachides

Préparation: 1 h 35 min

Marinage/Repos:

Cuisson: 5 min

Total: 40 min

6  
portion(s)



Catégorie: Poissons et fruits de mer  
Sous-catégorie: Fruits de mer  
Source: Metro

Accord vins et mets



## Ingrédients

- 1 paquet galettes de riz vietnamiennes moyennes « Banh Trang »
- 454 g (1lb) crevettes 26-30 non cuites, décortiquées, déveinées
- 250 g (8 oz) vermicelles de riz
- 1 laitue frisée
- 1 botte menthe fraîche
- 1 botte coriandre fraîche
- **Sauce aux arachides**
- 125 ml (1/2 tasse) eau
- 30 ml (2 c. à soupe) vinaigre blanc\*
- 30 ml (2 c. à soupe) sucre\*
- 15 ml (1 c. à soupe) sauce hoisin
- 30 ml (2 c. à soupe comble) beurre d'arachide croquant\*
- 5 ml (1 c. à thé) pâte de piments forts (facultatif)
- 5 ml (1 c. à thé) fécule de tapioca ou de maïs,\* délayée dans 30 ml (2 c. à soupe) eau, au besoin

## Préparation

### Rouleaux printaniers

Faire tremper les galettes de riz dans l'eau froide pour les réhydrater.

Laisser reposer les galettes de riz en les intercalant entre des chiffons humides pendant 1 à 2 minutes.

Dans l'eau bouillante, faire cuire les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient rosées et rafraîchir sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Ouvrir dans le sens de la longueur, du côté dorsal, les crevettes.

Dans une casserole, faire cuire à l'eau bouillante les vermicelles de riz pendant 1 minute et rafraîchir pour arrêter la cuisson. Égoutter.

Pour former les rouleaux : déposer au bas de chaque galette de riz : 1/2 feuille de laitue, 3 feuilles de menthe, 1 brin de coriandre et 15 ml (1 c. à soupe) de vermicelles de riz.

Rabattre les 2 extrémités sur la garniture, rouler 1/4 de tour, placer les crevettes le long de la galette et continuer de rouler de façon à tout emprisonner dans la feuille de riz.

#### **Sauce aux arachides**

Dans une casserole, mélanger l'eau, le vinaigre, le sucre et la sauce hoisin; porter à ébullition.

Ajouter le beurre d'arachide. Réduire l'intensité du feu.

Ajouter la pâte de piments forts, si désiré.

Mélanger la sauce. Si la sauce n'est pas assez consistante, lier avec la fécule; ajouter graduellement la fécule et épaissir jusqu'à consistance désirée. Retirer du feu et laisser refroidir.

Se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur.

Rendement sauce aux arachides: 250 ml / 1 tasse.

## **Suggestions**

Au court-bouillon ou pochées

Utiliser comme liquide de cuisson un court-bouillon, de l'eau de mer ou de l'eau douce salée à raison de 30 ml de sel par litre d'eau (2 c. à soupe pour 4 tasses d'eau).



\* Nous recommandons les produits



- 1 Saumon  
4 filets de 180 g  
(environ 1/2 de lb)  
chacun



- 2 Sirop d'érable  
80 ml (1/3 de tasse)



- 3 Vinaigre  
balsamique blanc  
45 ml (3 c. à soupe)



- 4 Parmesan  
en copeaux  
80 ml (1/3 de tasse)



- 5 Ciboulette fraîche  
hachée  
30 ml (2 c. à soupe)



Stylisme: Annie Sauré • Photos: Martin Loubé

## Saumon glacé à l'érable et vinaigre balsamique

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 12 minutes • Quantité: 4 portions

### Prévoir aussi: Préparation:

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 Dans une poêle, chauffer le beurre et l'huile à feu moyen. Cuire les filets 5 minutes de chaque côté.

3 Répartir la préparation dans les assiettes. Parsomer chacune des portions de copeaux de parmesan, de ciboulette et, si désiré, d'aneth.

### Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais haché

2 Verser le sirop d'érable et le vinaigre dans la poêle. Cuire de 2 à 3 minutes en retournant les filets à mi-cuisson.

#### PAR PORTION

Calories	490
Protéines	38 g
Matières grasses	28 g
Glucides	21 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	153 mg
Sodium	248 mg



### *Idée pour accompagner* Légumes au parfum d'érable

Couper 1 oignon et 1 poivron rouge en cubes. Couper 250 ml (1 tasse) de mini-carottes en deux et 8 pommes de terre grelots en quatre. Dans une poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les carottes et les pommes de terre grelots de 4 à 5 minutes. Ajouter les légumes et cuire de 2 à 3 minutes. Verser 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable et 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron. Prolonger la cuisson de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer.



x

- 1 Saumon  
1 filet de 625 g  
(environ 1 1/2 lb),  
sans peau



- 2 Lime  
60 ml (1/4 de tasse)  
de jus et 10 ml  
(2 c. à thé) de zestes



- 3 Miel  
30 ml (2 c. à soupe)



- 4 Huile de  
sésame grillé  
30 ml (2 c. à soupe)



- 5 Sauce soya  
15 ml (1 c. à soupe)



## Saumon miel et lime

Préparation : 15 minutes • Marinage : 10 minutes • Cuisson : 4 minutes • Quantité : 4 portions

Prévoir aussi : Préparation :

- 30 ml (2 c. à soupe)  
d'huile de canola

- 1 Couper le filet de saumon  
en tranches de 1 cm (1/2 po)  
d'épaisseur.

- 3 Égoutter le saumon en prenant  
soin de réserver la marinade.  
Éponger le saumon à l'aide de  
papier absorbant.

Facultatif :

- 2 anis étoilés
- 3 bâtons de citronnelle,  
parés et émincés

- 2 Dans un bol, préparer la  
marinade en mélangeant  
le jus de lime avec les zestes, le miel,  
l'huile de sésame, la sauce soya  
et, si désiré, les anis étoilés et la  
citronnelle. Verser dans un sac  
hermétique et ajouter les tranches  
de saumon. Laisser mariner  
10 minutes, idéalement 1 heure.

- 4 Dans une poêle, chauffer  
l'huile de canola à feu moyen.  
Cuire les tranches de saumon  
1 minute de chaque côté. Verser  
la marinade réservée et prolonger  
la cuisson de 2 à 3 minutes.



*Idee pour  
accompagner*

### Salade de chou chinois et carotte

Émincer finement 1/2 chou chinois. Couper 1 carotte et 1/2 concombre en julienne. Dans un saladier, fouetter 60 ml (1/4 de tasse) de vinaigrette japonaise (de type Wafu) avec 60 ml (1/4 de tasse) de jus d'orange, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime, 2 oignons verts émincés et 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame. Ajouter les légumes. Saler et poivrer. Remuer.

# Saumon au four avec tomates, épinards et champignons

## Ingrédients

- 4 Filets de saumon (100 gr chacun)
- 2 Tasses d'épinards frais haché finement
- 1 Tasse champignons tranchés
- 1-2 Tomate(s) moyenne(s), coupée(s) en cubes
- 1/3 Tasse Vinaigrette Kraft Signature aux Tomates séchées et orégan

## Méthode

Placer les filets de saumon (peau en dessous) dans une casserole (13 x 9) allant au four  
Préalablement enduit d'huile à cuisson (vaporisateur)

Mélanger tous les autres ingrédients jusqu'à ce que le tout soit homogène  
Étendre sur le saumon avec un cuillère

Cuire au four à 375 deg.F de 20-25 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit (pour savoir, il se défait à la fourchette).

Bon appétit

Note : Ce plat est reconnu par l'association canadienne pour le diabète.



- 1 Mélange cinq épices  
2,5 ml (½ c. à thé)



- 2 Sauce orange  
et gingembre  
1 contenant de 355 ml



- 3 Crevettes  
groses 31/40  
crues et décortiquées  
350 g (environ ¾ de lb)



- 4 Mélange de  
légumes surgelés  
de style thaïlandais  
½ sac de 750 g



- 5 Mandarines  
égouttées  
½ conserve  
de 540 ml



## Sauté de crevettes aux cinq épices

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 4 minutes • Quantité: 4 portions

### Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel

### Facultatif:

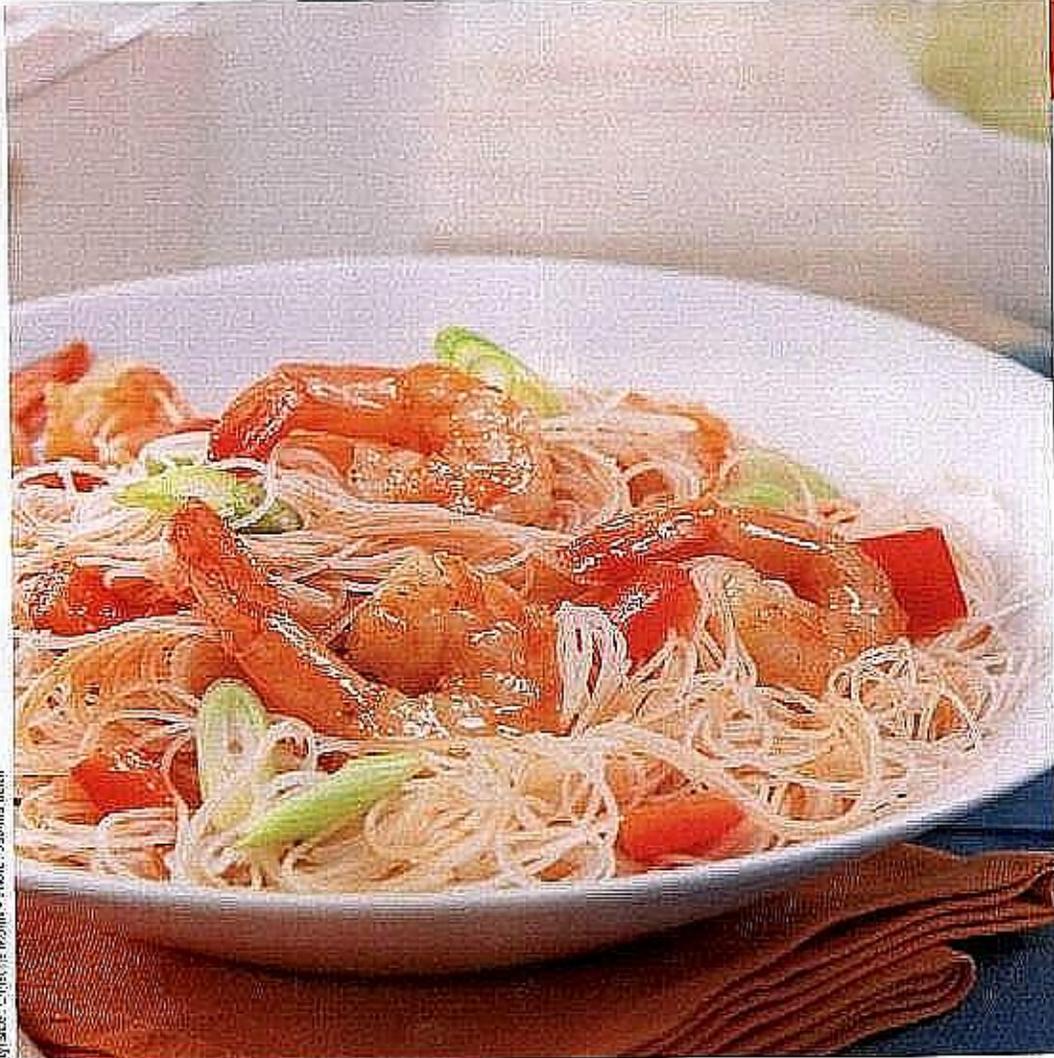
- 2 oignons verts émincés

### Par portion:

- calories: 340
- protéines: 21 g
- matières grasses: 5 g
- glucides: 53 g
- fibres: 4 g
- fer: 7 mg
- calcium: 73 mg
- sodium: 720 mg

### Préparation:

- 1 Dans un bol, mélanger les épices avec la sauce orange et gingembre.
- 2 Dans un wok ou une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les crevettes 1 minute de chaque côté. Transférer les crevettes dans une assiette.
- 3 Dans le même wok, cuire les légumes de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 4 Verser la sauce et le miel. Porter à ébullition. Remettre les crevettes dans le wok. Ajouter les mandarines et remuer.
- 5 Répartir la préparation dans les assiettes. Si désiré, parsemer chacune des portions d'oignons verts.



Styl: Jane - Châtel; de Woznik • Photo: Saofina Bebill

## Vermicelles de riz aux crevettes

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 4 minutes • Quantité: 4 portions

### Prévoir aussi: Préparation:

- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

### Facultatif:

- 2 oignons verts émincés

PAR PORTION	
Calories	365
Protéines	18 g
Matières grasses	5 g
Glycides	60 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	48 mg
Sodium	1 079 mg

- 1 Réhydrater les vermicelles selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage. Egoutter.
- 2 Dans un bol, mélanger le jus de lime avec la sauce aigre-douce et la sauce soya. Réserver.
- 3 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les crevettes de 1 à 2 minutes de chaque côté. Transférer dans une assiette.

- 4 Dans la même poêle, cuire le poivron de 1 à 2 minutes.
- 5 Verser la sauce préparée à l'étape 2 et porter à ébullition. Ajouter les vermicelles et remettre les crevettes dans la poêle. Cuire de 2 à 3 minutes en remuant. Si désiré, parsemer chacune des portions d'oignons verts.



Vermicelles de riz 1 (1)  
1 paquet de 227 g



Jus de lime 2 (2)  
30 ml (2 c. à soupe)



Sauce aigre-douce 3 (3)  
1 1/2 sachet de 140 ml



Crevettes moyennes (gros- seur 31/40) 4 (4)  
cru- es et décar- tiquées  
350 g (envi- ron 3/4 de lb)



1 poivron rouge 5 (5)  
coupé en dés

## ***SANDWICH AU SAUMON ET/OU THON***

### Ingrédients

1-2 bte de saumon ou thon (au goût)  
1-2 Echalotes hachées finement  
1-2 Branches de céleri – hachée finement  
1 C à soupe de Jus de citron  
Mayonnaise Hellman's  
Sel & Poivre au goût

### Méthode

Défaire le saumon et/ou le thon (on peut même mélanger les deux)  
Mettre le poisson dans un bol (muni d'un couvercle hermétique)  
Ajouter les échalotes, le céleri et le jus de citron  
Ajouter de la mayonnaise jusqu'à la consistance ou couleur désirée  
Saler et poivrer au goût mais ne pas oublier que le poisson en conserve peut être salé

Garder au frigo jusqu'au moment de servir (quelques heures si possible) - Optionnel

Préparer les sandwichs avec le pain de votre choix  
(ex : Délicieux avec petit pain italien ou pita)  
Servir avec une salade verte ou mesclun  
Déguster le tout en bonne compagnie

Pour une bonne bouffe entre adultes – Accompagner le tout d'un bon rosé

Bon Appétit

La ptite

# Potage au brocoli

*Préparation: 10 minutes*

*Cuisson: 20 minutes*

*Portions: 4*

## Ingrédients

1 gros brocoli

1 grosse patate

1 gros oignon

6 tasses (1.5 L) d'eau

5 c. à table (75 ml) de bouillon de poulet

1 c. à table (15 g) de beurre

Persil au goût

Sel et poivre au goût

## Méthode

**1** Tout mélanger les ingrédients dans un chaudron et faire cuire 20 minutes.

**2** Ensuite passer au mélangeur.

Au moment de servir on peut y ajouter de la crème: le potage sera plus crémeux.

4 portions

Préparation 10 min / Cuisson 30 min

120 calories par portion -



## Ingrédients

1 c.à soupe	huile de canola	15 mL
1	oignons, hachés grossièrement	200 g
6	carottes, coupées grossièrement	600 g
2/3 tasse	orange pressé en jus	2 oranges
2 1/2 c.à soupe	gingembre frais, râpé grossièrement	30 g
2 tasses	bouillon de poulet	500 mL
2 tasses	eau	500 mL
1/4 tasse	crème 15% <b>[facultatif]</b>	65 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	

## Avant de commencer

Un mélangeur ou un robot culinaire vous sera fort utile pour réduire la soupe en purée.

## Méthode

1. Préparer les légumes: les couper grossièrement.
2. Dans une casserole, faire suer l'oignon dans l'huile, pendant 3-4 min, à feu moyen. Ajouter les carottes, le jus des oranges, le gingembre râpé grossièrement, le bouillon et l'eau. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à couvert, jusqu'à ce que les carottes soient tendres, soit environ 25 min. Réduire en purée au mélangeur ou au robot culinaire.
3. Remettre la soupe dans la casserole, y ajouter la crème et chauffer encore quelques minutes. Vérifier l'assaisonnement et servir.

## Observations

Le potage se conserve 7 jours au réfrigérateur; jusqu'à 4 mois au congélateur. Dans ce cas on n'ajoute pas la crème avant la congélation, mais seulement plus tard, au moment de réchauffer le potage.

*Note: Excellente, mettez un peu moins d'eau (1/2 tasses)*

# Soupe aux haricots

Temps de préparation : 1 h 15

4 portions

Difficulté : moyenne

3 c. à soupe d'huile d'olive

100 g (2/3 tasse) de poireaux, en dés

80 g (1/2 tasse) d'oignons, en dés

80 g (1/2 tasse) de carottes, en dés

100 g (1/2 tasse) de courgettes, en dés

50 g (1/4 tasse) de céleri, en dés

1,5 litre (6 tasses) d'eau *Soufflé*

Sel

150 g (5 oz) de pommes de terre

50 g (1/3 tasse) de haricots verts, en morceaux  
de 2 cm (3/4 po)

75 g (1/3 tasse) de haricots blancs en conserve,  
rincés et égouttés

75 g (1/2 tasse) de tomates mûres, épépinées et  
hachées grossièrement

## PISTOU

3 gousses d'ail

160 g (1 tasse) de basilic frais

6 c. à soupe d'huile d'olive

*Chauffer l'huile d'olive dans un grand faitout.  
Faire revenir les poireaux, les oignons, les carottes,  
les courgettes et le céleri environ 5 min à feu vif.*

*Verser l'eau et saler au goût. Ajouter les pommes  
de terre et cuire 25 min à faible ébullition.*

*Ajouter les haricots verts, les tomates et les haricots  
blancs. Cuire 10 min.*

*Pour préparer le pistou, piler l'ail et le basilic au  
mortier en versant l'huile d'olive très lentement.*

*Verser le pistou dans la soupe bouillante et laisser  
bouillir 2 min avant de servir.*

# ✓ Soupe aux lentilles et aux carottes

Temps de préparation : 1 h 30

4 portions

Niveau de difficulté : moyenne

- 1 g (1/2 tasse) de lentilles rouges sèches, lavées et égouttées
- 1 g (1 1/2 tasse) de carottes, en rondelles
- 1 g (1 tasse) d'oignons espagnols, hachés grossièrement
- 3 gousses d'ail entières
- 1 g (1 tasse) de tomates mûres, hachées grossièrement
- 3 l (3 1/4 tasses) de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- 1 c. à café (1/2 c. à thé) de coriandre moulue
- 1 c. à café (1/2 c. à thé) de curcuma moulu
- Jus d'un citron, fraîchement pressé
- 375 ml (3/4 tasse) de lait entier 3,25 %
- Sel de moulin

1. Dans une grande casserole, mélanger les lentilles, les carottes, les oignons, l'ail et les tomates. Verser trois quarts du bouillon et porter à ébullition.

2. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter environ 45 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient cuits.

3. Pendant ce temps, chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir le cumin, la coriandre et le curcuma quelques minutes. Retirer du feu et ajouter le jus de citron.

4. Ajouter la soupe au robot culinaire, puis au chinois.

5. Verser la soupe sur le feu et porter à ébullition.

6. Ajouter les épices et le bouillon, puis laisser mijoter pendant 5 minutes.

7. Ajouter le lait, poturer au goût et servir.

# Soupe aux lentilles rouges

Temps de préparation : 50 minutes

Difficulté : moyenne

450 g (2 1/2 tasses) de lentilles rouges sèches, lavées et égouttées

1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet ou d'eau

1 c. à café (1 c. à thé) de curcuma moulu

1 morceau de gingembre frais de 2,5 cm (1 po), râpé ou haché finement

300 g (2 tasses) de tomates mûres, en dés

250 ml (1 tasse) de lait

Sel

60 g (1/4 tasse) de beurre non salé

160 g (1 tasse) d'oignons, en fines tranches

2 c. à café (2 c. à thé) de graines de cumin

Poivre du moulin

Coriandre fraîche, hachée

*Mettre les lentilles dans une casserole à fond épais. Ajouter le bouillon, le curcuma, le gingembre et les tomates.*

*Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter environ 25 min, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.*

*Réduire en purée à l'aide du robot culinaire ou mélangeur.*

*Verser la soupe dans la casserole et ajouter le sel au goût. Cuire à feu doux.*

*Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une poêle. Y dorer les oignons avec le cumin.*

*Verser la soupe dans 8 bols chauds et poivrer au goût.*

*Mettre un peu du mélange de beurre et d'oignons dans chaque bol et garnir de coriandre.*

# Soupe à l'oignon et à l'ail

Temps de préparation : 1 heure

6 portions

Difficulté : moyenne

*Si vous aimez avoir une soupe plus épaisse, ajoutez 1 c. à soupe de farine au mélange d'oignons et d'ail avant d'ajouter le bouillon.*

60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive

8 oignons moyens, en fines rondelles

3 ou 4 gousses d'ail, hachées finement

1,5 litre (6 tasses) de bouillon de bœuf

Sel et poivre du moulin

2 c. à soupe de persil séché

2 c. à café (2 c. à thé) de marjolaine séchée

6 tranches de pain de blé entier

200 g (1 1/2 tasse) de gruyère ou de cheddar, râpé

*Préchauffer le gril du four.*

*Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive en remuant constamment jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.*

*Ajouter l'ail et cuire 1 min. Verser le bouillon. Saler et poivrer au goût, puis ajouter le persil et la marjolaine. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 min à découvert.*

*Pendant ce temps, griller le pain au four ou au grille-pain. Enlever la croûte et découper de manière que les tranches épousent bien la forme des bols à soupe allant au four choisis pour faire gratiner.*

*Verser la soupe dans les bols. Y déposer une tranche de pain et ajouter le fromage par-dessus.*

*Gratiner sur la grille supérieure du four jusqu'à ce que le fromage bouillonne et prenne une belle teinte dorée.*

# Soupe aux tomates et aux pommes

Temps de préparation : 45 minutes

4 portions

Difficulté : facile

*Vous pouvez remplacer la livèche par 150 g (3/4 tasse) de céleri en cubes et 30 g (1/4 tasse) de coriandre fraîche hachée. Servez cette soupe chaude garnie de livèche fraîche ou froide avec du yogourt nature. Cette plante aromatique est très agréable dans les salades, les potages et les mets à base de viande.*

2 c. à soupe de beurre

1 oignon, émincé

500 g (3 1/3 tasses) de tomates mûres, pelées, épépinées et coupées en cubes

4 pommes Red Delicious, en cubes

125 g (1 tasse) de feuilles de livèche fraîche

1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet

Sel et poivre du moulin

*Chauffer le beurre dans une grande casserole et faire revenir l'oignon à feu moyen.*

*Ajouter les tomates, les pommes et la livèche. Cuire de 2 à 3 min en remuant.*

*Verser le bouillon et laisser mijoter 30 min.*

*Passer la soupe au mélangeur à main ou au mélangeur.*

*Saler et poivrer au goût.*

# Velouté d'épinards aux pignons

Temps de préparation : 40 minutes

4 portions

Difficulté : moyenne

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché finement

2 c. à soupe de farine

1 c. à café (1 c. à thé) de curcuma moulu

1 kg (2 lb) d'épinards frais, bien lavés et épongés

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes

2 jaunes d'œufs

125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %

125 ml (1/2 tasse) de lait

Le jus d'un demi-citron, fraîchement pressé

Sel et poivre du moulin

2 c. à soupe de pignons

50 g (1/3 tasse) de parmesan, en copeaux

*Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Faire revenir l'oignon à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'il soit translucide.*

*Ajouter la farine, le curcuma et les épinards. Verser le bouillon et cuire quelques minutes.*

*Passer au mélangeur jusqu'à consistance onctueuse.*

*Dans un petit bol, mélanger les jaunes d'œufs avec la crème et le lait et verser dans le potage. Ajouter le jus de citron, puis saler et poivrer au goût. Bien remuer.*

*Verser le velouté bien chaud dans des assiettes creuses. Garnir de pignons et de parmesan.*

## VICHYSOISE

1/2 tasse oignon émincé  
2 tasses de poireaux coupés en rondelles  
1/4 tasse de beurre fondu  
2 tasses de pommes de terre coupées en dés  
4 tasses de bouillon de poulet ou consommé  
Sel et poivre  
1 tasse de lait ou de crème  
2 c. à soupe de ciboulette

Faire fondre le beurre y ajouter les oignons et les poireaux utiliser la partie verte et blanche des poireaux. Couvrir et mijoter 15 à 20 minutes à feu très lent. Il ne faut pas brunir juste fondre. Ajouter les pommes de terre crues, le bouillon, sel. Laissez mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Passer au blender ajouter le lait ou crème. Faire chauffer en remuant vivement. Verser dans un plat et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Servir garni de ciboulette.

# Recette: **Brochettes de perdrix à l'ail et au miel**

## Ingrédients :

- 3 perdrix désossées, en gros morceaux
- Quartiers d'oignons
- Piments verts en gros morceaux
- Piments rouges en gros morceaux
- Têtes de champignons blancs
- Tranches de bacon coupées en deux

## Marinade

- 125 mL [1/2 tasse] d'huile [au goût] ✓
- 60 mL [1/4 de tasse] de sauce soya ✓
- 125 mL [1/2 tasse] de miel liquide ✓
- 30 mL [2 c. à table] de jus de citron
- 2,5 mL [1/2 c. à thé] de sel
- 2,5 mL [1/2 c. à thé] de persil ✓
- 1 gousse d'ail, hachée finement

## Marche à suivre :

### Marinade

- Bien mélanger tous les ingrédients de la marinade.
- Y faire mariner 24 heures les morceaux de perdrix, quartiers d'oignon, morceaux de piments et les têtes de champignons, au réfrigérateur.

### Brochettes de perdrix

- Assembler les brochettes en alternant les oignons, les piments, têtes de champignons et les morceaux de perdrix enroulés dans 1/2 tranche de bacon, pour empêcher la viande de sécher.
- Cuire au goût, sur le barbecue ou au poêlon à feu moyen-haut.

## Accompagnement :

Les servir sur un nid de riz blanc, avec de la sauce brune commerciale diluée avec un peu de crème de table ou de lait...délicieux!

# Gibier déguisé à la bière

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 120 min

**Portions :** 4

**Cette recette est :** Publique

**Catégorie :** Gibier

## Ingrédients

2 lbs de cubes (original ou chevreuil)

1 c. à soupe d'épices à steak

Sel et poivre au goût

3c. à soupe de concentré de bouillon de bœuf liquide

1 bière au choix

1 gros oignon

1 à 2 c. à soupe d'huile végétale

3-4 pommes de terre moyennes en quartiers

Carottes en gros morceaux au goût

Chou et navet en gros morceaux au goût

Eau pour compléter le bouillon à la cuisson

## Étapes

### Étape 1:

Préchauffer le four à 350 degrés F.

### Étape 2:

Hacher l'oignon et le faire revenir dans une casserole allant au four avec l'huile végétale.

### Étape 3:

Ajouter les cubes de gibier avec l'oignon dans la casserole et faire colorer la viande de tous les côtés.

### Étape 4:

Ajouter le concentré de bouillon de bœuf et les épices à steak. Saler et poivrer au goût. Bien remuer pour envelopper les cubes avec les assaisonnements.

### Étape 5:

Ajouter la bière et les légumes dans la casserole et laisser sur le feu jusqu'à ébullition.

### Étape 6:

Mettre le couvercle sur la casserole et déposer au four. Remuer de temps en temps et ajouter de l'eau au besoin afin de recouvrir la viande pendant la cuisson. Cuire pendant environ 2 heures. Si vous préférez des légumes plus croquants, attendre la dernière heure de cuisson pour les ajouter dans la casserole.

### Étape 7:

Une fois la cuisson terminée, servir avec un bon pain croûté pour un repas réconfortant qui plaira à tous, petits et grands...

# Perdrix rôties

*Préparation: 15 minutes*

*Cuisson: 80 minutes*

*Portions: 4*

## Ingrédients

- 2 perdrix
- 2 c.à soupe (30 ml) beurre
- 1 c.à thé (5 ml) moutarde de Dijon
- Sel
- Poivre
- 4 tranches bacon
- 1 carotte, râpée
- 3 branches céleri, émincé
- 4 branches persil
- 1/4 tasse (65 ml) eau
- 1/2 tasse (125 ml) vin rouge
- 4 c.à soupe (60 ml) gelée de pommes

## Méthode

- 1 Mettre en crème le beurre et la moutarde. Badigeonner les perdrix de ce mélange. Placer 1 c.à thé (5 ml) de beurre à l'intérieur de la perdrix. Saler, poivrer, recouvrir les perdrix des tranches de bacon ou de lard salé.
- 2 Mélanger la carotte, le céleri et le persil et placer le tout dans le fond d'une lèche-frite. Disposer les perdrix sur les légumes. Ajouter l'eau et le vin rouge.
- 3 Couvrir et cuire pendant 20 min au four à 525°F (270°C). Réduire la chaleur à 350°F (180°C) et laisser cuire pendant une heure. Découvrir la lèche-frite pendant les 10 dernières minutes de cuisson. Ne pas arroser durant la cuisson excepté pendant les 10 dernières minutes, où l'on doit arroser les perdrix 4 ou 5 fois.
- 4 Passer la sauce, épaissir au besoin sur la cuisinière, y ajouter la gelée de pomme et servir dans une saucière.
- 5 Présenter en minces tranches désossées au milieu de l'assiette sur les légumes. Offrir une pomme de terre à la crème sure comme accompagnement.

On peut substituer la moutarde de Dijon par de la moutarde sèche.

# Boulettes de viande suédoises

Il y a aussi la recette dans le livre de Five Roses semblable

Cette recette est avec un cours de cuisine à Boucherville

- 1 1/2 boeuf haché
- 1/2 lb de porc
- 1 petit oignon haché très fin
- 2 pommes de terre bouillies, en purée refroidie
- 2 tasses de mie de pain émiettée (1/2 tasse de grissol)
- 1 (1 1/2) cuil à thé de sel
- 1 pincée de poivre

Mélanger ensemble et façonner en petites boulettes.

Enrobez les de farine et faites revenir dans un poêlon.

Truc: mettre sur une plaque à biscuits beurré et faire revenir au four à 450F (environ 5 à 8 minutes) à vérifier.

## Sauce

- 1/4 tasse de farine
- 1/4 tasse de margarine
- 3 tasses de consommé de boeuf (campbell)
- 3/4 tasse de crème (1/2 tasse de lait moins riche)
- sel et poivre au goût.

Fondre le beurre et ajouter la farine en brassant.

Ajouter le consommé et amener à ébullition en remuant

Ajouter la crème et l'assaisonnement.

Pour une sauce de brun foncé, ajouter un peu de bisto.

Verser cette sauce sur les boulettes et mijoter de 40 à 50 minutes.

Servir avec des nouilles et ou patates.

## BOULETTES DE NÈGRE

2 LB LARD HACHÉ  
1 TASSE GRUAU  
1 OEUF  
1 À 2 GOUSSES D'AIL

FAIRE DES BOULETTES, FAIRE REVENIR DANS UN PEU DE GRAISSE.  
LORSQUE CUIT AJOUTER SAUCE VH POUR CÔTE LEVÉE DOUCE OU  
MÉDIUM.

CUIRE ENVIRON 1 À 1-1/1 HEURE.

## BROCHETTE POUR LE PORC

1/2 TASSE VIN BLANC SEC

1/4 TASSE KETCHUP

2 C. À TAB. VINAIGRE

1 C. À THÉ SAUCE WORCESTSHIRE

1/3 TASSE CASSONNADE

2 GOUSSES D'AIL HACHÉ

1 C À THÉ MOUTARDE EN POUDRE

1/2 C. À THÉ POIVRE

METTRE DANS UN BASSIN

## COTELETTES BBQ

4 côtelettes de porc et épices à steak

Sauce :

1 c. à soupe de miel

Environ 2 c. à soupe de teriyaki

2 c. à soupe de sauce au tamari

¼ c. à thé sirop d'érable.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce et l'étendre au pinceau sur les côtelettes. Cuire sur le BBQ et saupoudrer d'épices à steak.

## COTELETTES DE PORC

6 CÔTELETTES DE PORT  
3/4 TASSE DE KETCHUP  
1 TASSE D'EAU  
1 1/4 TASSE DE JUS DE CITRON  
2 C. À SOUPE DE CASSONADE  
2 C. À SOUPE DE VINAIGRE  
2 C. À SOUPE DE SAUCE WORCESTERSHIRE  
1 OIGNON  
SEL ET POIVRE

FAIRE REVENIR L'OIGNON DANS LE BEURRE AVEC LES  
CÔTELETTES. AJOUTER LES AUTRES INGRÉDIENTS.  
CUIRE AU FOUR 2-1 1/2 heures.

## Côtelettes de porc au BBQ gratiné

*Préparation: 10 minutes*

*Cuisson: 45 minutes*

*Portions: 4*

### Ingrédients

- 8 côtelettes de porc.
- 1/2 tasse (125 ml) de ketchup rouge
- 1/2 tasse (125 ml) de sauce chili
- 1/2 tasse (125 ml) de vinaigre
- 3 c. à table (45 g) de cassonade
- 1/2 c. à thé (2 g) de moutarde sèche
- Fromage râpé au goût
- 1 oignon coupé en rondelles

### Méthode

- 1 Dans un bol, mélanger ketchup, sauce chili, vinaigre, cassonade et moutarde sèche.
- 2 Dans un plat allant au four (ou un plat en aluminium pour le bbq), mettre les côtelettes et l'oignon.
- 3 Étendre la sauce sur les côtelettes.
- 4 Mettre au four à 450 F. de 30 à 45 minutes, à 350F pendant 1 heure en couvrant les 30 dernières minutes ou sur le barbecue.
- 5 Parsemer de fromage râpé et mettre au four à broil (gril).

## Côtes levées dignes du resto (mijoteuse)

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 360 min

**Portions :** 4

**Cette recette est :** Publique

**Catégorie :** Mijoteuse

### Ingrédients

4 portions de côtes levées de dos (Baby back)

1 bouteille de sauce BBQ pour côtes levées et poulet (je suggère sauce Diana)

1 gros oignons coupé en tranches

Sel, poivre

Eau

### Étapes

#### Étape 1:

Frottez les portions de côtes levées avec du sel et du poivre des deux côtés.

#### Étape 2:

Mettez sur une plaque de cuisson munie d'une grille et placez sous le grill du four (environ à 5 pouces) 10 minutes de chaque côté.

#### Étape 3:

Pendant ce temps, déposez les tranches d'oignons en une seule couche au fond de la mijoteuse et les recouvrir d'eau (env. 1 pouce d'eau, pas plus).

#### Étape 4:

Sortir les côtes du four puis les badigeonner généreusement de sauce BBQ de chaque côté (garder en réserve environ le tiers de la bouteille de sauce pour plus tard).

#### Étape 5:

Déposer les portions de côtes levées dans la mijoteuse, sur les oignons. Cuire à LOW 6 heures.

#### Étape 6:

À une heure de la fin de la cuisson, versez le reste de la sauce sur les côtes.

### Commentaires

Tous les gens qui ont mangé ces côtes levées n'en mangent plus au resto. Elles sont vraiment meilleures que Score ou St-Hubert!

Recette non infatigable



Photo: Marc-ou-François



**Porc** 1  
2 filets de 340 g  
(¾ de lb) chacun,  
parés et coupés  
en lanières



**Poivrons** 2  
émincés  
1 rouge et 1 vert



**Jus d'orange** 3  
375 ml (1 ½ tasse)



**Sauce soya** 4  
30 ml (2 c. à soupe)



**Ananas** 5  
coupé en morceaux  
310 ml (1 ¼ tasse)

## Émincé de porc sucré-salé

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 10 minutes • Quantité: 4 portions

### Prévoir aussi: Préparation:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) de féculé de maïs

### Facultatif:

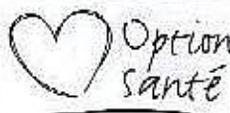
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre râpé

1 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer le porc 2 minutes. Transférer dans une assiette.

2 Dans la même poêle, cuire les poivrons avec l'oignon de 2 à 3 minutes.

3 Dans un bol, fouetter le jus d'orange avec la sauce soya, la féculé de maïs et, si désiré, le gingembre. Verser dans la poêle et porter à ébullition en remuant. Remettre le porc dans la poêle.

4 Ajouter les ananas et laisser mijoter 5 minutes à feu moyen.



Contrairement à la croyance populaire, la viande de porc est faible en gras et en cholestérol. En effet, parce que le gras de la viande se trouve à l'extérieur du muscle, il se retire facilement. Le porc constitue une excellente source de protéines et une bonne source de phosphore. Il est également riche en zinc, en potassium ainsi qu'en vitamines du complexe B.

PAR PORTION	
Calories	342
Protéines	39 g
Matières grasses	30 g
Glucides	29 g
Fibres	2 g
Fer	2,6 mg
Calcium	33 mg
Sodium	714 mg

# Filet de porc

Pour 4 personnes

Préparation: 30 min.

Cuisson: 20 min.

1 gros filet de porc ou 2 petits (200g./pers.)

60 ml. De sirop d'érable

50 ml. De vinaigre balsamique

1 pincée de gingembre frais haché

huile végétale pour la cuisson

sel & poivre

3 pommes de terre moyennes épluchées

2 branches de thym frais

1 citron en quartiers

huile végétale pour la cuisson

sel & poivre

Dégraissier le filet de porc au **bea**in. Couper le filet en tranches de 2.5 cm. Dans une poêle bien chaude, saisir les tranches de porc avec sel et poivre (environ 3 min.) . Quand elles ont un côté de coloré, les retourner pour saisir l'autre côté. Dégraissier la poêle et, toujours sur le feu, déglacer avec le sirop d'érable. Laisser réduire à feu moyen pour bien glacer le porc. Retirer le porc de la poêle et déglacer celle-ci avec le vinaigre. Ajouter le gingembre et laisser cuire 2 min. sans trop réduire. Verser la préparation sur les médaillons dans l'assiette.

Râper les pommes de terres et les mettre dans un bol avec sel et poivre. Laisser reposer jusqu'à ce que les pommes de terres ramolissent et rendent de l'eau (dégorger). Ajouter le thym frais éfeuillé et haché. Avec les mains, faire de petites galettes de pomme de terre en comprimant celle-ci entre vos doigts pour en retirer l'eau. Poêler les galettes dans une poêle chaude et huilée. Si les galettes sont très épaisses, vous pouvez terminer la cuisson au four. Avant de servir, les arroser d'un trait de jus de citron.

Servir les médaillons et leur sauce avec la galette et quelques feuilles de salade. Vous pouvez utiliser la sauce du porc en guise de vinaigrette.

filet Porc au BBQ

1 c à soupe Moutarde de grain  
1 c à soupe sauce soja  
2 gousses d'ail

Emballer papier aluminium  
30 mins.

## Filets de porc au cognac

2-3 Filets de porc (pour 4 personnes)

Faire fondre du beurre dans une poêle en fonte et ajouter un peu d'huile.  
Saisir les filets.

Cuire 30 minutes à 350 F

### Sauce :

Faire rissoler dans un poêlon un oignon et un quartier d'ail haché pendant 3  
À 5 minutes.

Ajouter 4 onces de cognac

Laisser mijoter pour réduire

Ajouter 2 boîtes de consommé de bœuf.

Epaissir avec Veloutine (pour sauce brune)

Couper les filets en rondelles et les faire chauffer dans la sauce une minute

Servir sur lit de riz

## filet Porc

Four à 350°F \*

20 à 25 min \*

Légumes même \*\*

Laisser filet entier, parchemin et papier aluminium  
dessus.

## Nouilles

Basilic \* graines de céleri + sauce (crème) tomate

## Filet de porc à l'orientale



### Filet de porc (marinade):

- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya ou tamari
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'arachide ou d'huile végétale
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de limette
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 ml (1/4 c. à thé) de piment de Cayenne moulu ou en flocons ou de Sambal oelek
- 1 gros filet de porc d'environ 600 g (20 oz) ou 2 filets de 300 g (10 oz) chacun

### Accompagnement:

- 500 g (1 lb) de haricots verts parés (4 tasses) ou des asperges parées
- 225 g (8 oz) de champignons café parés ou de portobello tranchés
- 225 g (8 oz) de pleurotes, parés, coupés en gros morceaux
- 4 gousses d'ail, écrasées
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- Sel, poivre

### Garniture:

- 125 ml (1/2 tasse) de persil plat, de ciboulette ou de dés de tomates

### Josée di Stasio

Donne 4 Portions

-Dans un sac de plastique, verser tous les ingrédients de la marinade, bien mélanger. Ajouter le ou les filet(s) de porc, bien les enrober de marinade, refermer le sac hermétiquement. Laisser mariner au réfrigérateur 30 minutes ou plus.

-Préchauffer le four à 200° C (400°F).

-Dans une grande poêle, saisir la viande à chaleur vive environ 4 à 5 minutes en la retournant pour la saisir de toutes parts. Réserver au chaud.

-Sur une grande plaque huilée, déposer les haricots, les champignons et l'ail, éviter d'empiler les légumes. Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer. Remuer pour bien enrober les légumes d'huile. Déposer le ou les filet(s) de porc grillé(s) sur les légumes.

Cuire à découvert 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne de la viande atteigne 63 à 65°C (145 à 150°F) sur un thermomètre à lecture rapide.

-Une fois cuits, retirer les filets de porc et les laisser reposer à couvert sur une assiette chaude.

- Au service, garnir de persil, de ciboulette ou de dés de tomates.

*Note : Si désiré, 15 minutes avant la cuisson des légumes, on peut cuire sur la plaque 8 petites pommes de terre en quartiers ou une quinzaine de grelots coupés en 2 si nécessaire et précuits à l'eau bouillante salée. Bien enrober les pommes de terre d'huile.*

-Après 15 minutes de cuisson, ajouter aux pommes de terre les haricots, les champignons et le porc. Poursuivre avec la recette tel qu'indiqué.



1 Porc  
1 filet de 680 g  
(1 1/2 lb)



2 1 oignon  
émincé



3 3 pommes rouges  
coupées en quartiers



4 Sirop d'érable  
125 ml (1/2 tasse)



5 Bouillon de poulet  
80 ml (1/3 de tasse)



# Plat principal

## Filet de porc caramélisé aux pommes

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 20 minutes • Quantité: 4 portions

### Prévoir aussi: Préparation:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

### Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de zestes de citron

PAR PORTION	
Calories	387
Protéines	39 g
Matières grasses	6 g
Glucides	44 g
Fibres	2,5 g
Fer	3 mg
Calcium	69 mg
Sodium	132 mg

- 1 Préchauffer le four à 205°C (400°F).

- 2 Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.

- 3 Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le filet de 2 à 3 minutes sur toutes les faces. Transférer dans une assiette.

- 4 Dans la même poêle, faire dorer l'oignon et les pommes de 2 à 3 minutes.

- 5 Ajouter le sirop d'érable, le bouillon et, si désiré, les zestes. Porter à ébullition.

- 6 Remettre le filet dans la poêle. Saler et poivrer.

- 7 Cuire au four de 20 à 25 minutes.



### Idée pour accompagner

#### Poêlée de légumes

Émincer 1 oignon rouge et 1 poivron rouge. Dans une poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon, le poivron et 125 g de pois mange-tout de 3 à 4 minutes.

## Filet de porc (pour 4)

(1 lb)

Faire mariner 500 gr de filet de porc 24 heures dans un mélange de

- 15 ml. de Sortilège (whisky à l'érable), 1 c à soupe
- 30 ml. de sirop d'érable, 1/2 tasse
- 30 ml. de mélasse, 1/2 tasse
- 30 ml. de moutarde Dijon ~~1 c à thé~~
- 30 ml. de sauce Soya ~~1 c à thé~~
- 5 ml. de jus de lime 1 c à thé
- Poivre.
- Une pointe d'ail

Faire dorer dans le beurre 2 à 3 minutes

Flamber avec 30 ml. de Sortilège

Mettre au four à 350 degrés 12 minutes ( pas plus)

## Caramel d'épices

Caraméliser à feu moyen sans y toucher : 180 ml. de sucre et 120 ml. de vinaigre de cidre.

Surveiller attentivement car c'est long mais soudain ça change et on doit intervenir rapidement. Lorsque le caramel est de couleur ambre, retirer du feu et ajouter 10 ml. de poudre 5 épices.

Ajouter 500 ml. de consommé de bœuf ou de fond de veau du commerce et 100 ml. de liqueur Sortilège, laisser réduire à feu moyen pour obtenir un caramel (environ 1 tasse).

On peu conserver ce caramel dans l'armoire des mois pourvu qu'on ait utilisé un consommé de bœuf ou un fond de veau du commerce. Si on utilise un bouillon ou un fond fait à la maison il faudra alors le conserver au frigo.

*Double*

# Filet de porc à la teriyaki

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 4

Macération: 24 heures

Très-très  
Bon !

## Ingrédients

2 filets de porc

1/2 tasse (125 ml) sauce teriyaki

6 c.à soupe (90 ml) sirop d'érable

1/2 tasse (125 ml) huile d'olive

Sel, au goût

Poivre, au goût

3 gousses ail

5 gouttes Tabasco

## Méthode

1 Couper le filet en morceaux d'environ 1 pouce carré. On peut aussi écraser les morceaux avec une cuillère avant de les mettre dans la marinade. Écraser juste un peu.

2 Mariner le tout pendant 24 heures au réfrigérateur.

3 Sortir la viande 4 à 5 heures avant la cuisson.

4 Faire saisir la viande dans une poêle en fonte.

5 Après quelques instants, baisser le feu un peu. Cela produira une sauce.

6 Lorsque la sauce sera évaporée (environ 15 minutes), ajouter le reste de la marinade pour environ 5 minutes (ou jusqu'à ce que la sauce soit évaporée).

Servir avec un riz blanc et des légumes au choix.

Recette envoyée par : Claire



## Filets de porc à l'érable, ail et gingembre

Préparation: 15 minutes • Marinage: 2 heures • Cuisson: 15 minutes • Quantité: 4 portions

### Prévoir aussi: Préparation:

- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de cari

PAR PORTION	
Calories	297
Protéines	37 g
Matières grasses	3 g
Glucides	31 g
Fibres	0,6 g
Fer	3 mg
Calcium	69 mg
Sodium	198 mg

1 Mélanger tous les ingrédients sauf le porc. Verser dans un sac hermétique et ajouter les filets de porc. Laisser mariner au frais de 2 à 24 heures.

2 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée. Égoutter le porc en réservant la marinade.

3 Sur la grille chaude et huilée, déposer les filets et fermer le

couvercle. Cuire de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la température interne de la viande atteigne 68°C (155°F) sur un thermomètre à cuisson. À mi-cuisson, retourner et badigeonner avec la marinade.

4 Couvrir les filets d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer de 8 à 10 minutes avant de trancher.



### *Idée pour accompagner* Radis au sirop d'érable

Faire sauter 750 ml (3 tasses) de radis coupés en quatre dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron, 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne et 10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché. Porter à ébullition. Laisser mijoter 2 minutes.



Bouillon de poulet 1  
125 ml (½ tasse)



Sirop d'érable 2  
125 ml (½ tasse)



Ail 3  
haché  
15 ml (1 c. à soupe)



Gingembre 4  
haché  
15 ml (1 c. à soupe)



Porc 5  
2 filets de 340 g  
(¾ de lb) chacun



**Porc** 1  
1 filet de 650 g  
(environ 1 1/2 lb)



**Sirup d'érable** 2  
80 ml (1/3 de tasse)



**Vinaigre balsamique** 3  
30 ml (2 c. à soupe)



**2 poires** 4  
pelées



**Noix de Grenoble** 5  
hachées  
60 ml (1/4 de tasse)

## Filet de porc à la salsa de poires et noix

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 20 minutes • Quantité: 4 portions

### Prévoir aussi: Préparation:

- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

### Facultatif:

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

- 1 Préchauffer le four à 205°C (400°F). Retirer la membrane blanche du filet de porc.
- 2 Dans une poêle allant au four, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile à feu moyen. Dorer le filet 2 minutes de chaque côté.
- 3 Ajouter l'oignon et, si désiré, l'ail. Cuire 1 minute et verser le sirop d'érable, le vinaigre balsamique et l'eau. Porter à ébullition.

- 4 Cuire au four 20 minutes.
- 5 Pendant ce temps, préparer la salsa. Couper les poires en dés. Mélanger avec les noix, le jus de citron, le reste de l'huile et, si désiré, la ciboulette. Saler et poivrer. Réserver.
- 6 Retirer le filet de porc du four. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium et laisser reposer de 6 à 8 minutes avant de trancher. Servir avec la salsa.

## PATE DE FOIE GRAS

1 lb de foie de poulet  
1/2 lb de lard salé  
1 gros oignon haché fin  
2 gousses d'ail  
1/2 tasse de crème  
3 oeufs (blancs battus séparément)  
1 c. à thé des épices suivantes:  
    sel- poivre- muscade  
1 tasse de mie de pain que l'on a fait tremper dans 3/4 tasse  
de lait bouillant.

Rôtir l'oignon et l'ail dans du beurre.  
Passer au "blender" le foie, le lard salé.  
Ajouter l'oignon et l'ail et les jaunes d'oeufs et la crème.  
Presser la mie de pain qui est trempée dans le lait entre les  
mains pour enlever le surplus de lait, ajouter aux autres  
ingrédients, ajouter les épices ainsi que les blancs d'oeufs  
battus. Battre au malaxeur afin de bien mélanger les ingrédients.  
Tapisser le fond du plat de bacon et y ajouter le mélange.  
Mettre le plat dans un plat d'eau, cuire à 250 degré 2 à 3 heures.

PETITS PAINS FOURRÉS A LA VIANDE (Suzanne)

60 PAINS A SALADE  
1 1/2 LIVRE PARC HACHÉ MAIGRE DANS L'EPAULE  
1 LIVRE VEAU HACHÉ DANS LA FESSE  
1 GROS OIGNON HACHÉ FIN  
1/4 TASSE SAUCE CHILI  
1 BOITE SOUPE CKICKEN GUMBO  
1 CUIL. A TABLE MOUTARDE SÈCHE  
POIVRE, SEL, ACCENT AU GOÛT

CUIRE LE TOUT 20 MINUTES EN BRASSANT DE TEMPS EN TEMPS.  
AJOUTER 1 TASSE DE CÉLERI HACHÉ FIN. FAIRE CUIRE 10 MINUTES.  
FAIRE REFROIDIR ET FARCIR LES PAINS ET CONGELER. AVANT DE  
SERVIR. CHAUFFER 30 A 45 MINUTES A 300 DEGRÉ F. MAXIMUM

## PORC À L'ANANAS

- 1-1/2 lb      filet de porc, enlever le gras au besoin, couper en morceaux de 3/4 po.
- 1/4            tasse sauce hoisin
- 1             bulbe d'ail émincé
- 1             bte (8 oz) de morceaux d'ananas dans leur jus, égouttés, réserver 2 c.à table de jus
- 1/4            tasse de sauce barbecue
- 1/4            tasse de sauce aux prunes chinoise
- 1             gros piment vert, enlever les graines, coupé en morceau de 3/4 po.

- 1) Mettre du PAM dans la mijoteuse. Y ajouter le porc, la sauce hoisin, l'ail et le 2 c.à table de jus d'ananas. Bien mélanger. (Réfrigérer le reste des ananas).
- 2) Couvrir; cuire à température lente pour 4 à 5 heures.
- 3) Environ 40 minutes avant la fin, mélanger la sauce BBQ et la sauce aux prunes. Ajouter ce mélange sur la viande et mélanger pour bien enrober. Ajouter les morceaux d'ananas au porc et y ajouter les morceaux de piment.
- 4) Augmenter la température à élevée; couvrir et cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit doré.
- 5) Mélanger le tout. On peut garder le tout à réchaud pour environ 2 heures si nécessaire.

P.S. : POUR MA PART JE DOUBLE LA QUANTITÉ DE LIQUIDE .

Calories : 110 par portion.

## RECETTE PORC EN TRANCHE LUCIE MOREAULT (SUPER)

- 2 TRANCHES DE LARD HACHÉ
- 1 LB DE LARD HACHÉ
- 1/2 TASSE DE CHAPELURE
- 1 ŒUF
- SEL ET POIVRE
- OIGNON
- BOVIL AU BŒUF + EAU

METTRE LE LARD, OIGNON, SEL ET POIVRE, ŒUF ENSEMBLE. METTRE ENTRE LES DEUX TRANCHES.

AJOUTER L'EAU ET BOVIL COUVRIRE À 350 DEGRÉ PENDANT 2-1/2 À 3 HEURES.

## **RAGOÛT ( 2 LB DE LARD)**

**1-1/2 C. À THÉ CANNELLE**

**1 C. À THÉ CLOU GIROFLE**

**1 OIGNON**

# RAGOÛT DE POULET AU JAMBON

Pour 4 ou 5 personnes

1 tranche de jambon en gros dés	1.6 kg de poulet coupé en morceaux
30 ml d'huile d'olive	3 gousses d'ail en purées
3 échalottes sèches hachées	125 ml vin blanc sec
500 ml bouillon de poulet	poivre noir
thym	1 c. à table ml basilic frais haché
2 poivrons jaunes en cube	250 têtes de champignons nettoyées
2 c. à table ml féculé de maïs	45 ml eau froide

Préchauffer le four à 325 F. Retirer la peau du poulet.

Faire chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse allant au four à feu moyen. Ajouter les morceaux de poulet et saisir sur tous les côtés. Incorporer ail, échalotes et jambons. Mélanger et cuire 6 minutes à feu moyen.

Arroser du vin et cuire 3 minutes. Incorporer le bouillon de poulet, sel poivre et herbes. Amener à ébullition. Couvrir et cuire 30 minutes au four.

Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle à frire, à feu moyen. Ajouter champignons et poivrons. Cuire 5 minutes, saler et poivres.

Sortir le poulet du four et ajouter les légumes. Délayer la féculé dans l'eau froide. Incorporer à la sauce et laisser mijoter 4 minutes à feu doux.

Servir avec des nouilles aux oeufs.



Photo: Fabio Perotti



1 4 saucisses italiennes piquantes



2 Sauce tomate 410 ml (1 2/3 tasse)



3 3 tomates coupées en dés



4 Basilic frais émincé 45 ml (3 c. à soupe)



5 Rigatonis 1 boîte de 375 g

## Rigatonis arrabbiata à la saucisse italienne

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 20 minutes • Quantité: 4 portions

Prévoir aussi: Préparation:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché

Facultatif:

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

PAR PORTION	
Calories	583
Protéines	21 g
Matières grasses	18 g
Glycides	83 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	41 mg
Sodium	900 mg

- 1 Retirer la membrane des saucisses.
- 2 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la chair des saucisses de 3 à 4 minutes en l'égrainant à l'aide d'une cuillère de bois.
- 3 Ajouter l'oignon et, si désiré, l'ail. Cuire de 1 à 2 minutes. Ajouter la sauce tomate, les tomates et le basilic. Porter à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux-moyen de 20 à 25 minutes.
- 4 Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.
- 5 Au moment de servir, ajouter les pâtes dans la sauce et réchauffer 1 minute.

# MIJOTEUSE

## RÔTI DE PORC

(Pierrot)

### INGRÉDIENTS

- ▶ 1 oignon (coupé en deux)
- ▶ 1 rôti de veau de lait (de préférence)
- ▶ 1 tasse de bouillon de poulet
- ▶ 1 boîte de crème de champignons
- ▶ Vinaigre de Kérés, sauce Wotchesterchire, sauce Téryaki
- ▶ Huile de sésame

### PRÉPARATION

Faire rôtir le rôti de chaque côté dans une poêle avec un peu de beurre et quelques gouttes d'huile de sésame.

Déposer l'oignon dans le fond de la mijoteuse ainsi que le rôti par-dessus.

Dégraissier la poêle avec un peu de vinaigre de xérés.

Ajouter 1 tasse de bouillon de poulet, environ 1 c. à soupe de sauce Worchesterchire et de Téryaki ainsi qu'une boîte de crème de champignons.

Verser le tout sur le rôti de veau dans la mijoteuse.

Cuire 8 heures à « low ».

SPAGHETTI A LA VIANDE (Jean)

2 c. à soupe de beurre

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 tasse d'oignons émincés

1/2 tasse de céleri

2 gousses d'ail écrasés (5 min)

1/2 lb de boeuf haché

1/2 lb de porc haché

1/2 lb de veau haché

1 grosse boîte de tomates

Feuilles de laurier (début)

1 petite boîte de purée de tomates

1/2 c. à thé de basilic plus oregano (5 min)

1/4 c. à thé de marjolaine et thym ( 5 min )

Sel et poivre (début)

(Les épices 5 min. avant la fin de la cuisson)

Durée de cuisson 2 heures.

## SPARE RIBS

Four 300 F à 350 F

1 1/2 lbs spare ribs

1 tasse de cassonade

5 cuil. à table sauce soya

Sel et poivre

Couvrir au four 1 heure

Ajoutez 2 gousses d'ail et cassonade si nécessaire.

## TOURTIERE AU LIEVRE DU LAC ST-JEAN

1 lièvre  
1 oignon coupé en rondelles  
2 branches de céleri  
1/2 c. à thé de sarriette  
1 c. à thé de canelle  
1/4 c. à thé de clou de girofle moulu  
1 c. à thé de gros sel  
3 tasses d'eau  
1 lb de porc haché  
1 lb de boeuf haché  
2 oeufs  
Sel et poivre au goût

### Pâte à tarte

- 1- Nettoyer le lièvre, le couper en morceaux individuels
- 2- Porter l'eau à ébullition avec l'oignon, le céleri coupé en dé, la sarriette, la canelle, le clou de girofle et le gros sel. Y mettre les morceaux de lièvre. Couvrir et laisser mijoter à feu lent jusqu'à ce que le lièvre soit tendre environ 1 heure.
- 3- Retirer les morceaux de lièvre et faire bouillir le bouillon à feu vif jusqu'à ce qu'il soit réduit à 1 tasse. Désosser le lièvre.
- 4- Battre les oeufs. Ajouter lentement le bouillon non passé en remuant sans arrêt. Ajouter la viande du lièvre. Vérifier l'assaisonnement.
- 5- Tapisser une assiette à tarte profonde avec une pâte de votre choix. Y verser le mélange du lièvre. Recouvrir d'une autre pâte.

Faire cuire dans un four à 375 degrés jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Voici une recette de tourtière à la canadienne...

(Lise F) T/B

1/2 lb de veau haché

1 lb de porc haché

2/3 tasse d'oignons hachés

1/2 tasse d'eau

1 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de poivre

facultatif: clou de girofle, cannelle (très peu)

Note: personnellement je ne mets que du sel et du poivre

1 abaisse de pâte

Mélanger la viande aux épices

Mettre la viande dans une marmite, ajouter l'eau et bien mélanger.

Cuire à feu très doux, surveiller la cuisson au début jusqu'à ce que le jus de la viande ressorte.

Déposer dans l'abaisse de pâte et cuire au four à 400 deg. F (environ 30 minutes) ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée

Recette tirée du livre des Recettes des fermières du Québec

## Blancs de poulet et salsa

*Préparation: 30 minutes*

*Cuisson: 25 minutes*

*Portions: 2*

### Ingrédients

3/4 tasse (190 ml) salsa

1/4 tasse (65 ml) cassonade

1 c.à soupe (15 ml) moutarde de Dijon

2 poitrine de poulet, désossées, sans la peau

### Méthode

1 Préchauffer le four à 400°F (200°C).

2 Mélanger ensemble la salsa, la cassonade et la moutarde de Dijon.

3 Mettre les blancs de poulet dans un plat peu profond allant au four.

4 Verser le mélange de salsa sur les blancs de poulet.

5 Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C), pendant 25 minutes.

Servir avec du riz.

# BOULETTES DE POULET DANS UNE SAUCE AUX ANANAS ET AUX PRUNES

- 1 lb (454 g) poulet haché très maigre
- 1 oeuf
- 1/3 tasse chapelure
- 1 boîte (10 oz / 284 mL) soupe condensée Crème de poulet à faible teneur en gras, de CAMPBELL®
- 1 boîte (14 oz / 398 mL) ananas en petits morceaux, bien égouttés
- 3 c. à s. sauce aux prunes
- 1/4 c. à t. gingembre moulu
- 1/8 c. à t. poivre noir moulu
- 2 tasses riz brun cuit chaud, cuit sans sel

Temps de préparation : 10 minutes.

Temps de cuisson : 30 minutes

Donne 4 portions.

---

MÉLANGER le poulet, l'oeuf et la chapelure dans un bol moyen. Faire des boulettes de 3 cm (1-1/4 po) – de 18 à 20 boulettes environ.

---

FAIRE REVENIR les boulettes de poulet, à feu mi-vif, dans une grande poêle à surface antiadhésive, en les retournant souvent.

---

VERSER la soupe, les ananas, la sauce aux prunes, le gingembre et le poivre dans un poêlon, puis amener à ébullition. Baisser le feu à « doux ». Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites. Servir sur du riz chaud.

Boulettes de dinde aux ananas et aux prunes : Pour cette recette alléchante, optez pour de la dinde hachée très maigre au lieu du poulet.

Conseil : Le poivre de Cayenne ajoute un peu plus de piquant à la sauce – remplacez le poivre noir moulu par la même quantité de poivre de Cayenne.

## BROCHETTE DE POULET (6 personnes)

Marinade - 12 heures si possible

1/3 tasse de sauce soya  
2/3 tasse d'huile végétale  
1 c. à thé de moutarde sèche  
3 à 4 gousses d'ail coupées finement

Mettre sur brochette

1 languette de poulet  
1 morceau de bacon  
1 morceau d'ananas (au goût)  
1 morceau de piment vert  
au gout oignons et tomates  
Répéter 4 fois pour une brochette

Préparation

Faire cuire les brochettes de 15 à 20 minutes au four à 350oF. Puis tourner Faire cuire encore 15 à 20 min.

SAUCE POUR BROCHETTE

1 tasse d'eau  
3 c. à table de sauce soya  
1/2 tasse de cassonade  
1 gousse d'ail hachée fin

Faire bouillir 5 à 10 minutes puis épaissir avec du corn starch dilué dans de l'eau froide.

Servir sur la brochette avec riz.

# Brochettes de poulet à l'indienne

Préparation: 20 minutes • Marinage: 30 minutes • Cuisson: 12 minutes • Quantité: 4 portions

## Ingrédients:

### Pour la marinade:

200 ml (environ  $\frac{3}{4}$  de tasse) de lait de coco  
.....

60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) de yogourt nature  
.....

10 ml (2 c. à thé) de cari  
.....

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché  
.....

2 oignons verts émincés  
.....

### Pour les brochettes:

4 poitrines de poulet de 180 g (environ  $\frac{1}{3}$  de lb) chacune, sans peau et coupées en cubes  
.....

1 poivron rouge coupé en cubes  
.....

1 oignon rouge coupé en cubes  
.....

## Préparation:

Dans un bol, fouetter les ingrédients de la marinade. Transférer la moitié de la marinade dans un sac hermétique. Ajouter les cubes de poulet dans le sac. Secouer et laisser mariner au frais de 30 à 60 minutes. Réserver le reste de la marinade au frais (elle servira à badigeonner en cours de cuisson).

Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée. Égoutter le poulet et jeter la marinade.

Assembler quatre brochettes en faisant alterner les cubes de poulet, de poivron rouge et d'oignon rouge.

Sur la grille chaude et huilée, déposer les brochettes et fermer le couvercle. Cuire de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée, en badigeonnant les brochettes avec la marinade réservée en cours de cuisson.



## Idée pour accompagner

### Riz à la coriandre et citronnelle

Rincer 250 ml (1 tasse) de riz basmati sous l'eau froide. Déposer dans une casserole avec 375 ml ( $1\frac{1}{2}$  tasse) de bouillon de poulet et 2 bâtons de citronnelle fendus en deux. Saler et poivrer. Porter à ébullition à feu moyen. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 12 minutes, jusqu'à ce que le riz soit cuit. Retirer les bâtons de citronnelle. Incorporer 15 ml (1 c. à soupe) de beurre et 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée.

# **FETTUCHINIS AU POULET & LÉGUMES**

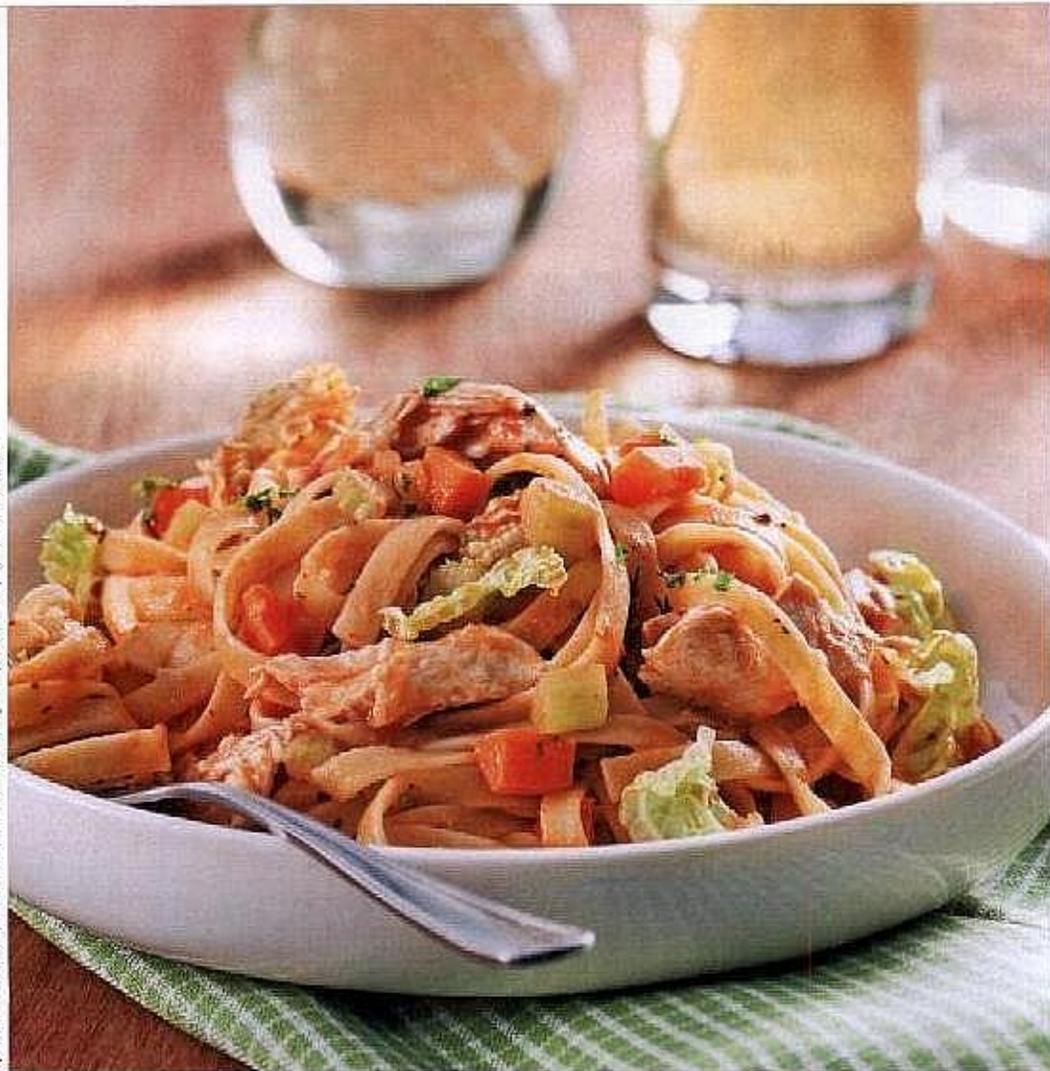
*« Pierrot »*

- ▶ **Beurre (pour champignons), huile d'olive et huile de sésame (pour poulet)**
- ▶ **Champignons**
- ▶ **1 oignon et 2 ou 3 échalottes**
- ▶ **Piments assortis**
- ▶ **3 poitrines de poulet coupées en lanières**
- ▶ **1 piment vert en cubes ou en lanières**
- ▶ **Sauce Worshestershire, - Sauce Soya, - Sauce au Tamari**
- ▶ **Gingembre frais (au goût)**
- ▶ **Sel - poivre**
- ▶ **Vin blanc (environ ½ à ¾ de tasse)**
- ▶ **1 c. à soupe de miel (environ)**
- ▶ **1 petite boîte de consommé de poulet et la moitié de la boîte d'eau**
- ▶ **Cassonade (2 à 3 c. à soupe)**
- ▶ **Broccoli**

**Dans un work, cuire les ingrédients un à la suite de l'autre et garder le broccoll pour l'ajouter vers la fin. Épaissir avec veloutine (blanche) » Knor**

**Servir sur riz ou sur pâtes.**

**MELOUM! MELOUM!**



**Fettucines** 1  
350 g



**Légumes pour sauce à spaghetti** 2  
375 ml (1 1/2 tasse)



**Chou nappa** 3  
émincé  
500 ml (2 tasses)



**Poulet** 4  
cuit et coupé  
en lanières  
500 ml (2 tasses)



**Sauce primavera** 5  
375 ml (1 1/2 tasse)

# Fettucines au poulet et chou nappa

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 14 minutes • Quantité: 4 portions

## Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

## Facultatif:

- 125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 15 %
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

## Préparation:

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
- 2 Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une autre casserole. Cuire les légumes pour sauce à spaghetti de 2 à 3 minutes.
- 3 Ajouter le chou et le poulet. Cuire de 2 à 3 minutes.
- 4 Incorporer la sauce et, si désiré, la crème et le persil. Ajouter les pâtes. Cuire 1 minute en remuant.

PAR PORTION	
Calories	448
Protéines	31 g
Matières grasses	16 g
Glucides	44 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	113 mg
Sodium	703 mg



### À découvrir

#### Le chou nappa

Le chou nappa, aussi connu sous le nom de « chou chinois », est originaire, vous l'aurez deviné, de Chine. Ayant un goût similaire à celui du chou, mais légèrement plus sucré, il se consomme aussi bien cru en salade que cuit dans un sauté. Ce légume de la famille des crucifères est une bonne source de fibres et riche en vitamine C. Le chou nappa peut remplacer le chou dans n'importe quelle recette et se conserve jusqu'à une semaine au frigo dans un sac de plastique perforé.



Photos: Peter co. - Alliquet

8



Vinaigre balsamique 1  
80 ml (1/3 de tasse)



Tamari 2  
80 ml (1/3 de tasse)



Miel 3  
60 ml (1/4 de tasse)



Moutarde de Dijon 4  
30 ml (2 c. à soupe)



Poulet 5  
12 hauts de cuisses sans peau

## Hauts de cuisses miel, lime et romarin

Préparation : 15 minutes • Marinage : 2 heures • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

Prévoir aussi : Préparation :

- 1 lime (jus et zeste)
- 80 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive

### PAR PORTION

Calories	447
Protéines	26 g
Matières grasses	27 g
Glucides	25 g
Fibres	0,5 g
Fer	2,3 mg
Calcium	32 mg
Sodium	1011 mg

1 Porter à ébullition tous les ingrédients, sauf le poulet. Poivrer. Laisser tiédir.

2 Déposer le poulet dans un sac hermétique et ajouter la moitié de la sauce. Faire mariner au frais de 2 à 12 heures. Réserver au frais le reste de la sauce.

3 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne en allumant un seul brûleur.

4 Égoutter le poulet et jeter la marinade. Sur la grille chaude et huilée, déposer le poulet du côté éteint du barbecue. Fermer le couvercle et cuire 15 minutes.

5 Badigeonner avec la sauce réservée et retourner le poulet. Poursuivre la cuisson 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée, en badigeonnant quelques fois la viande.

### Idée pour accompagner

#### Papillotes de pommes de terre et oignons

Trancher 4 oignons et 4 pommes de terre. Placer chaque pomme de terre sur une feuille de papier d'aluminium. Disposer les rondelles d'oignon entre les tranches de pomme de terre. Napper de 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive et saupoudrer de 10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché. Saler et poivrer. Sceller les papillotes et cuire sur le barbecue de 15 à 20 minutes à puissance moyenne-élevée.



# Poulet aux ananas et citron

---

## *Ingrédients*

---

- 20 onces d'ananas en conserve (en tranches ou en cubes).
  - 1 gousse d'ail finement hachie.
  - 1 c. ` table de cornstarch.
  - 2 c. ` thi de sauce Worcestershire.
  - 2 c. ` thi de moutarde de Dijon.
  - 1 c. ` thi de Romarin.
  - 3 poitrines de poulets (6 Demies).
  - 1 c. ` thi de sel.
  - 1 petit citron trancher fin.
- 

## *À faire*

- Igoutter les ananas.
  - Riserver le jus.
  - Combiner le jus d'ananas avec la gousse d'ail, le cornstarch, la sauce Worcestershire, la moutarde et le Romarin.
  - Diposer le poulet dans la casserole profonde et saupoudrer de sel.
  - Faire dorer le poulet ` BROIL, jusqu' ce qu'il soit DORI.
  - Milanger la sauce et verser sur le poulet.
  - Cuire ` 400 F, pour 30 minutes.
  - Diposer les ananas et le citron tranchi autour du poulet, arroser de sauce.
  - Cuire un autre 5 minutes et servir.
  - Donne 6 portions.
  - Il y a seulement 229 calories par portions.
-

POULET CHASSEUR A L'ITALIENNE

- 1 poulet de 3 à 4 lbs
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 gousse d'ail émincée
- 3 échalottes
- 1/2 tasse de consommé
- 1/2 tasse de vin blanc
- 1 c. à soupe de purée de tomates
- 1/2 tasse de persil émincée
- 1/4 c. à thé de thym
- 1/4 c. à thé de marjolaine
- 1/2 lbs de champignons.

1. Couper le poulet en morceaux individuels. Faire chauffer le beurre, y faire dorer l'ail et l'échalottes. Lorsqu'ils sont dorés, les retirer du beurre avec une écumoire. Faire dorer le poulet dans ce beurre à feu moyen.
2. Ajoutez le consommé et le vin blanc, la purée de tomate, le thym et la marjolaine. Salez et poivrez au goût. Couvrir et laissez mijoter à feu lent 1 heure ou faire cuire à 350 F.
3. Pour servir, mettre le poulet sur un plat chaud, le saupoudrer de persil et entourer avec les champignons frits au beurre pendant 2 à 3 minutes à feu vif.

2 portions

Préparation 10 min / Cuisson 35 min

340 calories par portion

## Ingrédients

1/2 tasse	basilic frais, haché	28 g
1 tasse	yogourt nature 2%	260 g
1 c.à thé	fécule de maïs	3 g
	sel au goût	
	poivre au goût	
1	poitrine(s) de poulet, désossée(s), sans peau, en portefeuille	300 g
1/4 tasse	chapelure	35 g
3 c.à soupe	fromage parmesan, râpé	9 g

## Avant de commencer

Garder les assiettes de service au chaud en les plaçant sur la cuisinière.

## Méthode

1. Préchauffer le four à 190°C/375°F.
2. Hacher finement le basilic et le mettre dans un bol. Y ajouter le yogourt, la fécule de maïs, sel et poivre, puis bien mélanger.
3. Ouvrir chaque poitrine de poulet en portefeuille. Répartir la moitié de la garniture à l'intérieur du portefeuille et l'autre moitié sur le dessus. Déposer les poitrines dans un plat allant au four.
4. Dans un bol, mélanger la chapelure et le parmesan râpé, en couvrir les poitrines. Cuire dans le haut du four, à découvert, environ 35 min, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et la croûte dorée. Servir sur les assiettes chaudes.

## POULET EN POT

# Mijoteuse

1 poulet de 3 lb . entier

2 carottes tranchées

2 oignons en tranches

2 branches de céleri en morceaux de 1 pouce avec les feuilles.

2. c. thé sel

1/2 c. à de thé poivre

1/2 t. d'eau ou bouillon de poulet ou vin blanc

1 .c. thé de basilic.

Mettre les légumes dans le fond de la mijoteuse et déposer le poulet.

Ajouter tout le reste et laisser cuire à LOW pendant 8 à 10 heures ou 3 à 4 heures à HIGH.

(en utilisant 1 tasse de liquide à la place de 1/2).

# Poulet du Général Tao

Un plat classique de la cuisine chinoise, originaire des provinces voisines du Hunan et du Sichuan. Cette recette est en fait une version allégée: au lieu de cuire les bouchées de poulet en grande friture, on propose ici de les faire revenir dans une petite quantité d'huile au wok. Avec son enrobage fin et sa sauce aigre-douce un brin piquante, c'est un vrai régal à servir sur un lit de riz au jasmin, accompagné de petits légumes verts (bouquets de brocoli, pois mange-tout) cuits à la vapeur.

## 4 PORTIONS

• Préparation: 35 min • Cuisson: 20 à 25 min

3 c. à tab	vinaigre de riz	45 ml
3 c. à tab	sucré	45 ml
3 c. à tab	sauce aux huîtres	45 ml
1 c. à tab	sauce soja	15 ml
2 c. à tab	ketchup	30 ml
1/2 c. à thé	flocons de piment fort (facultatif)	2 ml
1/4 t	eau	60 ml
1 c. à tab + 2 à 3 c. à tab	fécule de maïs	45 à 60 ml
1 à 1 1/2 lb	poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)	500 à 750 g
1	œuf battu	1
1/4 t	mélange de pâte à frire tempura ou farine tout usage	60 ml
1/2 c. à thé	poudre à pâte	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
3 c. à tab	huile végétale	45 ml
1 c. à tab	huile de sésame grillé	15 ml
1/3 t	oignons verts coupés en tranches	80 ml
1 c. à tab	gingembre frais, haché	15 ml
1/2 c. à tab	graines de sésame grillées	7 ml

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre, le sucre, la sauce aux huîtres, la sauce soja, le ketchup, les flocons de piment fort, si désiré, l'eau et 1 c. à tab (15 ml) de la fécule de maïs

(photo A). Réserver. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

2. Mettre le reste de la fécule dans un bol. Ajouter les morceaux de poulet et mélanger pour bien les enrober. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'œuf, le mélange de pâte à frire, la poudre à pâte et le sel. Ajouter les morceaux de poulet et mélanger pour bien les enrober (photo B).

3. Dans un wok ou dans un grand poêlon, chauffer l'huile végétale jusqu'à ce qu'elle soit fumante. À l'aide de pinces, ajouter les morceaux de poulet, quelques-uns à la fois, et cuire de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés (les retourner souvent en cours de cuisson pour éviter qu'ils ne collent ensemble) (photo C). Déposer les morceaux de poulet dans une assiette tapissée d'essuie-tout et réserver au chaud.

4. Dégraisser le wok. Ajouter l'huile de sésame et chauffer à feu moyen-vif. Ajouter les oignons verts et le gingembre et cuire, en brassant sans arrêt, pendant 3 minutes. Verser la sauce réservée et poursuivre la cuisson, en raclant le fond du wok, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'elle ait épaissi (photo D). Ajouter le poulet réservé dans le wok et remuer pour bien l'enrober. Parsemer des graines de sésame.

PAR PORTION: cal.: 415; prot.: 44 g; m.g.: 15 g (3 g sat.); chol: 160 mg; gluc.: 25 g; fibres: 1 g; sodium: 955 mg.



**Préparation à tempura** 1  
1/2 boîte de 220 g



**Poulet** 2  
coupé en petits cubes  
450 g (1 lb)



**Poivrons** 3  
coupés en morceaux  
1 rouge et 1 jaune



**20 pois mange-tout** 4



**Sauce chili épicée thaï** 5  
180 ml (3/4 de tasse)

## Poulet Général Tao express

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 8 minutes • Quantité: 4 portions

### Prévoir aussi: Préparation:

- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola
- 1/2 oignon rouge émincé

### Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 2 oignons verts émincés

1 Dans un bol, mélanger la préparation à tempura avec 180 ml (3/4 de tasse) d'eau très froide, selon les indications de l'emballage. Enrober les cubes de poulet de pâte à tempura.

2 Dans une poêle ou dans un wok, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les cubes de poulet de 7 à 10 minutes, en procédant par petites quantités. Égoutter les cubes de poulet sur du papier absorbant.

3 Retirer l'huile de la poêle en prenant soin d'en réserver 15 ml (1 c. à soupe). Cuire les poivrons, les pois et l'oignon de 2 à 3 minutes.

4 Verser la sauce chili et, si désiré, la sauce soya. Porter à ébullition.

5 Ajouter le poulet. Cuire 1 minute.

6 Si désiré, parsemer chacune des portions d'oignons verts.

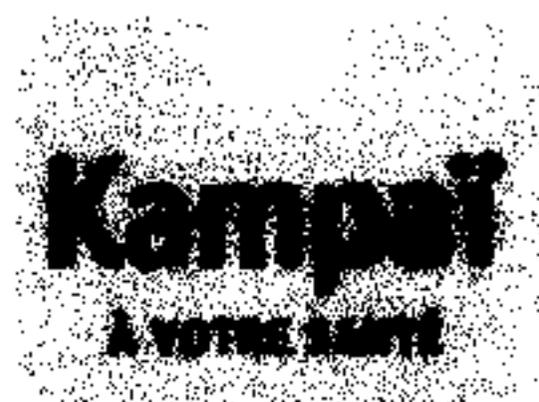
PAR PORTION	
Calories	473
Protéines	31 g
Matières grasses	26 g
Glucides	29 g
Fibres	2,3 g
Fer	2 mg
Calcium	41 mg
Sodium	742 mg

# Poulet au porto

Kampai - Le vendredi 25 septembre 2009 Stefano Faita, Chef

## Ingrédients

- 1 gousse d'ail émincée
- 1 oignon émincé
- 1 poulet coupé en 12 morceaux (env. 1,5 kg) sans la peau
- ¾ tasse de porto
- 3 poivrons de couleurs différentes, coupés en lamelles
- 1 boîte de tomates en dés (796ml)
- 4 feuilles de laurier
- 4 feuilles de sauge
- 8 feuilles de basilic
- 2/3 tasse d'olives vertes coupées en lamelles
- 1/3 tasse de câpres
- 2 cuillères à soupe de pâte de tomates
- Huile d'olive pour la cuisson
- sel et poivre



## Préparation

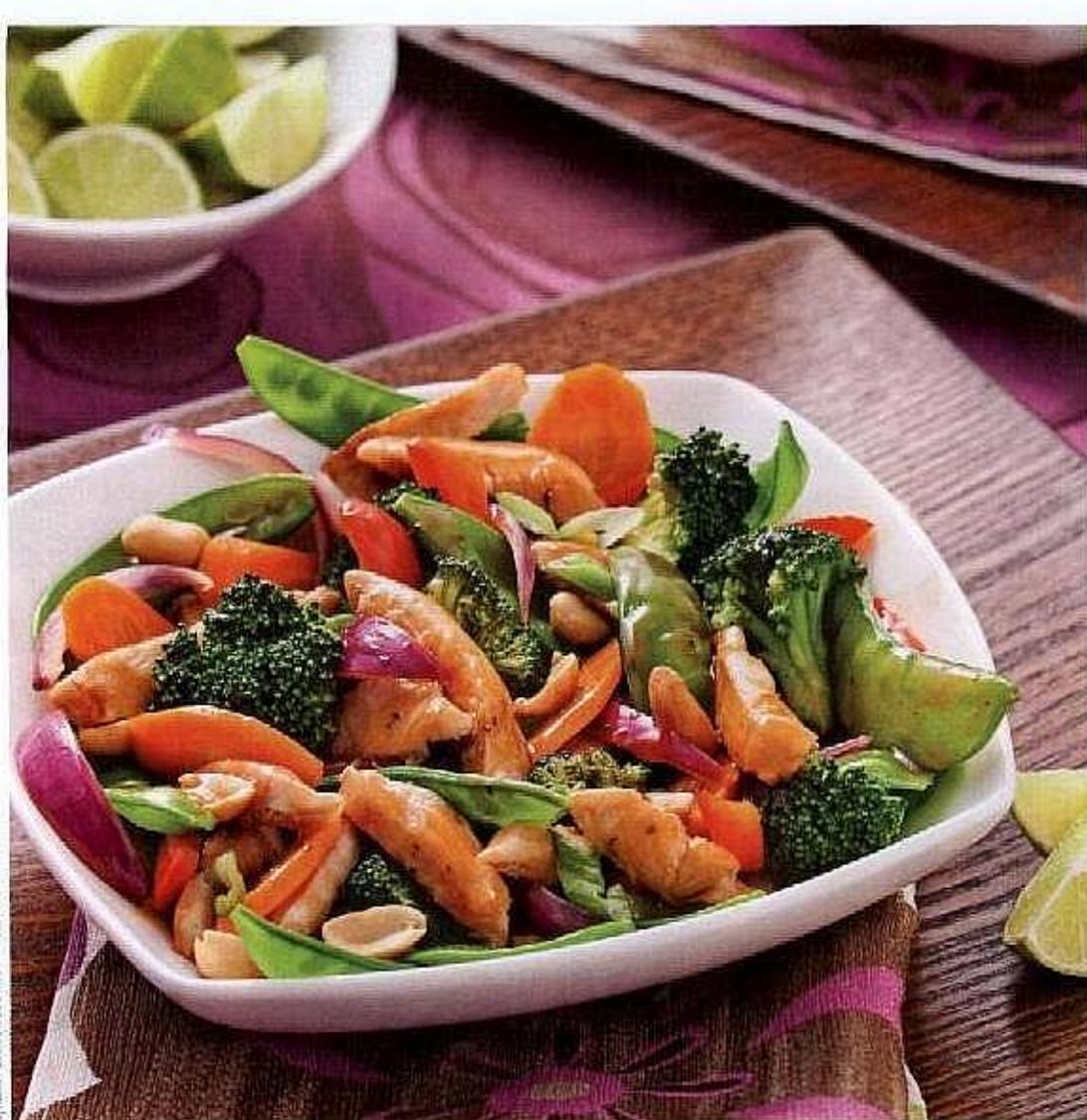
Dans un grand faitout, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive, jusqu'à légère coloration.

Ajouter de l'huile au besoin et faire revenir les morceaux de poulet, en les tournant de tous les côtés, jusqu'à coloration uniforme.

Déglacer avec le porto et réduire de moitié. Hacher grossièrement les fines herbes ensemble et les ajouter au poulet.

Ajouter le reste des ingrédients, assaisonner, amener à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux, pendant 50 minutes.

C'est meilleur demain !



## Poulet sauté à l'asiatique

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 8 minutes • Quantité: 4 portions

### Prévoir aussi: Préparation:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon rouge

### Facultatif:

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 100 g de pois mange-tout
- 60 ml (1/4 de tasse) d'arachides grillées

1 Couper les poitrines de poulet en fines lanières.

2 Dans une poêle ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir les légumes de 3 à 4 minutes. Transférer dans une assiette et réserver.

3 Dans la même poêle, cuire le poulet 2 minutes de chaque côté. Ajouter la sauce et, si désiré, l'ail. Chauffer de 1 à 2 minute(s).

4 Au moment de servir, parsemer d'arachides, si désiré.



**Poulet** 1  
3 poitrines  
sans peau



**1 poivron** 2  
coupé en morceaux



**1 carotte** 3  
émincée



**1/4 de brocoli** 4  
coupé en petits  
bouquets



**Sauce pour sauté  
orange et gingembre** 5  
1 contenant de 355 ml

# Poulet tandoori

## Ingrédients

- 4 cuisses de poulet, sans peau
- 1 tasse (250 ml) de yaourt nature (+ de 3% M.G.)
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe (15 ml) gingembre frais, râpé
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de curi
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de paprika
- 1 cuillère à thé (5 ml) de cumin, moulu
- 1 cuillère à thé (5 ml) de coriandre, moulue
- sel et poivre

## Préparation

Dans un grand bol, mélanger le yaourt, l'ail, le gingembre, le jus de citron et les épices (curi, paprika, cumin, coriandre).

Inciser les cuisses de poulet à quelques endroits, sur les 2 côtés, pour que la marinade pénètre bien le chair.

Ajouter le poulet, bien enrober, couvrir et laisser mariner le tout pendant 4 heures au réfrigérateur en brassant de temps en temps.

Préchauffer le four à 375° F. (190° C)

Déposez les morceaux de poulet sur une plaque allant au four recouverte d'une feuille d'aluminium, et mettez à cuire pendant 45 minutes en les retournant sur dix minutes et en arrosant avec le marinade dans laquelle a mariné le poulet.

# POULET TERIYAKI

## Ingrédients:

### Marinade

- 1 tasse de sauce Teriyaki
- 3/4 tasse de jus d'ananas
- 1/2 tasse de cassonade
- 1/2 tasse de vinaigre
- 1 c/thé de poudre d'ail
- 1/4 tasse de sauce Worcestershire
- 1/2 tasse de vinaigrette italienne

- 4 poitrines de poulet (désossées)
- 3 tasses de riz instant
- 1 boîte 19 oz. d'ananas broyés (drainés)
- 3/4 tasse de noix d'acajou (facultatif)

## Méthode:

Dans un poêlon, mélangez les 7 premiers ingrédients et portez à ébullition. Laissez refroidir, divisez en deux. Réfrigérez une demie de la marinade. Employez l'autre demie pour faire mariner les morceaux de poulet (de 4 à 5 heures) au réfrigérateur.

Préparez le riz tel qu'indiqué sur la boîte. Retirez les morceaux de poulet de la marinade et faites griller (de préférence sur le BBQ) pendant que le riz cuit.

Mélangez au riz cuit une petite boîte d'ananas broyés que vous aurez drainé. Ajoutez les noix.

Réchauffez l'autre moitié de marinade.

Servez le poulet sur le riz et versez sur le tout un peu de marinade juste avant le service.

## **POULET AU YOGOURT**

### **Ingrédients:**

2 1/2 livres de morceaux de poulet désossés  
1/2 c/thé de sel  
1/4 c/thé de poivre  
6 c/table de margarine  
2 c/table de farine  
1 c/table de paprika  
2 tasses de yogourt  
1/4 tasse de champignons frais, tranchés  
2 c/soupe de jus de citron  
2 c/soupe de persil frais (décoration)

### **Méthode:**

Désossez, nettoyez les morceaux de poulet. Salez et poivrez.

Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile et faites brunir.

Déposez les morceaux de poulet sur une tôle à frire.

Ajoutez au dépôt de gras du poêlon la farine et paprika. Mijotez une minute.

Ajoutez le yogourt. Mélangez bien. A la cuillère, étendez sur les morceaux de poulet.

Faites revenir les champignons dans le poêlon, ajoutez le jus de citron.

A la cuillère, étendez sur les morceaux de poulet et yogourt.

Mettez au four à 325 F. pour 1 1/4 heure.

# Salade de quinoa et poulet

## Ingrédients

1 2/3 tasse	quinoa	280 g
3 tasses	eau	750 mL
1/4 tasse	huile d'olive extra vierge	65 mL
2 c.à soupe	citron pressé en jus	3/4 citron
2 c.à thé	poudre de cari	6 g
1 3/4 c.à thé	gingembre frais, râpé	8 g
	sel au goût	
	poivre au goût	
1/2	poivron(s) vert(s), coupé(s) en dés	80 g
2 tiges	céleri, coupé en dés	140 g
2	oignon(s) vert(s)/échalote(s), haché(s) finement	
1	poitrine(s) de poulet, avec os	600 g
2 c.à thé	huile d'olive	10 mL
10 tasses	bébé épinards	160 g
2 c.à soupe	Vinaigrette Classique (Recette)	30 mL

Très facile

Préparation

15 min

Cuisson

15 min

Attente

30 min

2 \$ à 5 \$ par portion

4 portions

## Avant de commencer

On peut cuire le poulet au barbecue ou dans le four sous le grill.

## Préparation

Cuire le quinoa dans l'eau.

Dans un petit bol, bien émulsionner à l'aide d'une fourchette l'huile extra vierge, le citron, le cari, le gingembre râpé, sel et poivre au goût. Mettre le quinoa dans un saladier, y verser la vinaigrette et y ajouter le poivron, le céleri et l'oignon vert. Bien mélanger le tout et laisser reposer au réfrigérateur au minimum une demie heure ou toute une nuit.

Une quinzaine de minutes avant de servir, sortir la salade du réfrigérateur et préchauffer le grill du four ou le barbecue à 'moyen-élevé'.

Essayer le poulet puis le badigeonner avec l'huile d'olive. Saler et poivrer. Griller sur le barbecue ou dans le four jusqu'à ce que bien cuit et doré, soit environ 15 min, en retournant une fois à mi-cuisson. Transférer sur une planche à découper et couvrir avec une feuille de papier d'aluminium.

Dans un bol, assaisonner les bébé épinards avec la vinaigrette classique, puis les ajouter à la salade de quinoa. Trancher le poulet transversalement en tranches minces, et ajouter celles-ci à la salade. Bien touiller, vérifier l'assaisonnement et servir.



**Nouilles de riz pour sautés** 1  
1 paquet de 198 g



**Poulet** 2  
4 poitrines sans peau



**Sauce soya** 3  
60 ml (1/4 de tasse)



**Bouillon de poulet** 4  
500 ml (2 tasses)



**Mélange de légumes surgelés à l'asiatique** 5  
1/2 sac de 750 g

## Sauté de poulet à l'asiatique

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 4 minutes • Quantité: 4 portions

### Prévoir aussi: Préparation:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs

### Par portion:

- calories: 443
- protéines: 24 g
- matières grasses: 9 g
- glucides: 68 g
- fibres: 3,7 g
- fer: 2,5 mg
- calcium: 59 mg
- sodium: 720 mg

1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire tremper les nouilles de riz selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage. Égoutter.

2 Pendant ce temps, émincer les poitrines de poulet.

3 Dans une grande casserole, porter à ébullition la sauce soya avec le bouillon. Ajouter les légumes surgelés et cuire de 2 à 3 minutes.

4 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer le poulet de 2 à 3 minutes. Ajouter le miel et faire caraméliser les morceaux de poulet. Verser le contenu de la poêle dans la casserole contenant les légumes.

5 Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide et verser dans la casserole en remuant. Incorporer les nouilles.

## Supreme de poulet à la sauce aux amandes

### Beurre

- 8 demi-poitrines de poulet désossées, sans la peau
  - 1/2 tasse (125 ml) d'oignon haché finement
  - 3/4 c. à thé (3 ml) d'assaisonnement pour volaille ou thym moulu
  - 1 cube de bouillon de poulet
  - 1/2 tasse (125 ml) d'eau bouillante
  - 1 tasse (250 ml) de crème légère ou de table
  - 1 c. à soupe (15 ml) de farine
  - 1/4 tasse (50 ml) d'amandes effilées, grillées
  - Sel et poivre
- 

Dans une grande poêle, faire fondre un peu de beurre. Y faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés; ajouter du beurre au besoin. Retirer le poulet de la poêle.

Dans la même poêle, faire sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Remettre le poulet dans la poêle et le saupoudrer de l'assaisonnement pour volaille ou de thym. Dissoudre le cube de bouillon de poulet dans l'eau bouillante; en arroser le poulet.

Porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 20 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur. Retirer le poulet; le garder au chaud.

Dans un bol, incorporer graduellement la crème à la farine; bien remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser dans la poêle et ajouter les amandes.

Faire cuire à feu moyen, en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la sauce bouille et épaississe. Saler et poivrer au goût. Verser sur le poulet et servir.



## Salade tiède de poulet tandoori

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 18 minutes • Quantité: 4 portions

### Prévoir aussi: Préparation:

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

### Facultatif:

- 1/2 concombre coupé en dés
- 12 tomates cerises coupées en deux

1 Préchauffer le four à 205°C (400°F).

2 Dans un bol, mélanger le yogourt avec la marinade tandoori, la menthe et l'ail. Saler et poivrer. Réserver les deux tiers de la sauce au frais. Badigeonner les poitrines avec le tiers restant.

3 Déposer les poitrines sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin.

Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.

4 Si désiré, mélanger le mesclun avec le concombre et les tomates.

5 Servir le poulet avec la salade et la sauce au yogourt réservée.



Yogourt nature 1  
250 ml (1 tasse)



Marinade tandoori 2  
1 sachet de 50 g



Menthe fraîche 3  
hachée  
15 ml (1 c. à soupe)



Poulet 4  
3 poitrines sans peau



Mesclun 5  
500 ml (2 tasses)



## Rouleaux de poulet aux légumes, sauce thaï

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 8 minutes • Quantité: 4 portions

Prévoir aussi: Préparation:

- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 80 ml (1/3 de tasse) d'eau

① Couper les carottes et le chou rouge en julienne. Faire blanchir dans l'eau bouillante salée avec le jus de citron 2 minutes. Refroidir sous l'eau froide et égoutter.

② Saler et poivrer les escalopes de poulet. Répartir la julienne de carottes et chou rouge au centre de chaque escalope. Ajouter un demi-oignon vert. Enrouler les escalopes autour des légumes et fixer avec des cure-dents.

③ Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les escalopes de 1 à 2 minute(s).

④ Verser la sauce et l'eau. Cuire de 7 à 8 minutes.



2 carottes ①



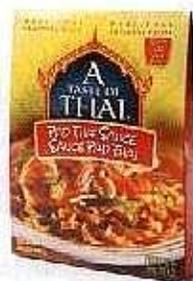
Chou rouge ②  
3 feuilles



Poulet ③  
4 escalopes



2 oignons verts ④  
coupés en deux



Sauce Pad Thai ⑤  
1 sachet de 100 ml

## TOURNEDOS AU POULET

4 TOURNEDOS AU POULET

1½ TASSE + 1 C. À SOUPE SIROP D'ÉRABLE

1½ TASSE + 1 C. À SOUPE KETCHUP

2 GOUSSES D'AIL

2 C. À SOUPE DE MIEL

2 C. À SOUPE SAUCE CHILI

2 C. À SOUPE SAURE BBQ

2 C. À THÉ SAUCE SOYA

SEL ET POIVRE

ASSAISONNEMENT POUR BIFTECK AU GOÛT

MELANGER, SIROP, KETCHUP, AIL, MIEL, CHILI, SAUCE BBQ, SOYA, SALER ET POIVRER. AJOUTER ASSAISONNEMENT POUR BIFTECK, POUDRE D'AIL (OPTIONNEL).

2 HRES À MARINER

ET CUIRE AU FOUR 450 DEGRÉ - 30 MIN.

## Tournedos de poulet au sirop d'érable et aux graines de pavot

### *Ingrédients:*

---

2 lb (1 kg) de tournedos (4) de poulet  
2 c. à soupe (30 ml) de beurre  
Sel et poivre  
1/4 tasse (50 ml) de vin blanc sec  
2 c. à thé (10 ml) de moutarde forte  
2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable  
1 c. à thé (5 ml) de graines de pavot

Temps de préparation:

-

Temps de cuisson:

-

Prêt à servir:

-

Portions:

4 à 6 portions



### *Préparation:*

---

Faire fondre le beurre dans la poêle. Faire griller les tournedos de poulet de 4 à 5 minutes de chaque côté, à feu moyen-élevé. Saler et poivrer. Retirer le poulet lorsqu'il est bien cuit.

Déglacer la poêle avec le vin blanc et réduire le liquide de moitié en grattant le jus de cuisson.

Baisser le feu à moyen-doux et ajouter la moutarde et le sirop d'érable. Mélanger et retirer du feu.

Disposer le poulet dans quatre assiettes individuelles et les napper de la sauce. Garnir de quelques graines de pavot et servir aussitôt. Accompagner d'haricots verts étuvés et de pommes de terre rissolées.

# Yin Yan de poulet aux noix d'acajou

	60 ml	1/4 t	sirop de maïs <b>Crown</b>
	5 ml	1 c. à thé	huile de sésame
	45 ml	3 c. à soupe	sauce soja légère
	15 ml	1 c. à soupe	gingembre frais, râpé
	2		gousses d'ail, hachées finement
	2 ml	1/2 c. à thé	flocons de piment broyés
	375 g	3/4 lb	poitrines de poulet <b>Coquet</b> , désossées, sans peau et coupées en fines lanières
	30 ml	2 c. à soupe	huile de maïs <b>Mazola</b>
	125 ml	1/2 t	noix d'acajou non salées
	1/2		oignon moyen, émincé
	375 ml	1 1/2 t	brocoli, en bouquets
	1/2		poivron rouge, coupé en fines lanières
	125 ml	1/2 t	eau
	398 ml	14 oz (1 boîte)	épis de maïs miniatures, égouttés
	375 ml	1 1/2 t	pois mange-tout, coupés en losanges
	250 ml	1 t	fèves germées
	30 ml	2 c. à soupe	fécule de maïs <b>Benson's</b>
	10 ml	2 c. à thé	bouillon concentré de poulet

## 4 PORTIONS

CALORIES : 465 par portion

CHOLESTÉROL : 60 mg

5 c. à thé de gras

**1** Dans un bol moyen, mélanger le sirop de maïs, l'huile de sésame, la sauce soja, le gingembre, l'ail et les flocons de piment. Incorporer le poulet et laisser mariner 30 minutes. Égoutter le poulet et réserver la marinade.

**2** Dans une grande poêle ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen et y sauter les noix d'acajou 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer les noix et réserver.

**3** Faire revenir le poulet dans poêle ou le wok de 2 à 3 minutes. Ajouter l'oignon, le brocoli et le poivron, faire sauter 1 ou 2 minutes. Ajouter l'eau, les maïs, les pois mange-tout et les fèves germées, couvrir et cuire 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.

**4** Délayer la fécule de maïs dans le bouillon concentré de poulet et la marinade réservée, verser dans la poêle ou le wok. Laisser mijoter 1 minute pour épaissir, déposer dans un plat de service et parsemer de noix d'acajou. Servir.

## BARQUETTES DE BOEUF

2/3 tasse de lait évaporé non dilué  
1-1/2 lbs de boeuf haché  
1 oeuf  
1/4 tasse d'oignons hachés  
1/4 tasse de piment vert (si désiré)  
1 c. à table de moutarde sèche  
2 c. à thé de sauce worcestershire  
1-1/2 c. à thé de sel  
1/4 c. à thé de poivre  
1-1/2 tasse de purée de pomme de terre Carnation instantané  
1-1/4 tasse de pois (1 boîte 10 oz)  
1-1/4 tasse de crème tomate (1 boîte 10 oz)  
1/4 tasse de beurre fondu  
2 tranches de pain vieu d'un jour

Mélanger lait évaporé, boeuf haché, oeuf, oignons, piment vert, moutarde sauce, sel, poivre. *sauf Worcestershire*

Ajouter 1/2 tasse de purée de pomme de terre instantanée  
Mélanger intensément

Diviser en 6 portions égales et façonner  
en un rouleau de 6 pouces.

Creuser une tranchée au centre de chaque rouleau  
et redresser les extrémités en forme de bateau.

Mettre les barquettes côte à côte dans un moule à four  
Egoutter les pois

Réserver 1/4 tasse de liquide

Remplir chaque barquette de pois et arroser de crème de tomate

Verser le liquide réservé sur le tout

Mettre au four moyen 375°F pendant 20 minutes

Retirer du four

Mélanger le reste

1 tasse de pomme de terre et le beurre fondu semer sur les barquettes

Remettre au four 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit cuit à la garniture dorée.

Pour faire les voiles couper les croûtes du pain en carrée

Couper chacune en diagonale un deux (2) triangles

Au moment de servir insérer un triangle dans chaque barquettes.

# Biftecks sauce asiatique et petits légumes sautés



Préparation: 30 minutes • Cuisson: 4 minutes • Quantité: 6 portions



## Ingédients:

### Pour la sauce asiatique:

375 ml (1 ½ tasse)  
de bouillon de bœuf  
.....

45 ml (3 c. à soupe)  
de sauce aux huîtres  
.....

45 ml (3 c. à soupe)  
de sauce soya  
.....

45 ml (3 c. à soupe)  
de miel  
.....

30 ml (2 c. à soupe)  
de vinaigre de riz  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
d'ail haché  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
de gingembre haché  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
de fécule de maïs  
.....

### Pour le riz:

375 ml (1 ½ tasse)  
de riz basmati  
.....

### Pour les biftecks et les légumes:

30 ml (2 c. à soupe)  
d'huile de sésame  
(non grillé)  
.....

6 biftecks  
de surlonge  
de 180 g (environ  
½ de lb) chacun  
.....

1 oignon émincé  
.....

2 carottes émincées  
.....

1 brocoli coupé  
en petits bouquets  
.....



## Préparation:

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.

Cuire le riz selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage.

Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire les biftecks de 1 à 2 minutes de

chaque côté. Transférer dans une assiette.

Dans la même poêle, faire dorer l'oignon de 1 à 2 minutes. Ajouter le reste des légumes et cuire de 2 à 3 minutes, en prenant soin de les garder croquants. Transférer dans une

assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium.

Verser la sauce dans la poêle et porter à ébullition. Ajouter les biftecks et réchauffer 1 minute.

Servir avec les légumes et le riz.



1 8 shiitakes ou champignons blancs émincés



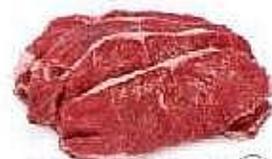
2 Sauce teriyaki pour marinade 80 ml (1/2 de tasse)



3 Bouillon de bœuf 250 ml (1 tasse)



4 Fécule de maïs 10 ml (2 c. à thé)



5 Bœuf 4 biftecks de surlonge de 180 g (environ 1/3 de lb) chacun



## Biftecks teriyaki, sauce express aux champignons

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 4 minutes • Quantité: 4 portions

Prévoir aussi: Préparation:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

1 Préparer la sauce. Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola à feu moyen. Saisir les champignons de 1 à 2 minute(s). Verser la sauce teriyaki et le bouillon. Chauffer jusqu'aux premiers frémissements. Délayer la fécule dans un peu d'eau froide. Ajouter à la préparation et remuer jusqu'à épaississement. Réserver à feu doux.

2 Dans une poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire les biftecks 2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.

3 Au moment de servir, napper de sauce.



*Idee pour accompagner*

### Haricots verts au gingembre et à l'ail

Faire blanchir 250 g (environ 1/2 lb) de haricots verts coupés en morceaux 3 minutes dans l'eau bouillante salée. Égoutter. Dans une poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola à feu moyen. Saisir 1 oignon émincé avec 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché et 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché 1 minute. Ajouter les haricots et 60 ml (1/4 de tasse) de sauce teriyaki. Cuire de 2 à 3 minutes.



- 1 **Bœuf**  
750 g (1 2/3 lb) de cubes à brochettes



- 2 **Pâte de cari rouge**  
30 ml (2 c. à soupe)



- 3 **Lait de coco**  
1 boîte de 400 ml



- 4 **3 tomates**  
crupées en dés



- 5 **Gingembre**  
haché  
15 ml (1 c. à soupe)



Stylés par: Luc de Baccarat • Photo: Rémy Gauthier

## Bœuf à l'indienne

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 6 minutes • Quantité : 4 portions

### Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon haché
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de curcuma

### Facultatif :

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

### Préparation :

- 1 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les cubes de bœuf de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.
- 2 Dans la même poêle, cuire 1 minute à feu moyen la pâte de cari avec l'oignon, le curcuma et, si désiré, l'ail.
- 3 Ajouter le lait de coco, les tomates et le gingembre. Porter à ébullition à feu moyen et cuire 2 minutes.
- 4 Ajouter les cubes de bœuf et, si désiré, la coriandre. Cuire 1 minute.

### Option Santé

Le curcuma est notamment connu pour ses bienfaits dans le traitement des troubles de digestion et des maladies inflammatoires, mais aussi dans la prévention de certains cancers. Le gingembre est un aliment très utilisé en médecine chinoise pour le traitement du rhume ou de la grippe. Il aiderait également à diminuer les nausées en plus d'avoir des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Finalement, la pâte de cari rouge est reconnue pour soulager l'insomnie, la constipation, les ballonnements et les rhumatismes.

PAR PORTION	
Calories	386
Protéines	41 g
Matières grasses	20 g
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Fer	4,4 mg
Calcium	22 mg
Sodium	639 mg

# La découverte du mois



## Boulettes de viande et sauce tomate sur courge spaghetti

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : de 4 à 6 portions

### Ingédients :

2 courges spaghetti moyennes  
.....

Sel et poivre au goût  
.....

#### Pour les boulettes :

450 g (1 lb) de porc haché mi-maigre  
.....

60 ml (¼ de tasse) de gruau instantané  
.....

60 ml (¼ de tasse) de chapelure  
.....

1 œuf  
.....

15 ml (1 c. à soupe) d'épices à bifteck  
.....

½ oignon haché  
.....

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
.....

#### Pour la sauce :

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché  
.....

1 boîte de sauce tomate de 280 ml  
.....

1 boîte de tomates en dés de 540 ml  
.....

### Préparation :

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

② Couper les courges en deux sur la longueur. Retirer les graines et les filaments.

③ Déposer les demi-courges sur une plaque de cuisson. Saler et poivrer. Cuire au four de 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que la chair se détache facilement à la fourchette.

④ Dans un bol, mélanger tous les ingrédients des boulettes, à l'exception de l'huile. Façonner 16 boulettes avec environ 45 ml

(3 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

⑤ Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les boulettes de 3 à 4 minutes. Ajouter les ingrédients de la sauce. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes environ, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

⑥ À l'aide d'une fourchette, gratter la chair des courges cuites afin de détacher les filaments. Déposer la chair des courges dans les assiettes. Garnir de boulettes et de sauce.

Pour varier la recette du traditionnel spaghetti aux boulettes, pourquoi ne pas remplacer les pâtes par de la courge spaghetti ? En plus d'être légère et savoureuse, cette version fait changement ! Avec l'automne qui approche, profitez de ces délicieuses courges offertes en abondance !



**Bœuf haché mi-maigre** 1  
500 g (environ 1 lb)



**Poivre de la Jamaïque** 2  
2,5 ml (½ c. à thé)



**Chapelure nature** 3  
60 ml (¼ de tasse)



**Bouillon de bœuf** 4  
375 ml (1 ½ tasse)



**Crème à cuisson 15 %** 5  
60 ml (¼ de tasse)



## Boulettes suédoises

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 8 minutes • Quantité: 4 portions

Prévoir aussi: Préparation:

- ½ oignon haché
- 1 œuf battu
- 45 ml (3 c. à soupe) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine

1 Dans un bol, mélanger le bœuf avec le poivre de la Jamaïque, la chapelure, l'oignon, l'œuf et le lait. Saler et poivrer.

2 Façonner des boulettes avec environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

3 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les boulettes de 4 à 5 minutes. Retirer de la poêle.

4 Dans la même poêle, cuire la farine 1 minute en remuant. Verser le bouillon et la crème. Porter à ébullition en fouettant. Ajouter les boulettes et cuire à feu doux-moyen 5 minutes.



*Idée pour accompagner*

### Gelée de canneberges aux zestes d'orange

Prélever les zestes et le jus d'une orange. Déposer dans une casserole avec 750 ml (3 tasses) de canneberges et 60 ml (¼ de tasse) de sucre. Saler et poivrer. Laisser mijoter de 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les canneberges éclatent.

*Moins liquide*



## BŒUF AU BROCOLI

Beurre et huile

3 gousses d'ail

¼ c. à thé de gingembre

2 c. à thé sauce soya

1-1/2 tasse de consommé de bœuf

2 c. à tab de fécule de maïs

3 c. à thé d'eau froide

Sel et poivre au goût

Faire chauffer l'huile et ajouter la viande, ensuite faire sauter l'ail de 3 à 4 minutes.

Ajouter la sauce soya et brasser.

Ajouter le brocoli remuer délicatement

Ajouter le bouillon et cuire de 3 à 5 minutes

Ensuite mélanger le fécule de maïs avec les 3 c. d'eau froide et l'ajouter.

## BOEUF A L'ETUVE

1/4 tasse de gras

1-1/2 lbs de boeuf coupé en cubes

1 tasse céleri coupé

1 tasse oignon

1 cuillerée à table sauce Chili.

1 " " " vinaigre

1 boîte 8 oz champignons en morceaux

Sel et poivre - (servir avec nouilles)

Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que cuit. (Sur rond)

# Boeuf (ou veau) haché fou

*Préparation: 15 minutes*

*Cuisson: 60 minutes*

*Portions: 6*

## Ingrédients

1 lb (454 g) boeuf haché  
2 carottes, en rondelles  
1/2 piment vert, en dés  
6 pommes de terre, pelées, en tranches  
1 conserve (10 oz; 284 ml) de soupe aux tomates  
300 ml eau  
Sel, au goût  
Poivre, au goût

## Méthode

- 1 Préchauffer le four à 350°F (180°C).
- 2 Étendre le boeuf (ou veau) haché cru dans un plat en pyrex carré allant au four. Saler et poivrer. Ajouter le piment vert.
- 3 Mettre sur le boeuf une rangée de carottes coupées en rondelles et une rangée de pommes de terre tranchées minces. Recommencer ces étapes, carottes et pommes de terre.
- 4 Dans un bol à part, bien mélanger ensemble la soupe aux tomates et l'eau. Verser le plus uniformément possible sur le dessus.
- 5 Couvrir le plat d'un papier d'aluminium et cuire au four à 350°F (180°C) pendant 50 à 60 minutes.

Le boeuf peut être remplacé par du veau. Vous pouvez ajouter une carotte de plus. Toute la famille en a raffolé et cette recette me vient d'une copine dans le cadre d'une activité d'échanges de recettes rapides au bureau. Merci à Pauline pour cette recette! Mon fils l'a adoptée et ce fut son premier plat préparé en appartement!

Rapide, économique et délicieux! Bonne idée pour les mamans au travail.

# Brochettes de veau haché à l'indienne

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 6 min

**Rendement:** 8 brochettes



## Yogourt à l'oignon vert

- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature 10%
- 2 oignons verts, hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- Sel et poivre

## Pâte de cari

- 2 oignons verts, émincés
- 60 ml (1/4 tasse) de coriandre fraîche tassée
- 2 gousses d'ail, pelées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais pelé et émincé
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumín moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma moulu

## Brochettes

- 675 g (1 1/2 lb) de veau haché maigre
- 8 brochettes de bois, trempées dans l'eau 30 minutes, ou métalliques
- 8 pains pitas
- Laitue iceberg émincée au goût

## Préparation

### Yogourt à l'oignon vert

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

### Pâte de cari

1. Dans un petit robot culinaire de préférence, hacher finement tous les ingrédients. Réserver.

# Brochettes de veau et Oka Classique

## Ingrédients

- 450 g (1 lb) de veau haché
- 1 œuf
- 60 ml (1/4 tasse) de chapelure
- 1 échalote, hachée finement
- 1 gousse d'ail, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de câpres, hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 250 ml (1 tasse) d'Oka Classique, râpé
- Sel et poivre frais moulu

## Préparation

Préchauffer la grille du barbecue.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Former des boulettes et enfiler sur des brochettes.

Faire griller environ 3 minutes de chaque côté.

Servir accompagné de pommes de terre grillées et de pois sucrés.

Portions 4

Temps de préparation  
10 minutes

Temps de cuisson  
6 à 8 minutes

En accompagnement - Vin Fruité et Généreux

 SAO.COM

Ces vins mi-corsés offrent une couleur plus intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits ainsi que des tannins présents, mais subtils.

2 portions

Préparation 10 min / Cuisson 15 min

480 calories par portion

## Ingrédients

1 1/2 c.à soupe	huile d'olive	23 mL
1/2	poivrons jaunes ou rouges, coupés en lamelles de 1,5 cm	100 g
1	œufs calibre gros	
250 g	veau haché maigre	
1/2 c.à thé	origan séché	0,4 g
1/2 c.à thé	moutarde de Dijon	2,5 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	
16 g	fromage de chèvre, coupé en tranches	
2	pains à hamburger	96 g

## Avant de commencer

On peut cuire ces burgers au barbecue ou encore sur la cuisinière, dans un poêlon.

## Méthode

1. Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne-élevée.
2. Chauffer une cuillère d'huile dans un poêlon. Y ajouter les poivrons et faire sauter 2 min à feu moyen-élevé. Couvrir et baisser le feu à 'doux'. Laisser cuire doucement pendant le reste de la préparation.
3. Mettre l'œuf dans un bol et le battre légèrement. Ajouter la viande hachée, l'origan, la moutarde, sel et poivre au goût. Bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène. Façonner des boulettes à même ce mélange, à raison de une par portion, en insérant au centre de chacune une tranche de fromage. Aplatir pour former des galettes épaisses.
4. Badigeonner chaque galette d'un peu d'huile et cuire sur la grille du barbecue pendant environ 10 min, jusqu'à ce que l'extérieur soit bien doré et l'intérieur ait perdu toute couleur rosée (température interne à 80°C/175°F). Retourner les galettes 1 fois à la mi-cuisson.
5. En alternative, cuire les galettes sur la cuisinière, dans un poêlon à feu moyen-élevé.
6. Déposer chaque galette dans les pains coupés en deux. Garnir avec les poivrons et servir aussitôt.

## CUBES DE BOEUF A LA BIERE

2 lbs de boeuf  
2 c. à table de farine  
1 c. à thé de sel  
1/4 c. à thé de poivre  
6 c. à table de beurre  
1-1/2 tasse d'oignon  
2 c. à table de cassonade  
1 gousse d'ail  
1 feuille de laurier  
1/2 tasse de persil  
1/4 c. à thé de thym  
1 petite bouteille de bière

Mélanger farine, sel, poivre et les cubes de boeuf. Enfariner bien les cubes de boeuf. Faire fondre le beurre et faire dorer les cubes. Retirer les cubes de la casserole.

Dorer les oignons et ajouter les autres ingrédients. Remuer jusqu'à ébullition.

Ajouter la viande. Couvrir et cuire à feu doux pendant 2 heures en remuant de temps à autre.

Si vous préférez vous pouvez le mettre au four à 325o environ 2 à 3 heures.

# **MIJOTEUSE**

## **Cubes de bœuf, sauce rouge Pierrot**

- ▶ Cubes de bœuf (bourignon)
- ▶ 1 grosse boîte de tomates en cubes aux fines herbes
- ▶ 1 boîte « moyenne » de sauce tomates
- ▶ 1 ou 2 oignons en tranches
- ▶ 1 piment vert en cubes ou en lanières
- ▶ 1 piment rouge en cubes ou en lanières
- ▶ Sauce Worshestershire
- ▶ Basilic frais (si possible)
- ▶ Sel - poivre

Mettre tous les ingrédients dans la mijoteuse et cuire 8 heures à lent.

\* *Faire dorer des champignons frais dans une poêle et ajouter dans la mijoteuse à la fin de la cuisson.*

Servir avec riz ou pâtes.

**Bon appétit !**

# Escalope de veau parmigiana

*Préparation: 20 minutes*

*Cuisson: 135 minutes*

*Portions: 4*

## Ingrédients

Sauce aux tomates :

1/4 tasse (65 ml) beurre

2 carottes

2 branches céleri

2 gousses ail

1 oignon

3 feuilles laurier

1 c.à thé (5 ml) thym

1 c.à thé (5 ml) origan

1 c.à thé (5 ml) basilic

Sel, au goût

Poivre, au goût

3 lbs (1.4 kg) tomates, pelées, épépinées et coupées

Veau :

6 escalopes de veau

2 oeufs

1/4 tasse (65 ml) lait

1/2 tasse (125 ml) farine tout-usage

1 tasse (250 ml) chapelure

1 c.à soupe (15 ml) fromage parmesan, râpé

3 c.à soupe (45 ml) huile

3 c.à soupe (45 ml) beurre

1 tasse (250 ml) sauce tomate

1 tasse (250 ml) fromage mozzarella, râpé

## Méthode

**1** Sauce tomate: Dans un poêlon, chauffer le beurre et y faire revenir les carottes en dés, le céleri en dés, l'ail haché et l'oignon haché jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

**2** Ajouter les assaisonnements et les tomates. Laisser mijoter 2 heures.

**3** Filtrer la sauce. Remettre sur le feu et laisser mijoter jusqu'à consistance désirée. Réserver.

**4** Préchauffer le four à grill/broil.

**5** Bien aplatir les escalopes.

**6** Mélanger les oeufs avec le lait.

**7** Fariner les escalopes, les tremper dans le mélange aux oeufs et les rouler dans le mélange de chapelure et de parmesan.

**8** Faire chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle et faire dorer les escalopes 3 minutes de chaque côté.

**9** Déposer les escalopes une à côté de l'autre dans un grand plat allant au four.

**10** Couvrir chaque escalope de sauce tomate et de fromage râpé. Gratiner au four à grill/broil.

**11** Servir avec des fettucines ou spaghettinis, des légumes vapeurs et une salade verte ou César.

Si vous manquez de temps, remplacez la sauce tomate par une sauce du commerce réduite en purée au robot culinaire.

# Filet de veau de grain aux échalotes sèches et au cidre moussoux (BBQ)

## Mode de cuisson

BBQ

## Temps de cuisson

Entre 10 et 20 minutes

## Préparation

Rapide <sup>5</sup>

## Budget

Grandes occasions

## Coupe

Filet, contre-filet et faux-filet

## Ingrédients

750 g (± 2/3 lb) de filets de veau de grain du Québec

6 échalotes sèches râpées

15 ml (1 c. à table) de sauce Worcestershire

10 ml (2 c. à thé) de moutarde sèche

5 ml (1 c. à thé) de graines de céleri

250 ml (1 tasse) de cidre moussoux (crémant de pommes)

Sel et poivre

## Préparation

Mettre les filets de veau de grain dans un plat en verre assez grand pour ne pas les superposer. Réserver.

Mettre le reste des ingrédients dans un bol, puis bien fouetter.

Verser cette marinade sur les filets de veau de grain, puis les retourner une fois pour bien les imbiber de la marinade.

Couvrir et réfrigérer 4 à 12 heures, selon les goûts et le temps disponible.

Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé. Bien gratter la grille, puis la huiler.

Retirer le plat du réfrigérateur, puis déposer les filets de veau de grain sur la grille.

Cuire les filets 12 à 15 minutes ou plus selon le goût et l'épaisseur des filets. Les tourner à quelques reprises durant la cuisson.

Entre-temps, faire bouillir le reste de la marinade quelques minutes.

Retirer les filets du grill, puis les déposer sur une planche de bois et les trancher en angle.

Dans les assiettes, déposer un fond de marinade réduite et servir quelques tranches par personne.

Accompagner de riz brun aux noix de cajou.

## Galettes de veau haché, sauce tomates aux fines herbes

### Ingrédients

- 565 g (1 1/4 lb) veau haché maigre
- 30 g (2 c. à soupe) oignon, coupé finement
- 4 tranches bacon\*
- 30 ml (2 c. à soupe) beurre\*
- Au goût, sel et poivre
- Sauce
- 1 gousse d'ail, émincée finement
- 1 petit oignon, émincé
- 30 ml (2 c. à soupe) basilic frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) origan frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) huile de canola Irresistibles\*
- 5 ml (1 c. à thé) sucre\*
- 45 ml (3 c. à soupe) pâte de tomates\*
- 6 tomates, pelées, épépinées et coupées grossièrement
- Au goût, sel et poivre

Préparation: 10 min  
Marinage/Repos:  
Cuisson: 20 min  
Total: 32 min

4  
portion(s)

Catégorie: Viandes et substituts  
Sous-catégorie: Veau  
Source: Metro

### Préparation

Préchauffer le four à 190°C (375°F).

Mélanger le veau haché et l'oignon. Saler et poivrer. Façonner en quatre galettes et les enrouler de bacon. Maintenir à l'aide d'une ficelle ou de cure-dents. Dans un poêlon, faire cuire les galettes dans le beurre à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées des deux côtés. Poursuivre la cuisson au four environ 20 minutes. Laisser reposer de 2 à 3 minutes.

Pour faire la sauce, faire revenir l'ail, l'oignon et les fines herbes dans l'huile.

Ajouter le sel, le poivre, le sucre, la pâte de tomates et les tomates.

Laisser mijoter 10 minutes à feu doux. Passer au robot jusqu'à consistance homogène.

Servir les galettes de veau avec la sauce, des pommes de terre et des haricots.



## Mijoté de veau au cari et lait de coco

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 35 minutes • Quantité: 4 portions

Prévoir aussi: Préparation:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon haché
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet

Facultatif:

- 2 pommes vertes coupées en dés
- 1 litre (jus)

1 Si désiré, mélanger les dés de pommes avec le jus de limo.

2 Tailler les cubes de viande en dés de 1 1/2 cm (environ 3/4 de pou).

3 Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Faire dorer l'oignon avec les dés de viande. Transférer dans une casserole.

4 Ajouter dans la casserole les pois chiches, le cari, le lait de coco, le bouillon et, si désiré, les pommes. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux-moyen de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

5 Verser la crème et laisser mijoter de 5 à 10 minutes avant de servir.



**Veau** 1  
1 kg (2,2 lb) de cubes à ragoût



**Pois chiches** 2  
375 ml (1 1/2 tasse)



**Poudre de cari** 3  
15 ml (1 c. à soupe)



**Lait de coco** 4  
250 ml (1 tasse)



**Crème à cuisson 15%** 5  
125 ml (1/2 tasse)



# Plat principal

## Mijoté de veau au fenouil

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 1 heure • Quantité: de 4 à 6 portions



- 1 Veau  
cubes à mijoter  
900 g (2 lb)



- 2 16 oignons perlés  
épluchés



- 3 Vin blanc sec  
125 ml (½ tasse)



- 4 Fond de veau  
900 ml (3 ⅓ tasses)



- 5 Fenouil  
2 bulbes coupés  
en morceaux

### Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 60 ml (¼ de tasse) de farine

### Facultatif:

- 1 tige de thym
- 12 olives vertes

PAR PORTION	
Calories	433
Protéines	51 g
Matières grasses	15 g
Glucides	16 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	122 mg
Sodium	1000 mg

### Préparation:

- 1 Éponger les cubes de veau à l'aide de papier absorbant. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu vif. Faire dorer les cubes de veau sur toutes les faces.
- 2 Ajouter les oignons perlés dans la casserole puis les faire dorer. Saupoudrer de farine et remuer.
- 3 Ajouter le vin blanc, le fond de veau et, si désiré, le thym. Saler et poivrer. Chauffer jusqu'aux premiers frémissements.
- 4 Ajouter le fenouil et, si désiré, les olives.
- 5 Couvrir et cuire à feu doux de 1 heure à 1 heure 30 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre.



Secret  
de  
chef

### Cuisson à la mijoteuse

Suivre les étapes 1 et 2. Déposer les légumes puis la viande dans la mijoteuse. Verser 60 ml (¼ de tasse) de vin blanc et 450 ml (environ 1 ¾ tasse) de fond de veau. Si désiré, ajouter les olives. Saler et poivrer. Couvrir et cuire 5 heures à faible intensité. Ajouter le thym, si désiré. Poursuivre la cuisson 1 heure.

# Osso bucco braisé aux poireaux et aux épinards

Par Jean-François Plante

---

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 2 heures 30 minutes

Coût : moyen-élevé

Portions : 4 à 6

Congélation : oui

## Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de farine

15 ml (1 c. à soupe) de sel de céleri

15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'ail

15 ml (1 c. à soupe) de thym séché

15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché

8 jarrets de veau

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

15 ml (1 c. à soupe) d'huile

6 gousses d'ail hachées finement

500 ml (2 tasses) de blancs de poireaux émincés

1 oignon rouge haché finement

125 ml (1/2 tasse) de vin blanc sec

750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet

6 tasses d'épinards frais ciselés

1 boîte (796 ml) de tomates en dés, égouttées

Une vingtaine d'olives Kalamata dénoyautées et coupées en deux

Sel et poivre au goût

## Préparation

Dans une grande assiette, mélanger la farine et les assaisonnements.

Y rouler les jarrets de veau et réserver.

Préchauffer le four à 350°F.

Dans une grande poêle à frire, faire fondre le beurre dans l'huile à feu vif. Y faire dorer l'ail, les

blancs de poireaux et l'oignon environ 5 minutes. Réserver.

Dans la même poêle à frire, faire dorer les jarrets de veau 4 à 5 minutes de chaque côté. Ajouter un peu d'huile et de beurre, si nécessaire.

Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire de moitié. Incorporer des légumes réservés et mouiller avec le bouillon de poulet.

Ajouter, les dés de tomates, les épinards et les olives, puis poursuivre la cuisson 5 minutes.

Saler et poivrer au goût. Couvrir et faire cuire au four au four 2 heures.

Servir les rouelles nappées de la sauce fumante.

# Ossobuco facile

## Ingrédient

sel et poivre du moulin

4 tranches de jarret de veau ou porc ou boeuf dégraissées

1/2 tasse de farine

3 c à soupe d'huile d'olive

3 échalotes sèches hachées (je mets des échalotes frais si non je mets plus d'oignons)

1 oignon haché

3 gousses d'ail, tranchées

1 tasse de vin blanc sec

4 grosses tomates hachées en dés

1 c à soupe de thym frais

1 c à soupe de persil frais

12 feuilles de basilic

1 feuille de laurier

une pincée de piments forts broyés

1 tasse de bouillon de poulet

saler et poivrer le veau, puis le fariner

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et y saisir la viande des deux côtés. La retirer ensuite de la cocotte.

Préchauffer le four à 350F

Dans la cocotte, faire cuire les échalotes, l'oignon et l'ail 2 minutes. Verser le vin blanc et poursuivre la cuisson 2 minutes. Incorporer le reste des ingrédients, y compris les jarrets de veau. Mélanger couvrir et faire cuire au four de 1.30hrs à 2hrs (moi je le laisse plus longtemps au moins 3 hrs je trouve ça meilleur). Lorsque la viande est cuite, la retirer de la cocotte.

Poser la cocotte sur la cuisinière et faire cuire la sauce 12 minutes à feu vif. Remettre la viande dans la cocotte et la laisser mijoter 3 minutes à feux doux, puis servir.

Accompagner de fenouil braisé et de poivrons rouges grillés, si désiré.

PS je fais dans une cocotte le creuset. et après je ne fais pas réduire la sauce sur la cuisinière à la fin, et je le serre sur des nouilles, et on m'a dit que la fenouil est très bonne avec cela.

## **PAIN DE VIANDE SUPRÊME de Christie**

- |  |  |
|--|--|
| 1 ½ lb de bœuf haché   | 1 ½ c. à table de raifort                  |
| 1 oignon moyen, haché  | 1 c. à thé de moutarde préparée            |
| 2 œufs   | ½ t. de piment vert haché (facultatif)     |
| 1 paquet intérieur de BISCUITS PREMIUM, grossièrement émiettés (env. 1 ¾ t.) | 1 bte (7 ½ oz) de sauce tomate assaisonnée |
| 1 ½ c. à thé de sel  | ½ c. à thé de thym ou sarriette            |
| 1 ½ c. à table de sauce Worcester  |  |

Mélanger les ingrédients sauf le thym et 4 c. à table de sauce tomate. Tasser légèrement dans un moule graissé, de 2 pintes. Saupoudrer de thym; couvrir de 2 c. à table de sauce tomate. Cuire au four 350° F environ 1 heure. Démouler; garnir immédiatement de 2 c. à table de sauce tomate.

8 portions généreuses. Servir chaud ou froid.

## PAIN DE VIANDE

1 lb de boeuf haché  
1 lb de lard haché  
1 oeuf  
1 tasse de lait ou jus de tomates  
1 petit oignon  
1 c. à table de sauce Anglaise  
2 tasse de biscuits soda écrasés  
Sel poivre  
1/2 c. à thé Thym  
1/2 c. à thé marjolaine  
1/2 c. à thé sauge

Mélangez tous les ingrédients  
Déposer dans un moule  
Mettre au four à 350°F durant 1 heure

X



## Mini-pains de viande gratinés

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

Prévoir aussi : Préparation :

- 1 œuf battu
- 1 oignon haché

Facultatif :

- 60 ml (¼ de tasse) de basilic frais haché

1 Préchauffer le four à 230°C (450°F).

2 Mélanger le veau haché avec le ketchup, le germe de blé, l'œuf battu, l'oignon et 125 ml (½ tasse) de sauce tomate. Si désiré, ajouter le basilic. Saler et poivrer.

3 Huiler huit petits moules à pain de 10 cm x 6 cm (4 po x 2,5 po) ou les alvéoles d'un moule à muffins. Répartir la préparation dans les moules. Napper avec le reste de la sauce tomate et parsemer de fromage.

4 Cuire au four 20 minutes.



*Idée pour accompagner*

### Broco-fleur à l'huile parfumée

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire blanchir 1 broco-fleur 3 minutes. Égoutter. Dans une poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter de 1 à 2 pincée(s) de flocons de piment et 2,5 ml (½ c. à thé) de curcuma. Cuire 30 secondes et ajouter le broco-fleur. Saler, poivrer et cuire de 1 à 2 minute(s).

1 Veau haché mi-maigre  
500 g (environ 1 lb)



2 Ketchup  
45 ml (3 c. à soupe)



3 Germe de blé  
80 ml (⅓ de tasse)



4 Sauce tomate  
375 ml (1 ½ tasse)



5 Monterey Jack râpé  
375 ml (1 ½ tasse)

## Rôti de cuisseau de Veau de lait du Québec à l'érable

### Ingrédients

- 1 rôti (1,2 kg) de cuisseau de veau de lait
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 oignon moyen tranché
- 2 carottes râpées
- 100 ml (4 oz) de sirop d'érable
- 100 ml (4 oz) de jus d'orange
- 100 ml (4 oz) de sauce demi-glace vendue en sachet
- 50 ml (3 c. à soupe) de crème 15 % champêtre (facultatif)



Plus de 60 minutes

Rendement : 4 portions  
Préparation : 10 minutes  
Exécution : Facile  
Cuisson : 70 minutes

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et faire revenir le rôti sur toute sa surface. Saler et poivrer. Ajouter l'oignon, les carottes, le sirop et le jus. Couvrir et laisser cuire 60 minutes à feu doux. Retirer le rôti et le garder au chaud. Ajouter au liquide de cuisson, dans la cocotte, la sauce demi-glace préparée au préalable et la crème (si utilisée). Faire réduire légèrement la sauce, la passer au tamis (si désiré) et servir avec des légumes de saison et des pommes de terre caramélisées avec du sucre d'érable.

**Variante :** Plutôt que de le faire cuire sur la cuisinière, on peut mettre le rôti au four à 135 °C (275 °F) pendant 90 minutes. On peut aussi utiliser un rôti roulé provenant de l'épaule. Il faut alors prolonger quelque peu la cuisson.

**Trucs du chef :** Pour une cuisson uniforme... Une viande cuite au four à basse température 120 °C (250 °F) sera plus tendre, plus juteuse et perdra moins de poids. La cuisson doit alors être prolongée d'environ 15 minutes. Le meilleur moyen de s'assurer d'obtenir une cuisson parfaite est d'utiliser un thermomètre à viande inséré au centre du rôti. La température interne idéale pour le veau de lait est 70 °C (160 °F). On arrête la cuisson quelques degrés plus bas parce que la température continuera de monter pendant qu'on laisse reposer la viande (15 minutes).

## ROULE A LA VIANDE

1-1/2 lbs de boeuf mi-maigre  
1/2 tasse de biscuits soda émiettés  
1 oeuf  
1 oignon  
1 c. à thé de moutarde sèche  
sel et poivre (1 c. à thé de sel - 1/8 de poivre)

### Pâte

2 tasses de farine  
3/4 tasse de lait  
1 c. à thé de poudre à pâte  
Sel  
1/3 tasse de graisse  
Four à 375° et baisser à 350° - 1 heure.  
Sauce du chef et sel d'ail et farine.

.....

## BOULE SAUCI PRÉPARÉE AU DÉJEUNER de Noël

- |  |  |
|--|--|
| 2 livres de steak dans<br>le rond en tranches<br>minces, aplatis | ¼ c. à thé de poivre<br>noir                                   |
| ¼ livre de porc<br>haché   | 2 oeufs légèrement<br>battus                                   |
| ½ tasse d'oignon<br>finement haché                               | ½ tasse de farine<br>tout usage                                |
| ½ tasse de céleri<br>finement haché                              | 1 c. à thé de paprika  |
| 1 paquet intérieur de<br>BISCUITS PREMIUM,<br>finement écrasés   | 2 c. à soupe d'huile<br>à salade                               |
| ½ c. à thé de marjolaine   | Une enveloppe de 1 ½ oz<br>de mélange pour soupe<br>à l'oignon |
| ½ c. à thé de basilic  | 2 tasses d'eau bouillante                                      |
|  | 2 c. à soupe d'eau froide                                      |

Couper la viande en 8 morceaux de sept pouces sur quatre. Défaire le porc en miettes dans la poêle à frimé et faire cuire pendant 10 minutes. Ajouter l'oignon et le céleri; faire cuire pendant environ 10 minutes de plus. Combiner les miettes de BISCUITS PREMIUM aux épices et ajouter au porc auquel on a mélangé les oeufs tout en remuant. Bien mélanger. Diviser la farce entre les morceaux de viande. Étaler uniformément et rouler la viande dans le sens le plus étroit. Faire tenir avec un cure-dent. Enrober de farine assaisonnée de paprika. Mettre de côté le reste de la farine. Faire chauffer l'huile à salade dans la poêle et faire revenir les rouleaux. Ajouter en recouvrant le mélange de soupe à l'oignon à l'eau bouillante. Verser le liquide sur les rouleaux. Recouvrir et laisser mijoter pendant 1 ½ heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Disposer les rouleaux sur un plat de service chaud. Enlever les cure-dents. Mélanger une c. à soupe de la farine mise en réserve avec de l'eau froide et verser dans le liquide aux oignons. Laisser épaissir et verser sur les rouleaux.

4 portions.

# Satay de Veau de lait du Québec, sauce aux arachides

Préparation: 25 min

Marinade/Repos: 2 h

Cuisson: 10 min

Total: 2 h 35 min

4 (12 satay)  
portion(s)



Catégorie: Viandes et suballats

Sous-catégorie: Veau

Source: Veau de lait du Québec

Accord vins et mets



VIN ROUGE

## Ingrédients

- 4 escalopes de Veau de lait du Québec de 150 g (5 oz) chacune coupées en 3 lanières
- **Marinade**
- 1 morceau de 2,5 cm (1 po) gingembre, haché
- 4 échalotes françaises ou 1 oignon, pelé et coupé en 4
- 2 gousses d'ail
- 10 ml (2 c. à thé) graines de coriandre Irresistibles\*
- 30 ml (2 c. à soupe) huile d'arachide\*
- 30 ml (2 c. à soupe) sauce soya Irresistibles\*
- 30 ml (2 c. à soupe) miel\*
- **Sauce aux arachides**
- 60 ml (1/4 tasse) beurre d'arachide\*
- 125 ml (1/2 tasse) bouillon de poulet\*
- 30 ml (2 c. à soupe) sauce soya Irresistibles\*
- 30 ml (2 c. à soupe) jus de lime

## Préparation

Au robot culinaire, réduire en purée le gingembre, les échalotes françaises, les gousses d'ail et les graines de coriandre. Ajouter l'huile, la sauce soya et le miel puis mélanger. Verser la marinade sur les lanières de veau de lait et bien mélanger pour que toute la viande s'imprègne de la marinade. Laisser mariner environ 2 heures au réfrigérateur.

Enfiler les lanières de veau de lait en serpentins sur des brochettes de bois.

Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients de la sauce aux arachides et porter à ébullition, en mélangeant au fouet. Ajuster la consistance avec un peu plus de bouillon de poulet au

besoin.

Cuire les brochettes sur la grille du barbecue (BBQ) ou dans le haut du four à 10 cm (4 po) de l'élément supérieur à intensité maximale (broil), pendant 6 à 8 minutes, en les retournant une seule fois durant la cuisson.

Servir aussitôt avec la sauce aux arachides et accompagner de riz et d'une salade de chou chinois et de carottes arrosée d'une sauce au vinaigre de riz sucré.

## Suggestions

Vous pouvez remplacer les escalopes de Veau de lait du Québec par 500 g (1 lb) de longe ou de filet de Veau de lait du Québec coupé en lanières ou en petits cubes.

Source: Veau de lait du Québec



\* Nous recommandons les produits *Selection et Irresistibles*

Metro encourage une consommation modérée de produits alcoolisés. La vente de produits alcoolisés chez Metro est strictement réservée aux adultes, tel que prescrit par la loi. Et, si vous prenez de l'alcool, ne conduisez pas!

## Sauce à spaghetti de Liza frulla

---

### Ingrédients :

1/4 de tasse d'huile d'olive  
1 petit oignon rouge haché fin  
5 gousses d'ail hachées finement  
1 lb de saucisses italiennes  
1 lb de boeuf haché maigre ( Cité2 veau haché)  
28 oz de tomates Pastene avec pâte de tomate déjà ajoutée  
28 oz de tomates en morceaux assaisonnées à l'italienne  
24 Oz de jus de tomate  
1/4 de tasse d'eau  
2 c. à soupe d'épices italiennes  
1 c. à soupe de sucre  
sel, poivre, persil, basilic

### Méthode :

Dans une grande marmite faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive, ajouter les saucisses italiennes, puis la viande hachée.

Incorporer enfin les tomates, les épices italiennes, le jus de tomate, l'eau et le sucre.

Assaisonnez de sel et poivre au goût.

Dès l'ébullition, diminuer le feu à très doux et cuire lentement à découvert. (Cité2 j'ai fait mijoter 2 hrs)

J'ai fait cette sauce aujourd'hui ,elle n'est pas longue à préparer ,je l'ai trouvée excellente elle adhère bien aux pâtes ,j'ai un partie pris elle est semblable à ma recette encore là ça dépend des goûts ,si vous êtes habitués aux sauces avec beaucoup d'ingrédients peut-être que vous n'aimerez pas ,j'ai obtenu 5 pots Mason de 500 ml.C'est à essayer...

CITE2

### Commentaires des usagers:

J'ai fait cette sauce dans ma mijoteuse, j'ai réduit le jus de tomates de 1/4 de tasse. Excellent et surtout rapide.

kat40

Recette essayée, on a beaucoup aimé. À refaire!

J'ai remplacé le boeuf par du porc haché.

J'ai fait une délicieuse lasagne avec cette sauce avec fromage cottage.

Merci Liza

mireille

(Question pour Mireille)

Mireille j'aimerais savoir combien d'heure as tu fait cuire cette sauce à la mijoteuse et à high ou à low.

Un gros merci

Rosianne

Bonjour Rosianne,

Je fais revenir la viande, les saucisses, oignons et ail dans une poêle et une fois que tout est cuit, je transfère tout les ingrédients dans la mijoteuse à LOW pendant 8 heures environ. C'est

Super!!

excellent comme petite sauce, je la refais régulièrement. Bon mijotage :-)

Merci Cité2!!

mireille

Merci de tout cœur Mireille, je commence juste avec ma mijoteuse et je me poses pleins de question mais sa va venir =)

Rosianne

Madame Frulla,

Dans votre recette de sauce a spaghetti, vous aviez déjà mentionne le magasin ou vous achetiez les saucisses italiennes. Pourriez-vous nous donner a nouveau le nom de ce magasin.

Merci.

Shelley

Pour la lasagne, j'adore utiliser cette sauce qui est délicieuse. Je met de la sauce au fond, 2 rangs de lasagne cuite, sauce, fromage mozzarella râpé, 2 rangs de lasagne, sauce, fromage, 2 rangs de lasagne, sauce et je termine avec le fromage. Ensuite au four à 350°F pendant 20 minutes et 5 minutes à Broil pour terminer.

Mireille

Recette toujours aussi délicieuse.

J'ai apporté quelques modifications avec les ingrédients que j'avais sous la main.

J'ai remplacé les 2 boîtes de tomates par 2 boîtes de tomates Aylmer en dés et le jus de tomates par 1 boîte de jus de 540 ml Heinz.

Les 5 gousses d'ail par 5 c. à thé d'ail en pot, le boeuf haché par du porc haché.

Je n'ai pas mis l'eau.

J'ajoute 1 c. a thé chacun de basilic et de persil.

Cuisson à découvert pendant 45 minutes.

mireille

# Sauté de bœuf et de brocoli aux cinq-épices

Consistant, santé, regorgeant de saveurs... et prêt en moins de 20 minutes.

Par Carolyn Lim Chua

Publié dans Châtelaine 10/2008

© Les Éditions Rogers ltée

**Temps de préparation:** 10 minutes

**Temps de cuisson:** 7 minutes

**Rendement:** 4 portions

## Ingrédients :

**1 brocoli**

**85 ml (1/3 tasse) de sauce hoisin**

**85 ml (1/3 tasse) de sauce soya**

**de 1 à 1 1/2 c. à thé de cinq-épices chinois\* en poudre**

**2 c. à thé de fécule de maïs**

**1 c. à soupe d'huile végétale**

**500 g (1 lb) de bifteck de haut de surlonge en lanières**

**1 paquet de 250 g (4 tasses) de champignons de Paris tranchés**

**1 poivron rouge en lanières**

## Méthode :

- Couper les tiges de brocoli, les peler et les trancher finement. Couper les fleurettes de brocoli en petits morceaux.
- Dans un petit bol, mélanger les sauces, les épices et la fécule de maïs.
- Dans une grande poêle ou un wok, faire chauffer l'huile, sur feu moyen-vif. Y faire sauter le bœuf jusqu'à ce qu'il change de couleur, environ 2 minutes.
- Ajouter les champignons, le poivron et le brocoli. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, environ 2 minutes
- Remuer la préparation à base de sauces et verser dans la poêle. Cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 3 minutes. Servir sur du riz ou des nouilles.
- Note : \* Mélange traditionnel d'anis étoilé, de cannelle, de girofle, de poivre de Sichuan et de fenouil auquel on ajoute parfois de la cardamome, du gingembre et de la réglisse. Vendu au supermarché et dans les épiceries asiatiques.

## SIX PATES

Lièvre ou lapin en cubes  
Perdrix en cubes  
Lard salé en petit cubes 1/2 lb  
Sel, poivre, clou, canelle  
Poulet ou dinde  
Veau et boeuf en cubes  
Pomme de terres  
2 oignons moyens  
Allspice ou laurier et thym

} Avoir 4 à 4-1/2 lb de viande en tout

Faire de la pâte à tarte plus épaisse, en mettre dans le chaudron dans le fond (couvrir.

Mettre les viandes cuites ensemble ajouter oignon et assaisonner.

Mettre 1 rang de viande dans le chaudron, 1 rang de pommes de terre en cubes continuer jusqu'à épuisement de la viande.

Mettre de l'eau jusqu'à ce qu'on la voit

Taillez 1 rond de pâte avec un trou au centre

Mettre un papier roulé dans le trou pour faire une bonne cuisson

Mettre le couvercle.

Cuire Four 250° 7 à 8 heures.

## STEAK AUX PIMENTS VERTS

- |  |  |
|--|--|
| 1 lb de steak dans la ronde                | 6 c. à soupe de sauce Soya .               |
| 1/2 c. à thé de gingembre moulu            | 1 c. à thé de fécule de maïs (Corn Starch) |
| 1 c. à soupe de miel                       | 1/2 tasse d'eau                            |
| 1 gros oignon tranché mince                | 1 c. à thé d'accent                        |
| 2 piments verts coupés en carré d'un pouce | 3 à 6 tasses de riz cuit                   |
| 4 c. à soupe d'huile à salade              |  |

- 1- Taillez la viande en languettes minces. Mélangez dans un bol le gingembre, le miel et 2 c. à soupe de sauce Soya. Ajoutez le boeuf et laissez mariner 10 à 15 minutes.
- 2- Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile à salade. Ajoutez oignons, piments verts, brassez à feu moyen 3 à 4 minutes.
- 3- Dans un autre poêlon faire chauffer le reste d'huile, égouttez la viande de la marinade et la saisir à feu vif dans l'huile chaude. Ajoutez l'oignon, piments verts.
- 4- Mélangez les 4 c. à soupe de sauce Soya qui restent, l'eau et la fécule de maïs. Ajoutez à la viande, bien brasser et laissez cuire pendant 5 minutes à feu lent. Ajoutez assaisonnements, servir avec du riz fritt.

# Veau à la Marsala

## **Ingrédients :** (pour 6 personnes)

- 1 paquet de 300 g (10 oz) petits oignons, pelés
- Quantité suffisante de beurre
- Quantité suffisante de farine
- 680 g. 1 1/2 lb veau en cubes 250 ml
- 1 tasse marsala
- Au goût sel et poivre du moulin
- 450 g. 1 lb courge Buttercup, parée, en cubes
- 1 petit bulbe de fenouil, émincé
- 1 boîte de 900 ml. 32 oz de bouillon de poulet
- 125 ml 1/2 tasse pois verts congelés

## **Préparation :** Instructions pour la préparation.

- Préchauffer le four à 180 °C / 350 °F.
  - Dans une marmite, colorer les oignons dans le beurre et réserver dans un bol.
  - Fariner les cubes de viande et secouer tout excédent de farine.
  - Dans la même marmite, bien colorer le tiers de la viande sous toutes ses faces. Ajouter un peu de beurre au besoin. Réserver. Répéter jusqu'à épuisement des ingrédients.
  - Déglacer au marsala en grattant les sucs attachés au fond.
  - Ajouter les oignons, la viande, la courge, le fenouil et le bouillon. Assaisonner.
  - Porter à ébullition et cuire au four à couvert environ deux heures ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
  - En cours de cuisson, maintenir le niveau de liquide en ajoutant de l'eau bouillante au besoin.
  - Retirer du four, ajouter les pois, remuer délicatement et servir.
- Vin suggéré :** Merlot Vistorta, Conti Brandolini, un vin charmant, agréable, riche et aromatique qui possède de beaux tanins soyeux. Code SAQ (00712018)