

Agir^{et}
alimenter

LIVRE DE RECETTES



RECETTES 2024-2025

ENTRÉES, SOUPES ET SALADES

	Crème de rutabaga et carottes à l'érable.....	3
	Œufs fantômes.....	4
	Œufs tête de mort.....	5
	Potage au brocoli.....	6
	Potage carottes, poivrons rouges et lentilles.....	7
	Potage au chou-fleur.....	8
	Potage de courge au curi.....	9
	Potage vide-frigo.....	10
	Salade de couscous à l'érable.....	11
	Salade de pâtes et pois chiches.....	12
	Salade de pois chiches.....	13
	Soupe aux choux.....	14
	Soupe aux légumes.....	15
	Soupe carottes, pak choï et poireaux.....	16
	Soupe colorée en pot.....	17
	Soupe repas pâté chinois.....	18
	Velouté de céleri.....	19
	Y'œufs de tritons farcis.....	20

Crème de rutabaga et carottes à l'érable

Source : ricardocuisine.com



45 min.



8-10 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 520 g (4 tasses) de carottes, pelées et tranchées
- 600 g (4 tasses) de rutabaga, pelé et coupé en cubes
- 2 oignons, émincés
- 40 g (3 c. à soupe) de beurre
- 2 litres (8 tasses) de bouillon de poulet

- 2 pommes de terre Russet, pelées et coupées en cubes
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) de crème 35 %

PRÉPARATION :

- Dans une casserole, attendrir les carottes, le rutabaga et les oignons dans le beurre 5 minutes sans coloration.
- Ajouter le bouillon, les pommes de terre et le sirop d'érable. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Ajouter la crème. Saler et poivrer. Servir chaud.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



SADC Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES
acend®

ŒUFS FANTOMES D'HALLOWEEN

Source : ôdélices



15 min.



8 portions



Difficulté : Très facile



INGRÉDIENTS :

- 8 œufs cuits durs
- Des branches de fenouil ou de céleri pour faire une forêt maudite et hantée

SAVEZ-VOUS QUE :

La couleur de l'œuf dépend plutôt de la race de la poule. Ces œufs sont généralement un peu plus chers puisque les poules qui les pondent sont plus grosses, plus dispendieuses à nourrir et, conséquemment, produisent moins d'œufs.

PRÉPARATION :

- Écalez les œufs, c'est-à-dire retirez la coquille
- Coupez un petit bout de la base de l'œuf pour le faire tenir droit.
- A l'aide d'une paille, faites les yeux : enfoncez la paille en la tournant sur elle-même pour creuser un trou. Il faudra retirer la paille en la tournant pour pouvoir retirer le morceau de blanc.
- Soufflez dans la paille pour la vider.
- A l'aide d'un couteau économe, entaillez l'œuf pour lui dessiner une bouche.
- Servez les œufs durs déguisés en fantôme dans une forêt hantée avec des branches de fenouil ou de céleri.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



ŒUFS TÊTE DE MORT

Source : lesoeufs.ca



20 min.



12 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 12 œufs de gros calibre, cuits durs et écalés
- 36 câpres
- 12 moitiés de noix (facultatif)
- 125 ml (1/2 tasse) de salade aux œufs (facultatif)
- 60 ml (1/4 tasse) de riz à la sauce aigre-doux (facultatif)
- 60 ml (1/4 tasse) de spaghetti dans une sauce à la tomate (facultatif)

SAVEZ-VOUS QUE :

*Vous pouvez conserver les œufs cuits durs non pelés dans un contenant scellé pendant 1 semaine au réfrigérateur.

** Pour savoir si un œuf est cuit dur, faites-le tourner sur lui-même. S'il tourne, c'est un œuf cuit dur. S'il vacille, c'est un œuf cru.

PRÉPARATION :

- Utiliser un cure-dent, un couteau d'office, une paille ou la pointe d'une douille pour tailler les yeux d'un côté de l'œuf, à l'extrémité large. Tailler aussi un nez et une bouche à l'autre extrémité de l'œuf.
- Mettre les câpres dans les trous pour les yeux et le nez de façon à ce qu'elles soient légèrement enfoncées.
- Couper une petite portion du haut de l'œuf pour créer une surface plate. Placer une moitié de noix dessus pour rappeler un cerveau. Au lieu de la noix, déposer à la cuillère de la salade aux œufs, du riz ou du spaghetti dessus pour faire le cerveau

** couper n'importe quel légume, comme des olives, des cornichons, du poivron vert, du concombre, des tomates raisins, etc. , de la grosseur désirée et s'en servir pour faire les yeux et le nez.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Potage au brocoli

Source : ricardocuisine.com



50 min.



4 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
- 1 oignon, pelé et haché
- 420 g (6 tasses) de brocoli coupé en petits bouquets

PRÉPARATION :

- Dans une grande casserole, mettre le bouillon, le brocoli et l'oignon. Saler et poivrer. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Rectifier l'assaisonnement et servir.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES
a.s.d.®

Potage carotte, poivrons et lentilles

Source : Recettes du Québec (par : amorey)



1h



4 Portions



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 8 carottes en rondelles
- 1 poivron rouge grillé
- 1 oignon en dés
- ½ tasse de lentilles corail
- 2 gousses d'ail

- 4 tasses de bouillon de poulet
- 1 tasse de lait
- 1 c. à thé de curry
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- Couper les poivrons en quartiers. Faire griller à Broil sur une plaque jusqu'à ce que la peau soit noire. Laisser refroidir et enlever la pelure.
- Dans une casserole, cuire les oignons et l'ail dans un peu d'huile. Ajouter les carottes et poursuivre la cuisson.
- Ajouter les poivrons, lentilles, le bouillon et le curry.
- Porter à ébullition. Cuire environ 40 minutes, jusqu'à tendreté des carottes et des lentilles.
- Réduire en purée. Ajouter le lait, chauffer et servir.

SAVEZ-VOUS QUE :

- Riches en protéines et pauvres en matières grasses, les lentilles sont par ailleurs l'élément clé du dhal, un plat typique épicé.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Potage au chou-fleur

Source : ricardocuisine.com



50 min.



4 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
- 1 oignon, pelé et haché
- 1,5 litre (6 tasses) de chou-fleur coupé en petits bouquets
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- Dans une grande casserole, mets le bouillon, l'oignon et le chou-fleur. Mets une pincée de sel et poivre. Porte à ébullition et laisse mijoter à feu moyen entre 15 et 30 minutes. Quand tu piques les légumes avec une fourchette, ils doivent être très très tendres.
- Verse la soupe dans le mélangeur. Réduis-la en purée lisse pour en faire un potage. Goûte et ajoute du sel au besoin.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES
aend3

Potage de courge au cari

Source : ricardocuisine.com



50 min.



4-6 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 2 oignons, hachés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 750 g (5 tasses) de cubes de courge Buttercup ou Butternut pelée et les graines retirées
- 30 ml (2 c. à soupe) de cari en poudre

- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche
- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
- 15 ml (1 c. à soupe) de crème 15% ou 35%
- Feuilles de coriandre ou de cerfeuil, au goût
- Piments forts ou mini-poivrons rouges, tranchés finement (facultatif)

PRÉPARATION :

- Dans une casserole à feu moyen, attendrir les oignons, l'ail et le gingembre dans l'huile. Ajouter la courge, le cari et la moutarde. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Ajouter le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.
- Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer.
- Répartir le potage dans les bols. Garnir d'un filet de crème, d'herbes et de quelques tranches de piment ou de poivron.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



SADC Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES

Potage vide-frigo

Source : ricardocuisine.com



55 min.



6 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 1 oignon haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en petits morceaux
- 500 g (5 tasses) de légumes hachés au choix
- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes

PRÉPARATION :

- Dans une casserole à feu moyen-élevé, attendrir l'oignon dans le beurre. Ajouter la pomme de terre, les légumes et le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.
- Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer. Répartir la soupe dans des bols.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



SADC
Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES
ascend[®]

Salade de couscous à l'érable

Source : salutbonjour.ca



30 min



4 portions



Difficulté : Facile



INGREDIENTS :

- 250 ml (1 tasse) semoule de blé (couscous)
- 16 tomates Cerise, coupées en deux
- 125 ml (1/2 tasse) oignon blanc, haché fin
- 1 concombre coupé en petits morceaux
- 250 ml (1 tasse) canneberges sèches
- 500 ml (2 tasses) chou vert ou rouge, râpé fin
- 125 ml (1/2 tasse) graines de citrouille
- 250 ml (1 tasse) feta, hachée ou autre fromage à votre goût
- Sel et poivre au goût

LA VINAIGRETTE :

- 90 ml (6 c à table) sirop d'érable doré pour son goût délicat
- 30 ml (2 c. à table) mayonnaise
- 90 ml (6 c. à table) huile d'olive
- 1 citron, le jus
- 1 gousse d'ail, hachée
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

- Dans un bol, contenant la semoule, verser 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante, ajouter un peu de sel, du poivre, le beurre, couvrir et laisser la graine gonfler, 5 minutes.
- A l'aide d'une fourchette, égrainer la semoule et laisser refroidir.
- Dans un bol, mélanger la semoule cuite, les tomates, l'oignon, le concombre, les canneberges, le chou et les graines de citrouille.
- Dans un petit bol, mélanger le sirop d'érable, la mayonnaise, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail. Vérifier l'assaisonnement.
- Versez la vinaigrette sur la salade, mélanger et laisser reposer quelques minutes. Vérifier l'assaisonnement.
- Au moment de servir, répartir la feta

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Salade de pâtes et pois chiches au cari

Source : lesproducteurslaitiersducanada.ca



30 min



4-6 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 10 oz (300 g) de fusilli petites coquilles ou autres pâtes courtes de blé entier
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 grosse gousse d'ail émincée
- 1 à 1 ½ c. à thé (5 à 7 ml) de poudre de cari
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre
- 1 1/2 tasse (375 ml) de yogourt nature
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de lime fraîchement pressé, divisé
- 1 1/2 tasse (375 ml) de pois chiches en conserve rincés et égouttés
- 1 pomme hachée
- 1 petit poivron rouge haché
- 1/4 de concombre anglais haché
- 1/4 tasse (60) de raisins secs

Note : On peut remplacer le yogourt par de la mayonnaise

PRÉPARATION :

Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes environ 8 minutes ou selon le mode d'emploi sur l'emballage, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes. Égoutter et rincer à l'eau froide. Bien égoutter.

Dans un petit poêlon ou une petite casserole, chauffer l'huile à feu moyen-doux ; faire revenir l'ail 1 minute ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et parfumé. Ajouter la poudre de cari ; retirer du feu et laisser refroidir.

Dans un grand bol, fouetter le sel, le poivre, le yogourt et 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime. Ajouter le mélange de cari en raclant le fond du poêlon ou de la casserole.

Ajouter les pâtes, les pois chiches, la pomme, le poivron rouge, le concombre et les raisins à la vinaigrette au yogourt et remuer délicatement pour enrober. Goûter, rajouter du jus de lime, si désiré.

Servir immédiatement, ou couvrir et réfrigérer jusqu'à 1 jour.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Salade de pois chiches

Source : ricardo.com



30 min.



4 portions



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre ou de vinaigre de vin blanc
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de miel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 petite gousse d'ail, hachée finement

Salade

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 poivron rouge ou orange, épépiné et coupé en dés
- 2 branches de céleri, tranchées finement
- 1 pomme Gala ou Cortland, épépinée et coupée en dés

PRÉPARATION :

Vinaigrette

- Dans un saladier ou un grand bol, mélanger tous les ingrédients au fouet.

Salade

- Ajouter les ingrédients dans le bol et bien mélanger. Saler et poivrer.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Soupe aux choux

Source : chefcuisto.com



50 min.



2 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 1 tasse (250 ml) de chou haché
- 1 carotte coupée en dés
- ½ branche de céleri haché
- ½ oignon haché
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile d'olive

- 1/2 cuillère à thé (2,5 ml) de sucre
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau

PRÉPARATION :

- Dans un chaudron, versez l'huile d'olive et faites sauter tranquillement les légumes.
- Ajouter les liquides, assaisonner de sel et de poivre ainsi que le sucre.
- Faites mijoter à couvert pendant 45 minutes à 1 heure.
- Elle se congèle bien.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Soupe aux légumes

Source : Pascal Brien



1h15



6 portions



Difficulté : Très facile



INGRÉDIENTS :

- 2 oignons moyens hachés
- 2 carottes
- 2-3 branches de céleri
- ½ rutabaga coupé en dés
- 2-3 tomates coupées en dés
- 1-2 pommes de terre coupées en dés

- ½ tasse d'orge et ou lentilles sèches
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 8 tasses de bouillon de bœuf et/ou poulet

PRÉPARATION :

- Dans une casserole, attendrir les oignons dans l'huile. Ajouter le reste des légumes à l'exception des tomates. Cuire environ 5 minutes. Ajouter les tomates, le bouillon, l'orge et/ou les lentilles. Porter à ébullition.
- Couvrir et laisser mijoter environ 45 minutes, jusqu'à ce que l'orge et/ou les lentilles soient cuites.
- Servir

SAVEZ-VOUS QUE :

- L'orge et les lentilles sont de bonnes sources de protéines à faible coût.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Soupe carottes, Pak Choï et poireaux

Source : Pascal Brien



40 min.



6 Portions



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- ½ oignon émincé
- 2 carottes pelées et coupées en rondelles
- 2 poireaux, nettoyés et coupés en rondelles
- La partie verte d'un chou Pak Choï émincée

- 750 ml d'eau
- Sel et poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de courge

PRÉPARATION :

- Dans un petit faitout, verser l'huile d'olive puis faire revenir l'oignon. Lorsqu'il devient translucide, ajouter les carottes, les poireaux et le vert du Pak Choï. Bien remuer. Lorsque cela sent bon, verser l'eau, assaisonner légèrement, couvrir et cuire ½ heure.
- Verser la préparation dans le blender.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Soupe colorée en pot

Source : montougo.ca



1h15



8 portions



Difficulté : Très facile



INGRÉDIENTS :

Contenu du pot

- 60 ml (¼ tasse) de lentilles rouges
- 60 ml (¼ tasse) de lentilles vertes
- 60 ml (¼ tasse) d'orge mondé
- 60 ml (¼ tasse) de bouillon de poulet en poudre
- 10 ml (2 c. à thé) de flocons de persil séché
- 5 ml (1 c. à thé) de flocons d'oignon déshydraté
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché
- 60 ml (¼ tasse) de pâtes courtes aux légumes
- 125 ml (½ tasse) de champignons séchés ou autres légumes déshydratés

À ajouter lors de la cuisson :

- Une boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 2 L (8 tasses) d'eau bouillante

PRÉPARATION :

- Dans un pot transparent de 500 ml (2 tasses), déposer les ingrédients les uns à la suite des autres, de façon à créer des étages.
- Décorer le pot avec raphia et rubans de couleur et inscrire la recette sur l'étiquette.

À ÉCRIRE SUR L'ÉTIQUETTE OU SUR LE POT :

Dans une grande casserole, ajouter le contenu du pot et une boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés à 2 L (8 tasses) d'eau bouillante. Couvrir et laisser mijoter environ 1 heure en brassant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumineuses soient tendres. Ajuster l'assaisonnement.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Soupe repas pâté chinois

Source : Pascal Brien



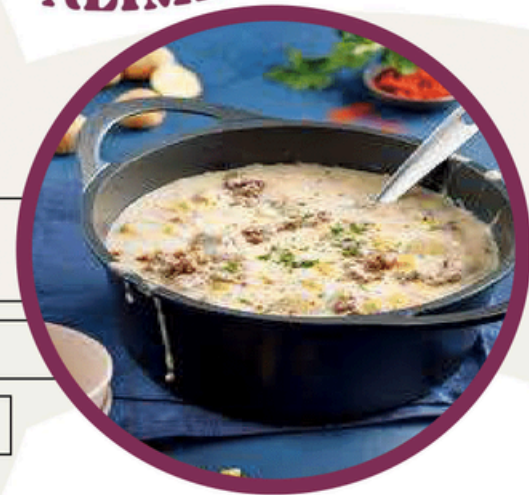
50 min.



5-6 Portions



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 4 tasses (750g) de grains de maïs surgelé
- 1 lb de viande hachée au goût
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 petit oignon coupé en dés
- 5 cuillères à soupe de farine
- 3 tasses (750 ml) de lait

- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet
- 2 grosses patates coupées en dés
- ½ c. à thé de basilic séché
- ½ c. à thé d'origan séché
- ½ c. à thé de persil séché
- Sel et poivre au goût
- Épices à bifteck de Montréal (optionnel)

PRÉPARATION :

- À feu moyen, fondre 2 cuillères à soupe de beurre, ajouter l'ail et l'oignon.
- Ajouter 1 cuillère à soupe de beurre, fondre et ajouter la farine. Mélanger et faire cuire pendant 1 minute
- Ajouter le bouillon, le lait, les patates et les herbes. Couvrir et laisser mijoter pendant 25 minutes.
- Pendant ce temps, cuire la viande hachée et assaisonner d'épices à bifteck de Montréal ou sel et poivre, au goût.
- Ajouter le maïs et faire cuire pendant 5 minutes.
- Ajouter la viande hachée cuite, assaisonner de sel et de poivre. Mélanger.
- Retirer du feu et servir.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Velouté de céleri

Source : journaldesfemmes.fr



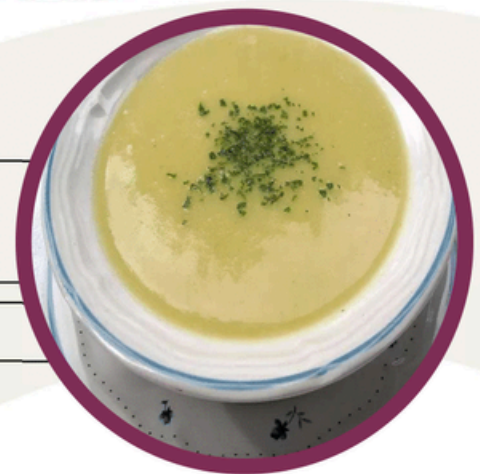
40 min.



6 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 400g de branches de céleri
- 200 g de blanc de poireaux
- 1 litre de bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre.
- 200g de pommes de terre
- 3 oignons
- 30 g de beurre ou de margarine

PRÉPARATION :

- Laver le céleri et les poireaux (vous pouvez congeler le vert des poireaux : il parfumerait un bouillon de pot-au-feu par exemple). Si vous utilisez de grosses branches de céleri, il faut les peler pour retirer les fils. Éplucher les oignons et peler les pommes de terre. Emincer le céleri et ses feuilles, les blancs de poireaux et les oignons. Couper les pommes de terre en cubes d'1 à 2 cm.
- Chauffer le bouillon (ou 1 litre d'eau et 2 cubes). Chauffer le beurre et l'huile dans une grande sauteuse. Y faire fondre les oignons, puis les poireaux et le céleri et transvaser au fur et à mesure dans une grande casserole.
- Verser le bouillon sur les légumes, ajouter les dés de pommes de terre et laisser mijoter à petit bouillon 20 minutes.
- Passer au blender ou au pied à soupe et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir très chaud, éventuellement saupoudré de pluches de cerfeuil.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Y'ŒUFS DE TRITONS FARCIS

Source : lesoeufs.ca



20 min.



24 portions



Difficulté : facile

INGRÉDIENTS :

- 12 œufs cuits durs
- 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise légère
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1.25 ml (1/4 c. à thé) de sel et de poivre fraîchement moulu
- 24 olives noires dénoyautées
- 60ml (1/4 tasse) de Ketchup

SAVEZ-VOUS QUE :

- *Pour faire des œufs durs, il est préférable d'utiliser les œufs ayant séjourné le plus longtemps au réfrigérateur, car moins les œufs sont frais, plus ils sont faciles à peler.
- **Les œufs bruns et les œufs blancs sont identiques sur le plan nutritionnel, à moins que les aliments donnés à la poule aient été enrichis.

PRÉPARATION :

- Couper les œufs en deux sur la longueur.
- Retirer les jaunes et les déposer dans un bol de format moyen.
- Mettre les blancs de côté.
- Écraser les jaunes avec une fourchette ; ajouter en remuant la mayonnaise, la moutarde, le sel et le poivre.
- A l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille, farcir les blancs avec la préparation des jaunes.
- Verser le Ketchup dans un sac réutilisable. Couper le coin du sac et verser le ketchup pour tracer des veines sur les blancs d'œufs de manière à ce qu'ils ressemblent à des yeux injectés de sang.
- Déposer une olive au centre de chaque jaune d'œuf pour obtenir le globe oculaire.
- Servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concentration
Avenir jeunesse
des Sources



Agir^{et} alimenter

REPAS

	Casserole de nouilles au thon.....	22
	Casserole poulet et légumes racines.....	23
	Casserole riz aux saucisses.....	24
	Chili con carne.....	25
	Émincé de poulet aux trois poivrons.....	26
	Gratin de chou-fleur, poulet et bacon.....	27
	Grilled cheese personnalisé.....	28
	Morue fraîche «Lagareiro».....	29
	Omelette en tasse.....	30
	Pâtés à la viande.....	31
	Pâté de chalet.....	32
	Poivrons farcies au bœuf.....	33
	Poisson à la mangue en sauce.....	34
	Poulet à la King.....	35
	Roulés échevelés.....	36
	Sauce à spaghetti.....	37
	Wok de viande rouge aux légumes.....	38
	Wraps aux œufs (anglais).....	39

Casserole de nouilles au thon

Source : ricardocuisine.com



55 min.



4 portions.



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 40 g (1/2 tasse) de chapelure panko
- 35 g (1/2 tasse) de fromage parmesan frais râpé finement
- 225 g (1/2 lb) de champignons blancs, coupés en quartiers
- 55 g (1/4 tasse) de beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- 1 citron, le zeste râpé finement
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 310 ml (1 ¼ tasse) de bouillon de poulet
- 1 boîte de 284 ml de crème de champignons condensée
- 2 boîtes de 198 g chacune de thon dans l'huile, égoutté
- 225 g (1 1/2 tasse) de petits pois surgelés, décongelés
- 340 g (3/4 lb) de nouilles aux œufs larges en spirales

PRÉPARATION :

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Dans un bol, mélanger la chapelure et le parmesan. Réserver.
- Dans une grande poêle à haut rebord à feu moyen-élevé, dorer les champignons dans le beurre 5 minutes. Saupoudrer de la farine et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Ajouter le bouillon, le lait et la crème de champignons. Porter à ébullition en remuant continuellement au fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe. Laisser mijoter 2 minutes. Retirer du feu. Ajouter le thon, les petits pois et le zeste de citron. Saler, poivrer et mélanger.
- Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles al dente. Égoutter. Ajouter les pâtes à la sauce en remuant pour bien les enrober. Répartir dans un plat de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po). Parsemer du mélange de chapelure.
- Cuire au four de 17 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la chapelure soit dorée. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Casserole poulet et légumes racines

Source : saq.com



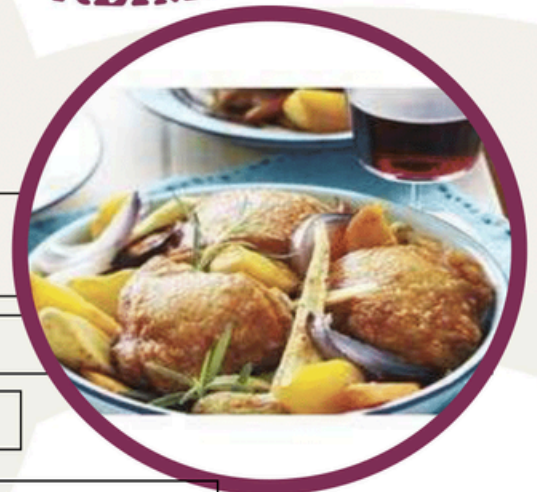
90 min.



6 Portions



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 6 hauts de cuisses ou pilons de poulet
- ¼ tasse de farine
- 1.5 c. à thé de sel et poivre
- 1 c. à soupe d'huile

- 1.5 tasses (375 ml) de bouillon de poulet
- 1 c. à table de romarin (ou une branche si frais)
- 6 tasses (1.5 litres) de légumes racines au choix, coupés en biseaux
- 1 orange coupée en quartiers

PRÉPARATION :

- Placer la grille au centre du four. Préchauffe le four à 180 °c (350 °f).
- Dans une assiette, mélanger la farine avec le sel et le poivre.
- Enfariner les morceaux de poulet et réserver le restant de farine.
- Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen-vif et colorer les morceaux de poulet environ 5 minutes. Les transférer dans une assiette.
- Retirer le surplus de gras de la poêle. Ajouter la farine restante et brunir quelques minutes.
- En remuant, ajouter le bouillon et le romarin. Porter à ébullition.
- Ajouter les légumes, le poulet et les morceaux d'orange. Poursuivre la cuisson au four, à découvert pendant environ 1 heure. Arroser régulièrement avec le jus de cuisson.
- Servir.

SAVEZ-VOUS QUE :

- Le poulet doit toujours être bien cuit afin d'éviter les risques de salmonellose. La chair doit se détacher facilement des os et atteindre une température interne de 74 degrés Celsius pour un morceau et 82 degrés Celsius pour un poulet entier.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Casserole de riz aux saucisses

Source : www.5ingredients15minutes.com



30 min.



4 portions



Difficulté : Très facile



INGRÉDIENTS :

- 450 g. (1 lb) de saucisses italiennes coupées en rondelles. Ou saucisses de votre choix. Vous pouvez remplacer par viande hachée.
- 1 tasse de riz blanc étuvé ou riz de votre choix.
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive.
- 1 gros poivron coupé en dés.
- ½ oignon haché finement.
- 1 gousse d'ail, hachée finement.

- ½ tasse de sauce tomate.
- 1 ½ tasse de bouillon de poulet.
- 1 cuil. à thé d'herbes italiennes séchées.
- Sel et poivre au goût.
- Vous pouvez ajouter les légumes de votre choix (céleri, carottes, etc.).

PRÉPARATION :

- Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Saisir les rondelles de saucisses de 1 à 2 minutes.
- Ajouter le riz, le bouillon de poulet, les poivrons, la sauce tomate, l'oignon rouge et, si désiré, le persil. Poivrer. Porter à ébullition à feu moyen.
- Couvrir et cuire de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le riz soit cuit.

SAVEZ-VOUS QUE :

- Si une recette suggère 1 cuil. à table d'herbes fraîches (ex : persil, basilic, origan), vous pouvez remplacer par 1 cuil. à thé de ces mêmes herbes séchées.
- Mais **ATTENTION !!** Si c'est pour ajouter après la cuisson, au moment de servir, l'effet sera très différent de celui souhaité. À ce moment, il est souvent préférable de seulement ne pas en mettre.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources





Chili Con Carne



35 min.



4 Portions



Difficulté : Très Facile

INGRÉDIENTS :

- 2 c à table (30 ml) d'huile végétale
- 1 oignon coupé en petits morceaux
- 1 lb de bœuf haché (ou porc haché)
- 1 c à thé (5 ml) de cumin moulu
- 4 tasses (1 litre) de tomates en dés
- 1 poivron coupé en dés
- 2 tasses (500 ml) de haricots rouges en conserve
- Sel et poivre au goût

Savez-vous que:

Pour plus de piquant, ajoutez :

-1 c à table (15 ml) de poudre de chili

-1/4 de c à thé (1 ml) de poudre de piment fort ou piment broyé.

****Vous pouvez ajouter une gousse d'ail hachée et/ou du maïs en grain. ****

PRÉPARATION :

- Dans une casserole, chauffer l'huile et ajouter l'oignon (et l'ail si vous désirez). Cuire 2 à 3 minutes en brassant.
- Ajouter la viande hachée et cuire jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée.
- Ajouter le cumin (poudre de chili et poudre de piment si désiré). Cuire une minute.
- Ajouter le poivron et tomates en dés. Porter à ébullition.
- Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
- Rincer abondamment les haricots rouges, égoutter et ajouter. Poursuivre la cuisson 10 minutes.
- Servez avec pains pitas, tortillas ou sur du riz blanc. Vous pouvez y ajouter du fromage râpé.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Émincé de Poulet aux trois Poivrons

Source : www.marmiton.org



45 min.



4 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

Sel et poivre

2 cuillères à soupe de crème fraîche 15%

3 Poivrons (idéalement de couleurs différentes)

4 blancs de poulet

2 échalotes

1 gousse d'ail

2 cuillères à café de margarine

PRÉPARATION :

- Faites chauffer une sauteuse avec 1 cuillère de margarine. Ajoutez ensuite les blancs de poulet que vous aurez préalablement émincés. Salez, poivrez et faites dorer.
- Pendant ce temps, émincez les poivrons, les échalotes et l'ail.
- Une fois le poulet doré, réservez-le dans une assiette.
- Dans la même sauteuse, avec le reste de margarine, faites revenir les échalotes, l'ail et ajoutez les poivrons. Laissez cuire environ 15 minutes puis mouillez un peu si besoin.
- Une fois les poivrons cuits, ajoutez la crème fraîche et assaisonnez à votre goût. Laissez mijoter quelques instants puis ajoutez le poulet.
- C'est prêt !

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Gratin de chou-fleur, poulet et bacon

Source : 5ingredients15minutes.com



37 min.



4 portions.



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 4 tranches de bacon coupées en dés
- 2 poitrines de poulet coupées en cubes
- 1 gros chou-fleur coupé en bouquets
- 125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 15%
- 250 ml (1 tasse) de cheddar léger moyen Fromagerie L'Ancêtre râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Dans une grande poêle allant au four, cuire le bacon de 5 à 6 minutes à feu moyen. Réserver le bacon dans une assiette. Retirer le surplus de gras en prenant soin d'en laisser 15 ml (1 c. à soupe) dans la poêle.
- Ajouter les cubes de poulet dans la poêle et cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- Ajouter le chou-fleur et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes en remuant.
- Ajouter le bacon et la crème. Remuer et porter à ébullition. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Remuer.
- Couvrir de cheddar et poursuivre la cuisson au four de 10 à 12 minutes.
- Au moment de servir, garnir de ciboulette.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Grilled cheese personnalisé

Source :



15 min.



1 portion



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain
- 2 tranches de fromage de votre choix (cheddar, mozzarella, etc.)
- Ingrédients de votre choix (Tomates, pommes, poires, épinards, jambon, etc.)
- 2 c. à thé de beurre ou de margarine

PRÉPARATION :

- Sur une tranche de pain, étaler le fromage et les ingrédients de votre choix.
- Refermer le sandwich avec la tranche de pain restante.
- Étendre le beurre ou la margarine des deux côtés du sandwich.
- Dans une poêle à feu moyen, faire griller le sandwich jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté et que le fromage soit fondu au milieu.
- Dégustez chaud !

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES

aeend®

Morue fraîche “Lagareiro”

Source : portugalgourmand.com



1h25.



4 Portions



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 4 filets de morue fraîche de 200 g chacun
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de romarin
- 600 g de pommes de terre grelots
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 oignon rouge coupé en 6 ou 8 quartiers
- 200 ml d'huile d'olive F (ou autre huile d'olive de bonne qualité)

- 200 g de tomates cerises
- 30 g d'olives noires tranchées
- Sel

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 200°C (400°F)
- Mettre les filets de morue dans un plat allant au four. Assaisonner avec sel et poivre (environ 1 cuiller à thé de sel pour les 800g de morue fraîche).
- Ajouter sur les filets de morue, les gousses d'ail hachées, la feuille de laurier, la branche de romarin, l'oignon rouge, les tomates cerises et arroser d'huile d'olive.
- Bien laver les pommes de terre en gardant la peau et disposer sur une plaque à cuisson. Saupoudrer de gros sel.
- Mettre les plaques au four. Sortir la morue après 15 minutes et les pommes de terre après 40 minutes.
- Ajouter les pommes de terre dans le plat de morue. Remettre le plat de morue au four pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la morue soit chaude pour servir.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Omelette dans une tasse

Source : Fédération des producteurs d'œufs du Québec



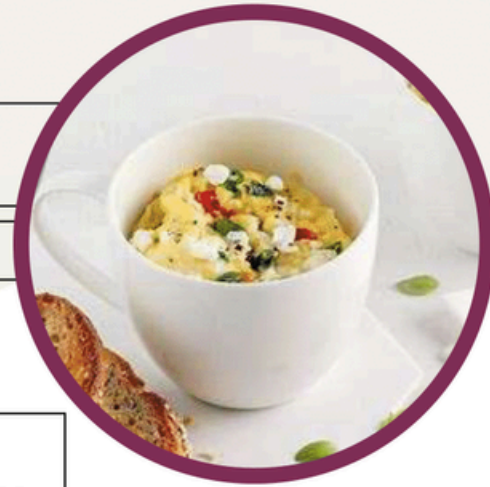
10 min



1 portion



Difficulté : Très facile



INGRÉDIENTS :

- 2 gros œufs
- 30 ml (2 c à soupe) de poivrons rouges ou un autre légume sous la main coupés en dés
- 60 ml (1/4 de tasse) de fromage blanc de votre goût (cheddar, mozzarella, chèvre, etc.)
- 2 tomates cerises coupées en quatre.
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon haché
- 5 ml (1 c. à thé) de persil séché ou une autre fine herbe sèche
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché ou une autre fine herbe sèche
- Sel et poivre au goût

SAVEZ-VOUS QUE :

Un œuf de calibre gros ne coûte pas plus de 0.30 \$ à 0.35 \$ et constitue un aliment simple, nutritif et versatile, ce n'est pas cher payé!

Aucune autre source de protéines d'origine animale n'est aussi bon marché!

L'œuf est un aliment sain et nutritif et un aliment de base aux mille usages. Il contient des protéines de la plus haute qualité, de bons gras insaturés, plusieurs vitamines et minéraux, des antioxydants et une foule d'autres éléments nutritifs bénéfiques. Voilà donc un aliment à ajouter au menu le matin, le midi et le soir.

PRÉPARATION :

- Huiler une grande tasse allant au four-ondes, puis y fouetter les œufs. Saler et poivrer.
- Ajouter les poivrons rôtis, le fromage, l'oignon vert, les tomates le persil et le basilic dans la tasse. Remuer.
- Cuire au micro-ondes 2 minutes à puissance élevée, jusqu'à ce que la préparation soit prise.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



SADC
Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES

Pâtés à la viande ou tourtières

Source : ricardocuisine.com



1h50



6 pâtés



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 4 oignons, hachés
- 4 gousses d'ail, hachées
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1,4 kg (3 lb) de porc haché
- 1,4 kg (3 lb) de veau haché
- 4 pommes de terre, pelées et coupées en dés
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

- 95 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de chapelure
- 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de muscade moulue
- 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de cannelle moulue
- 12 abaisses de pâte brisée maison ou du commerce

PRÉPARATION :

- Dans une grande casserole, attendrir les oignons et l'ail dans l'huile. Ajouter la viande et poursuivre la cuisson 15 minutes en remuant pour émietter la viande. Saler et poivrer. Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson en remuant fréquemment 45 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à se défaire. Laisser tiédir. Rectifier l'assaisonnement. Couvrir et réfrigérer 4 heures ou jusqu'à refroidissement complet.
- Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F)
- Foncer six plats à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre. Y répartir la viande. Recouvrir d'une deuxième abaisse. Faire une incision au centre. Bien sceller la pâte en écrasant le rebord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts.
- Cuire au four de 50 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Pâté de chalet

Source : ricardocuisine.com



1h30



6 portions



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 1 oignon, haché
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 kg (2 lb) de bœuf ou porc haché
- 1 boîte de 1,36 litre (48 oz) de jus de tomate
- 1 litre (4 tasses) de carottes pelées et coupées en tranches de 1/2 cm (1/4 po) d'épaisseur

- 1,25 litre (5 tasses) de pommes de terre pelées et coupées en tranches de 1/2 cm (1/4 po) d'épaisseur
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- Dans une grande casserole d'une contenance d'environ 5 litres (20 tasses), attendrir l'oignon dans l'huile. Ajouter la viande et faire revenir, sans trop l'émietter, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Saler et poivrer.
- Ajouter du jus de tomate pour couvrir la viande et y répartir les carottes. Couvrir avec les tranches de pommes de terre en les superposant. Saler et poivrer entre chaque étage de légumes. Ajouter le reste de jus de tomate.
- Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ne pas remuer pendant la cuisson.

SAVEZ-VOUS QUE :

- Vous pouvez ajouter d'autre légumes racine de votre choix.
- Vous pouvez faire la recette avec la moitié des ingrédients si vous êtes seul pour en manger.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



SADC
Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES

Poivrons farcis au bœuf

Source : cuisineaz.com



1h50



4 portions.



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 600 g de steak haché
- 4 poivrons
- 2 échalotes françaises
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de persil
- 1 c. à café de paprika
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de chapelure
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Pelez l'oignon, les échalotes et les gousses d'ail, puis émincez-les finement. Lavez et séchez les bouquets de persil et de ciboulette, puis ciselez-les.
- Dans un saladier, mélanger le bœuf haché avec l'oignon, les échalotes, l'ail, les herbes ciselées, le paprika, l'œuf et la chapelure. Salez et poivrez à votre goût. La farce doit être homogène et non gluante.
- Lavez les poivrons et coupez-les en deux dans la hauteur. Retirez les pédoncules et les pépins. Option : Pour un résultat plus tendre, vous pouvez pré-cuire les poivrons dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes, puis les égoutter avant de les farcir. Sinon, une autre méthode consiste à les faire griller sous le gril du four, face coupée vers le bas, pendant 7-10 minutes.
- Garnissez les moitiés de poivrons avec la farce à base de bœuf. Disposez les poivrons farcis dans un plat à four préalablement huilé.
- Versez le bouillon de bœuf (25 cl) dans le fond du plat, autour des poivrons farcis, afin de les garder humides pendant la cuisson. Couvrez le plat avec une feuille de papier aluminium pour éviter que le dessus ne brûle. Enfournez les poivrons pendant 45 minutes à 1 heure, en les arrosant de bouillon de temps en temps. Si vous souhaitez un résultat plus doré, retirez le papier aluminium pour les 10 dernières minutes de cuisson.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada



Poisson à la mangue en sauce

Source : Pascal Brien



40 min.



4 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 4 filets de poisson de votre choix coupé en dés d'environ 1 ½ pouce (4 portions)
- 1 oignon coupé en cubes de grosseur moyenne
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 poivrons coupé en gros cubes ou lanières
- 1 mangue épluchée et coupée en cubes ou 1 tasse de mangues décongelées
- 1 petite canne de tomates en dés ou ½ grosse (environ 400 ml)
- ½ tasse de bouillon de poulet
- Sel-poivre-fines herbes au goût
- 1 c. à table (15 ml) de fécule de maïs
- 1 c. à table d'eau froide
- 2 c. à table (30 ml) d'huile (olive, canola, végétale ou tournesol)
- Riz Basmati ou de votre choix
- Câpres (facultatif)

PRÉPARATION :

- Faire revenir les oignons et les poivrons dans l'huile à feu moyen. Lorsque les oignons sont ramollis, ajouter l'ail et continuer la cuisson 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates et continuer 2-3 minutes avant d'ajouter le bouillon de poulet.
- Porter à ébullition et mijoter doucement environ 5 minutes. Assaisonner au goût de sel, poivre et fines herbes.
- Durant ce temps, mélanger la fécule dans l'eau froide et ajouter au mélange pour épaissir. Porter à ébullition.
- Ajouter le poisson et couvrir environ 5 minutes à feu moyen-doux.
- Ajouter les morceaux de mangues jusqu'à ce qu'ils soient chauds, ne pas trop cuire.
- Servir sur du riz blanc et ajouter des câpres si désirez.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Poulet à la King

Source : Cuisinez



40 min.



6 portions



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive ou de beurre
- 1 carotte en dés
- 1 branche de céleri en dés
- ½ oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 250 ml (1 tasse) de petits pois surgelés (non décongelés)
- 500 ml (2 tasses) de poulet cuit en dés (ou 625 g (1 ¼ lb) de poitrine de poulet cru en dés)

- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet maison ou du commerce
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 10 ml (2 c. à thé) d'herbes de Provence séchées
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Poivre et sel

PRÉPARATION :

- Dans une grande casserole, chauffer l'huile ou le beurre à feu vif (en prenant soin de ne pas le brûler), puis ajouter l'oignon, les carottes et le céleri. Cuire 3 à 5 minutes, puis ajouter l'ail et cuire encore 1 à 2 minutes.
- Déposer les petits pois, le poulet et le bouillon dans la casserole et porter à ébullition.
- Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes soient cuites, soit environ 10 à 12 minutes.
- Pendant la cuisson de la sauce, préparer les vol-au-vent allégés.
- Dans une tasse à mesurer, fouetter le lait et la farine jusqu'à ce que la farine soit complètement délayée. Verser dans la casserole.
- Diminuer le feu à moyen-doux. Remuer jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- Ajouter les herbes séchées et le piment de Cayenne. Poivrer généreusement et saler.
- Démouler les vols au vent maison et les déposer dans les assiettes.
- Garnir de sauce à la King et servir immédiatement.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Roulés échevelés

Source : gcuisiné



10 min



8 portions



Difficulté : Très facile



INGRÉDIENTS :

- 4 tortillas de blé entier de 10 po
- 8 oz de tartinade de tofu
- 4 petites carottes, pelées et coupées en julienne
- 2 concombres libanais, coupés en julienne
- Pousse de pois mange-tout ou de tournesol ou de luzerne
- Suggestions pour décorer : demi-tranche de radis frais, olives farcies, morceaux de céleri ou de poivrons rouges, etc.

SAVIEZ VOUS QUE :

Le tofu est un aliment produit à partir de la fève de soya. Il est riche en protéines, alors il peut notamment remplacer la viande dans de nombreux repas.

PRÉPARATION :

- Badigeonner complètement les tortillas d'une mince couche de tartinade de tofu en laissant environ 1/2 po tout autour.
- Disposer les juliennes de carottes et de concombre ainsi que les pousses de façon qu'ils ressortent des tortillas à chaque extrémité.
- Rouler, puis couper les tortillas en deux. Piquer chaque partie d'un cure-dents pour la maintenir enroulée.
- Placer les personnages debout sur le côté coupé, de sorte que la garniture qui en ressort devienne la chevelure. Décorer de tranches de d'olives farcies pour les yeux, d'un morceau de poivron pour la boucle. Faire tenir les aliments pour décorer à l'aide d'un peu de tartinade de tofu.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



SADC
Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES
a.s.d.c.

Sauce à spaghetti

Source : Pascal Brien



2 à 4h.



16 portions



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 450 g. (1 lb) de viande hachée de votre choix.
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile.
- 1 gros poivron coupé en dés.
- 2 oignons en dés.
- 2 gousses d'ail, hachée finement.
- 2 branches de céleri en dés.
- 1 carotte en dés.
- 227 g. champignons en trancher ou dés.
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés.
- 1 boîte de 796 ml de tomates broyées.
- 2 boîtes de 796 ml de sauce tomate.
- 1-2 boîtes de 156 ml de pâte de tomate.
- 2 cuil. à table (30 ml) d'herbes italiennes séchées.
- Sel et poivre au goût.
- 1 1/2 cuil. table (22.5 ml) de cassonade (ou sucre).
- 1 1/2 cuil. table (22.5 ml) de sauce soya.
- 1 cuil. à thé (5 ml) de poudre de chili.
- 1 cuil. à thé (5 ml) d'épices à Bifteck.
- 2 feuilles de laurier (pour cuisson seulement).

PRÉPARATION :

- Dans une grande casserole, cuire la viande hachée en ajoutant les épices à bifteck. Égoutter et réserver.
- Dans la même casserole, à feu moyen-fort, mettre l'huile, oignons, carottes et champignons. Cuire 5 minutes. Ajouter céleri, poivrons, ail. Cuire 5 minutes et ajouter la viande.
- Ajouter les tomates en dés, les tomates broyées, la sauce tomate et UNE boîte de pâte de tomate.
- Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition.
- Mijoter à feu moyen-doux durant 2 à 4 heures et brassant à l'occasion pour empêcher de coller.
- Ajouter l'autre boîte de pâte de tomate si trop liquide.
- Rectifier l'assaisonnement au goût.

SAVEZ-VOUS QUE :

- Vous pouvez remplacer la viande hachée par 1 tasse de lentilles corail sec ou ajouter ½ tasse avec la viande ou même diminuer la quantité de viande. Les lentilles sont riches en protéines et absorbent du liquide.
- La quantité de pâte de tomate nécessaire dépend du temps de cuisson (évaporation), de la consistance des conserves (tomates, sauce).

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Wok de viande rouge aux légumes

Source : Pascal Brien



45 min.



4 Portions



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 1 portion steak de bœuf coupé en petits morceaux
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 tomate coupée finement
- ½ boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 2 échalotes coupées finement
- ½ tasse de bouillon de bœuf

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 portions de pâtes
- 1 cuillère à thé de persil séché
- 1 branche de céleri en petits cubes
- ½ poivron en petits cubes
- 1 cuillère à soupe de sauce soja

PRÉPARATION :

- Faites chauffer de l'eau salée dans une casserole et préparez 2 portions de pâtes comme indiqué sur le paquet.
- Préparez 1 portion de steak de bœuf coupé en petits morceaux.
- Préparez 1 gousse d'ail hachée, 1 tomate coupée finement, 2 échalotes coupées finement, ½ boîte de tomates concassées, le céleri et les poivrons en petits cubes et l'oignon.
- Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans un wok ou une poêle à feu vif.
- Versez 1 portion de steak de bœuf coupé en petits morceaux et 1 gousse d'ail hachée, 1 tomate coupée finement, et l'oignon dans la poêle en mélangeant sans cesse.
- Ajouter ½ boîte de tomates concassées.
- Verser 1/3 d'un verre d'eau dans la poêle.
- Ajouter 1 cuillère à soupe de sauce soja et réduire le feu.
- Laissez mijoter à feu moyen.
- Ajoutez 2 portions de pâtes.
- Mélangez le tout, salez et poivrez.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Egg Salad Wrap

Source: sos cuisine.com



15 min.



1 portion



Difficulty: Very easy



INGREDIENTS:

- 1 wheat tortilla
- 1 large, hard boiled, sliced egg
- Lettuce of your choice
- Sliced tomatoes
- Sliced cucumber
- Grated carrots
- Olives
- Sprouts of your choice
- Mayonnaise and/or mustard
- Salt and pepper

DID YOU KNOW?

There are a lot of options for wraps!
You add the ingredients that you have on hand. You can change everything, sauce, vegetables, spices...

Let your imagination run wild!

PREPARATION:

- Place the egg in a cooking pot and cover with cold water. Boil water. Then put the lid on the cooking pot and cook for 10 minutes on medium heat.
- Drain and immediately cool in very cold water.
- Peel the egg shell, then slice it.
- Spread mayonnaise or mustard on your tortilla
- Add eggs, lettuce, tomatoes, cucumbers, sprouts, etc.
- Close one end of your tortilla and then roll it tight.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES

DESSERTS

-  Boules de barres tendres..... 41
-  Croustade aux pommes..... 42
-  Gâteau aux zucchini..... 43
-  Muffins aux bananes en tasse..... 44
-  Muffins aux bleuets..... 45
-  Muffins framboises et yogourt..... 46
-  Muffins aux pommes, dattes, épices.. 47
-  Pain aux bananes..... 48
-  Pain ménage de nos grands-mères.... 49
-  Pain ou muffins aux pommes et
carottes..... 50
-  Pouding chômeur classique..... 51

Boules de barres tendres

Source : inspirée de 5 ingrédients – 15 minutes



15 min



21 boules



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 310 ml (1 ¼ tasse) de dattes Medjool dénoyautées
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre de noix ou de beurre d'arachides si pas d'allergies
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 125 ml (1/2 tasse) de céréales de riz soufflé
- 15 ml (1 c. à thé) de graines de chia blanches
- 15 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées hachées grossièrement
- 60 ml (¼ tasse) de mini-pépites de chocolat noir

PRÉPARATION :

- Dans un robot culinaire, déposer les dattes, le beurre de noix et le sirop d'érable. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- Ajouter les flocons d'avoine, les céréales de riz soufflé et les graines de chia. Mélanger en donnant quelques impulsions.
- Transvider la préparation dans un bol. Ajouter les canneberges et les pépites de chocolat. Remuer.
- A l'aide des mains, façonner 21 boules avec la préparation.
- Conserver au frais dans un contenant hermétique.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Croustade aux pommes

Source : chefcuisto.com



50 min.



6 portions.



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 1/2 tasse (125 ml) de farine
- 1/2 tasse (125 ml) d'avoine (grau à l'ancienne)
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade
- 1/2 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1/4 de cuillère à thé de cannelle
- Une pincée de sel
- 1/3 de tasse (85 ml) de beurre non salé, coupé en morceaux

- 3-4 grosses pommes du Québec, pelées et coupé mince
- 3 cuillères à soupe de beurre, fondu
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe de lait
- 1/2 cuillère à thé d'extrait de vanille
- 1/4 de tasse (65 ml) de cassonade
- 1/2 cuillère à thé de cannelle
- Une pincée de sel

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- Dans un bol de taille moyenne, mélanger tous les ingrédients de la croustade avec une fourchette jusqu'à ce que ça fasse des petits grumeaux de croustade. Réfrigérer.
- Dans un petit bol, combinez le beurre fondu et la farine jusqu'à ce que ça soit bien mélangé.
- Ajouter le jus de citron, le lait et la vanille. Bien mélanger.
- Ajouter la cassonade, la cannelle et le sel. Bien mélanger.
- Mettre les morceaux de pommes dans un bol de taille moyenne. Verser la sauce par-dessus. Secouer le bol afin de bien étendre la sauce.
- Versez le mélange dans un plat pyrex de 8 par 8 (20 cm par 20 cm) et utilisez une spatule afin de bien égaliser.
- Ajouter la croustade par-dessus.
- Faites cuire pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que ça soit brun et doré.
- Laissez refroidir avant de servir.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Gâteau aux zucchini

Source : sosculisine.com



1h40.



16 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 3 œufs calibres gros
- 300 g (1 1/2 tasse) sucre
- 250 ml (1 tasse) huile de canola
- 10 ml (2 c. à thé) essence de vanille
- 2 courgettes zucchini, non pelées, râpées
- 380 g (3 tasses) farine blanche (tout usage)
- 8 g (1 c. à soupe) poudre à pâte (levure chimique)

- 3 g (1 c. à thé) cannelle en poudre
- 1 pincée noix muscade
- 1/8 c. à thé sel
- 60 g (1/3 tasse) raisins secs
- 50 g (1/2 tasse) noix de Grenoble, hachées

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 175°C/350°F. Huiler ou beurrer généreusement 2 moules à pain.
- Dans un bol, battre à la mixette les œufs avec le sucre, environ 4-5 min jusqu'à ce que le mélange pâlisce. Tout en battant, ajouter l'huile en filet, puis l'essence de vanille. Râper les zucchini et les incorporer au mélange.
- Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle, la noix muscade et le sel. Verser le tout sur la préparation précédente, en mélangeant délicatement mais complètement. Ajouter les noix hachées et les raisins.
- Verser la pâte dans les 2 moules en la distribuant uniformément. Cuire au centre du four 50-60 min jusqu'à ce que les gâteaux soient bien dorés. Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent.
- Laisser tiédir une dizaine de minutes dans les moules, avant de démouler sur une grille. Laisser refroidir les gâteaux encore 30 min avant de les trancher.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Muffin Voilà du pain aux bananes

Source : Madame Labriski



5 min.



1 tasse de 250ml



Difficulté : Très facile



INGRÉDIENTS :

- 40 ml de purée de dattes (2 c. à soupe)
- 30 ml banane bien mûre écrasée à la fourchette (1/3 tasse)
- 1 œuf
- 15 ml boisson végétale ou lait (1 c. à soupe)
- 2,5 ml poudre à pâte (½ c. thé)
- Une pincée muscade moulue
- 22g farine sans gluten (ou avoine ou blé) (3 c. à soupe)
- 6g flocon d'avoine à cuisson rapide (1c. soupe)
- 10g noix de Grenoble hachée (1 1/2 c. à soupe)

SAVEZ-VOUS QUE :

Le sucre naturel des dattes, des fibres, des minéraux... et une texture onctueuse au goût neutre qui permet de sucrer à peu près tout sans culpabilité. Une façon naturelle et énergisante d'ajouter une touche sucrée à votre quotidien.

C'est pour ça qu'on dit haut et fort « Bye-bye sucre raffiné, bonjour purée de dattes! »

PRÉPARATION :

- Dans une tasse, mettre tous les ingrédients et extrêmement bien mélanger.
- Faire cuire de 1 à 2* minutes au micro-ondes.
- A noter : la cuisson se poursuit lorsque la Labriskennerie sort du four.
- Manger dans les minutes qui suivent (dès que ce n'est plus brûlant).
- **SUCCULANT A SAVOIR !** Comme il est cuit au micro-onde, il sèche vite et ne se conserve pas très bien.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Muffins aux bleuets

Source : chefcuisto.com



35 min.



8 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 2/3 de tasse (190 ml) de sucre
- 1 gros œuf
- 1/2 tasse (125 ml) d'huile végétale
- 1/3 de tasse (85 ml) de lait
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
- 1 tasse et 1/4 (315 ml) de farine

- 1 cuillère à thé de poudre à pâte (levure chimique)
- 1/4 de cuillère à thé de sel
- 1/2 tasse (125 ml) de crème sure ou de yogourt nature
- 1 tasse (250 ml) de bleuets

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Bien huiler (ou mettre des moules en papier) 8 moules à muffins.
- Dans un bol, combinez le sucre, l'œuf, l'huile, le lait et la vanille dans un bol et mélanger jusqu'à homogénéité.
- Dans un autre bol, combinez la farine, la poudre à pâte et le sel.
- Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides.
- Ajouter la crème sure ou le yogourt et mélanger.
- Ajouter les bleuets et mélanger.
- Diviser de façon égale dans les moules à muffins.
- Faire cuire les muffins pendant 25 minutes. Ajouter 5 minutes, si vous utilisez des bleuets congelés.
- Sortir du four lorsque l'insertion d'un cure-dent en ressort propre.
- Se conserve au réfrigérateur pendant 1 semaine dans un sac hermétique ou au congélateur.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



SADC
Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES



Muffins aux framboises

Source : ricardocuisine.com

20 min. 12 muffins Difficulté : Facile

INGRÉDIENTS :

- 430 ml (1 3/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 150 ml (2/3 tasse) de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature ou vanille
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
- 60 ml (1/4 tasse) de céréales All-Bran
- 1 oeuf, légèrement battu
- 375 ml (1 1/2 tasse) de framboises fraîches ou surgelées

SAVEZ-VOUS QUE:

Vous pouvez remplacer le yogourt par du kéfir et les framboises par d'autres petits fruits.

PRÉPARATION :

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Chemiser 12 moules à muffins de caissettes de papier.
- Dans un grand bol, mélanger la farine, la cassonade, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
- Dans un autre bol, mélanger le yogourt, l'huile, les céréales et l'oeuf. Verser sur les ingrédients secs et mélanger délicatement à la spatule juste assez pour humecter la farine.
- Ajouter les framboises et mélanger délicatement.
- Répartir la pâte dans les moules. Saupoudrer de sucre. Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concentration
Avenir jeunesse
des Sources



Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES
aeend3

Muffins aux pommes, dattes et épices

Source : planbouffe.ca



35 min



12 muffins



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 2 pommes moyennes, pelées et coupées en petits morceaux (pas plus gros qu'un 1 cm)
- 2 œufs, calibre moyen ou gros
- 1/3 tasse d'huile végétale de saveur neutre
- 1/3 tasse de compote de pommes sans sucre ajoutée
- 3/4 tasse de purée de dattes

- 1 c. à thé d'extrait de vanille, au goût
- 2 tasses de farine blanche
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 2 c. à thé de cannelle moulue
- 1/2 c. à thé de muscade moulue, (optionnelle)
- 1/2 c. à thé de sel

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 400°F. Au besoin, huiler des moules à muffins
- Dans un grand bol, mélanger les œufs, l'huile végétale, la compote de pommes, la purée de dattes et la vanille
- Sur le dessus des ingrédients humides, déposer la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le sel. Mélanger les ingrédients secs délicatement avec une fourchette puis incorporer aux ingrédients humides
- Ajouter les morceaux de pomme. Mélanger une dernière fois pour bien les répartir dans la pâte.
- Répartir le mélange dans 12 moules à muffins. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le bout d'un petit couteau coupant piqué au centre d'un muffin en ressorte propre

****Conservation :** Ces muffins se conservent 2 jours à température pièce (après quoi vaut mieux transférer au frigo car les pommes se détériorent vite), 5 jours au frigo, et 3 mois au congélateur.

****Remplacer la compote de pommes:** On peut la remplacer par du yogourt nature ou à la vanille, sans changer la quantité.

****Envie de muffins un tantinet plus sucrés?** Ajouter 1/4 tasse de cassonade

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Pain aux bananes

Source : chefcuisto.com



1h10.



1 Portion



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 2-3 bananes bien mûres
- 1/3 de tasse (85 ml) de beurre fondu
- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 1 œuf battu
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel
- 1 tasse et demie (375 ml) de farine tout usage

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- Bien beurrer un moule à pain de 4 x 8 (pouces) et tapissez d'un papier parchemin.
- Dans un bol, écraser les bananes avec une fourchette. Verser le beurre fondu.
- Ajouter le bicarbonate de soude, le sel, le sucre, l'œuf et l'extrait de vanille. Bien mélanger.
- Ajouter la farine et bien mélanger jusqu'à ce que la texture soit homogène.
- Verser le mélange dans le moule à pain.
- Faire cuire pendant 1 heure/1 heure 10 ou jusqu'à ce que vous y insériez un cure-dent et qu'il en ressorte propre.
- Faire refroidir.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Pain ménage de nos grands-mères

Source : chefcuisto.com



3h05.



2 Portions



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 2 tasses et demie (625 ml) d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe de levure active sèche
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 6 tasses (1500 ml) de farine tout usage
- 2 cuillères à thé de sel
- 1/4 de tasse (58 g) de beurre ramolli

PRÉPARATION :

- Verser 1/2 tasse d'eau dans un grand bol. Ajouter la levure et le sucre. Laissez reposer pendant 5 minutes, jusqu'à ce que la levure réagisse. Si elle ne le fait pas, jeter et aller acheter de la nouvelle levure.
- Ajouter le restant d'eau et la moitié de la farine. Bien mélanger.
- Ajouter le restant de la farine, le sel et le beurre. Battre avec votre mélangeur ou le faire à la main.
- Pétrir pendant environ 8 minutes. Former une boule. Remettre dans le bol.
- Couvrir et attendre 1 heure et demie, jusqu'à ce que ça ait doublé de grosseur.
- Bien graisser 2 moules à pains de 4 x 8.
- Dégonfler la pâte avec votre poing et pétrir à nouveau pendant quelques minutes.
- Mettre dans les moules. Couvrir et faire lever pendant une autre heure.
- Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Mettre la grille au milieu.
- Faire cuire pendant 30 à 35 minutes. Laissez reposer.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Pain ou muffins aux pommes et carottes

Source : www.fondationolo.ca



80 min.



10 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 1 ½ tasse (375 ml) de farine
- 2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- ¼ de tasse (60 ml) d'huile
- ½ tasse de cassonade
- 2 œufs
- 1/3 de tasse (80 ml) de lait
- 1 ½ de carottes râpées (1 à 2 carottes selon la grosseur)
- 1 pomme pelée et râpée

PRÉPARATION :

- Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Huiler un moule à pain ou moules à muffins
- Dans un petit bol, mélanger la farine, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Mettre de côté. Dans un grand bol, mélanger l'huile, la cassonade et les œufs à l'aide d'une fourchette. Ajouter le lait, les carottes et la pomme et mélanger de nouveau. *Variante : On peut ajouter des noix, des raisins secs ou des canneberges séchées.*
- Ajouter le mélange de farine et mélanger doucement à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la préparation soit uniforme.
- Verser dans le moule à pain.
- Mettre au four environ 1 heure ou jusqu'à ce que le pain soit cuit. Laisser refroidir avant de trancher et savourer votre pain aux pommes et aux carottes!

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



SADC
Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES

Pouding chômeur classique

Source : boblechef.com



40 min.



8 Portions



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

Gâteau

- 4 c. à soupe (60 ml) de beurre ramolli
- $\frac{3}{4}$ tasse (190 ml) de sucre
- 1 œuf battu
- $\frac{3}{4}$ tasse (190 ml) de lait
- 1 $\frac{1}{3}$ (335 ml) tasse de farine
- 3 c. à thé (15 ml) de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2.5 ml) de sel

Sirop

- 2 tasses (500 ml) de cassonade
- $\frac{3}{4}$ tasse (190 ml) d'eau
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre

PRÉPARATION :

Préparation du sirop

- Dans un petit chaudron, amener les 3 ingrédients à ébullition et laisser bouillir 3 minutes.
- Verser le sirop dans un plat allant au four ou un moule à gâteau légèrement graissé.
- Mettre de côté.

Préparation du gâteau

- Dans un bol, mélanger le beurre ramolli et le sucre.
- Ajouter l'œuf et mélanger de nouveau.
- Incorporer le lait en ajoutant la farine, la poudre à pâte et le sel.
- Verser le mélange sur le sirop.
- Envoyer au four préchauffé à 350 F environ 30 minutes.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



DIVERS

-  Assaisonnements pour tacos..... 53
-  Brochettes de fruits et sauce à
l'érable (anglais)..... 54
-  Pains naans au concombre et à
l'érable..... 55
-  Trempette parfumée à l'érable..... 56
-  Vinaigrette à l'asiatique..... 57
-  Vinaigrette grecque maison..... 58

Assaisonnements pour tacos

Source : chefcuisto.com



5 min.



Pour 12 tacos



Difficulté : Facile



INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à thé de poudre de chili
- ¼ cuillère à thé de poudre d'ail
- ¼ cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1 cuillère à thé de paprika
- ¾ cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de cumin
- ¼ cuillère à thé de poivre de cayenne
- ¼ cuillère à thé de sucre
- 1/8 cuillère à thé d'origan moulu

PRÉPARATION :

- Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Fruit skewers and maple sauce

Source :



15 min.



8 serving



Difficulty : Easy



INGREDIENTS :

- Fresh fruit of your choice (apples, pears, kiwis, pineapples, strawberries, bananas, etc.)
- 3/4 cup of plain yogurt <3% m.g.
- 1/4 cup maple syrup
- Wooden or plastic skewers

PREPARATION :

- Remove the heart of necessary fruits.
- Dice each of the selected fruits.
- Insert all the fruits on the sticks alternately.
- Mix together the yogurt and maple syrup. Arrange this mixture in 8 small bowls. Place each skewer on a plate with a small bowl of sauce and serve.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES

Pain naan au concombre et à l'érable

Source : erableduquebec.ca



20 min.



20 pains naans



Difficulté : Très facile



INGRÉDIENTS :

- 20 pains naans
- ½ tasse de fromage à la crème
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 concombre anglais, coupé en tranches
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION :

- Dans un bol, fouetter ensemble le fromage à la crème et le sirop d'érable ;
- Étendre le mélange au fromage à la crème sur les pains naan ;
- Ajouter une tranche de concombre sur le pain ;
- Saler, poivrer et servir.

* Il est possible de remplacer le pain naan par un bagel, tortilla ou autres

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Trempepette parfumée à l'érable

Source : erableduquebec.ca



45 min.



4 portions



Difficulté : Très facile



INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de mayonnaise
- ½ tasse de yogourt nature épais
- ¼ tasse de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de moutarde de dijon
- 1 c. à soupe de persil séché
- 1 ½ c. à soupe de ciboulette séchée
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 3 gousses d'ail, hachées
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION :

- Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec le yogourt nature. Ajouter le reste des ingrédients.
- Assaisonner généreusement et laisser reposer au moins 30 minutes avant de servir pour permettre aux saveurs de bien parfumer la trempette.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Vinaigrette à l'asiatique

Source : chefcuisto.com



5 min.



2 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 1/2 tasse (125 ml) d'huile (végétale, canola, arachides)
- 1/4 de tasse (65 ml) de sauce soja
- 1/3 de tasse (85 ml) de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 ou 2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à thé d'ail émincé
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

PRÉPARATION :

- Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur à vinaigrette !
- Servir sur une délicieuse salade.

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



SADC
Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES

Vinaigrette grecque maison

Source : cuisineculinaire.com



2 min.



2 portions



Difficulté : facile



INGRÉDIENTS :

- 1 tasse | 250 ml d'huile d'olive (de préférence extra vierge)
- ½ tasse | 125 ml de jus de citron fraîchement pressé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillerée à soupe d'origan sec
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon votre goût

PRÉPARATION :

- Mettez l'huile et le jus de citron dans un bocal. Ajoutez tous les autres ingrédients. Fermez.
- Secouez le bocal pour bien émulsionner (mélanger l'huile et le jus de citron).
- Evidemment, vous pouvez aussi la préparer tout simplement dans un bol et d'utiliser une fourchette pour battre les ingrédients. Mais moi franchement, je suis accro à l'astuce du bocal avec couvercle ! C'est plus rapide. Et en plus vous pouvez la garder dedans et la mettre au frigo si vous ne l'utilisez pas de suite. C'est plus pratique !

RENDU POSSIBLE GRÂCE À :

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Concertation
Avenir jeunesse
des Sources



Société
d'aide au développement
de la collectivité
DES SOURCES



Milles mercis!

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les écoles primaires participantes: La Tourelle, La Passerelle, Masson, ADS, Christ-Roi, Notre-Dame-de-Lourdes, Notre-Dame-de-l'Assomption et Hamelin. Votre enthousiasme, votre ouverture et votre collaboration ont permis de faire vivre cette belle aventure culinaire à de nombreux élèves.

Un immense merci à Cuisine Amitié pour son soutien précieux et sa contribution essentielle au bon déroulement de nos activités.

Nous remercions également les sept municipalités partenaires: Val-des-Sources, Danville, Saint-Camille, St-Adrien, St-Georges-de-Windsor, Wotton et Ham-Sud. Votre appui a été fondamental dans la réalisation de ce projet, qui n'aurait pas pu voir le jour sans votre engagement.

Grâce à chacun de vous, cette année a été un véritable succès. Merci de faire partie du projet Agir et Alimenter porté par la CDC des Sources.

