Recettes d'ici – Tome 1

Un livre de cuisine vraiment pas cher



recettes d'ici

Recettes d’ici – Tome 1

Un livre de cuisine vraiment pas cher

Crédits

Photographie
Jeff Frenette
Gabrielle Sykes
Virginie Gosselin

Stylisme culinaire
Blake Mackay
Christelle Tanielian
Daniel Raiche
Janice Lawandi
Marie-Christine Champagne
Michael Lennington

Relecture culinaire
Johanne Latour

Équipe de Recettes d’ici



Macaroni au jambon et aux petits pois (page 87)

Un mot de Recettes d'ici

Si on a réuni nos recettes à petits budgets dans un seul et même livre, c'est pour prouver à tout le monde que c'est tout à fait possible de bien manger en économisant sur tout, sauf sur le goût!

Parce que s'il y a bien une chose qui nous distingue au Québec, c'est notre ingéniosité à faire plus avec moins. Et c'est exactement comme ça qu'on a abordé nos recettes : en priorisant certaines coupes de viandes, en valorisant les légumineuses, en réduisant les ingrédients, et en se demandant tout le temps ce serait quoi la petite twist qui permettrait à des recettes toutes simples d'être aussi goûteuses que d'autres pas mal plus coûteuses. On ne veut pas se vanter... mais on y est arrivé!

Maintenant, à vous de jouer! Choisissez vos recettes selon les rabais en épicerie, les produits locaux et/ou de saison et, surtout, en regardant ce qu'il vous reste dans le frigo (vive les substitutions culinaires pour éviter de gaspiller et de dépenser!). Vous verrez, il y a du plaisir à manger pour pas cher. On dirait même que ça rend tout vraiment meilleur.

Astuce

La beauté avec les Fromages d'ici, c'est qu'il y en a tellement que vous êtes certains d'en trouver un à votre « coût ». N'hésitez donc pas à adapter les recettes fromagées de ce livre selon ce que vous avez sous la main.

Table des matières

01
Déjeuners et brunchs 10-29

02
Collations 30-49

03
Bouchées et entrées 50-79

04
Plats principaux 80-159

05
À-côtés 160-189

06
Desserts 190-221

À propos

Recettes d'ici, c'est une plateforme culinaire numérique propulsée par Les Producteurs de lait du Québec et qui propose plus de 1 800 recettes par et pour les gens d'ici.

On vous y reçoit avec des plats bien pensés, faits avec des produits laitiers d'ici, une bonne dose de créativité et beaucoup de plaisir. À notre table, toutes les envies sont les bienvenues, autant la tourtière bien traditionnelle que les ramens et les mezzés qu'on mange dans le Québec d'aujourd'hui.

la famille du lait

Les Producteurs de lait du Québec

Déjeuners et brunchs



Pain doré à la crème de yogourt (page 19)



Sandwichs déjeuner à préparer d'avance

Préparation	15 min
Cuisson	30 min
Portions	9
Temps d'attente	5 min
Congélation	Oui

Ingrédients

Omelette cuite au four

2 c. à soupe (30 ml) de beurre, à température ambiante

1/4 tasse (60 ml) de lait

12 œufs

1 c. à thé (5 ml) de sel

Poivre du moulin

Sandwichs

9 muffins anglais

9 tranches de fromage Cheddar d'ici

9 tranches de bacon cuites, tranches de jambon ou galettes de saucisse cuites, au choix

Beurre et/ou mayonnaise (facultatif)

Roquette et/ou tomates séchées et/ou pesto (facultatif)

Préparation

Omelette

Positionner une grille dans le tiers supérieur du four. Préchauffer le four à 160 °C (320 °F). Avec les 30 ml (2 c. à soupe) de beurre, beurrer un plat de cuisson en céramique (ou en verre borosilicaté [de type Pyrex]) de 23 cm x 23 cm (9 po x 9 po).

Mettre les œufs, le lait et le sel dans un grand bol. Poivrer. À l'aide d'un fouet, battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser dans le plat de cuisson. Faire cuire dans le tiers supérieur du four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que l'omelette soit prise au centre. Laisser refroidir.

Sandwichs

Entre-temps, pendant que l'omelette refroidit, préchauffer le gril du four (en mode *broil*). Couper les muffins anglais en deux à l'horizontale. Les mettre sur deux plaques, le côté coupé vers le haut. Une plaque à la fois, faire rôtir dans le tiers supérieur du four pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré. Laisser refroidir pendant 5 minutes.

À l'aide d'un couteau, tailler l'omelette en 9 carrés égaux. Sur 9 des demi-muffins anglais, mettre une portion d'omelette, une tranche de fromage et la viande de son choix. Recouvrir des demi-muffins restants.

Envelopper les sandwichs individuellement de papier parchemin. Mettre dans un contenant hermétique ou un sac de congélation. Conserver au congélateur.

Au moment voulu, faire chauffer le sandwich dans son emballage de papier parchemin au four à micro-ondes, à puissance maximale, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud et que le fromage soit fondu.

Si désiré, tartiner l'intérieur du pain de beurre ou de mayonnaise. Vous pouvez aussi garnir de roquette, de tomates séchées et/ou de pesto.



Pancakes au cottage et à l'avoine

Préparation	5 min
Cuisson	15 min
Portions	2
Congélation	Non

Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) de fromage cottage (et plus pour garnir, si désiré)

2 œufs

1/2 tasse (125 ml) de flocons d'avoine

1/2 c. à thé (2,5 ml) de poudre à pâte

1 pincée de sel

4 c. à thé (20 ml) de beurre

Garniture

Sirop d'érable

Préparation

Dans le récipient d'un mélangeur, mettre la moitié du cottage, les œufs, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et le sel.

Mélanger à vitesse élevée pendant 45 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit homogène. (Noter que sa texture ne sera pas lisse.)

Préchauffer une poêle antiadhésive de taille moyenne à feu moyen-vif pendant 2 minutes. Faire fondre le quart du beurre (5 ml [1 c. à thé]). Verser un quart de la préparation dans la poêle. Baisser le feu à moyen. Faire cuire le pancake pendant 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

Toujours à feu moyen, répéter l'opération trois fois en ajoutant 5 ml (1 c. à thé) de beurre avant la cuisson de chaque pancake.

Servir et, si désiré, garnir de cottage. Arroser de sirop d'érable.

Note : *Cette recette donne quatre pancakes. Le nombre de portions a été établi en comptant deux pancakes par portion.*



Tartines gratinées aux œufs brouillés et champignons

Préparation	15 min
Cuisson	10 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

4 œufs, légèrement battus

1/4 tasse (60 ml) de lait

2 c. à thé (10 ml) de beurre

1/2 lb (225 g) de champignons, coupés en tranches

4 tranches de pain de blé entier, grillées, beurrées

1/2 tasse (125 ml) de fromage Suisse d'ici, râpé

Sel et poivre du moulin

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans un petit bol, mettre les œufs et le lait. Mélanger.

Dans une petite poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter les champignons. Faire cuire en remuant souvent pendant 3 minutes. Saler et poivrer.

Verser le mélange d'œufs dans la poêle. Faire cuire en remuant doucement jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits ou encore légèrement baveux, au goût.

Répartir les œufs sur les tranches de pain.
Couvrir de fromage.

Faire gratiner au four pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer.



Pain doré à la crème de yogourt

Préparation	15 min
Cuisson	5 min
Portions	6
Congélation	Non

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de cassonade

1/4 tasse (60 ml) de yogourt grec nature (et plus pour garnir, si désiré)

1 œuf

1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue

6 tranches de pain brioché

1 1/2 c. à soupe (22,5 ml) de beurre, ramolli

1 tasse (250 ml) de petits fruits, entiers ou coupés en morceaux, selon leur taille (ou d'autres fruits, coupés en dés)

Sirop d'érable

Préparation

Préchauffer une friteuse à air chaud à 175 °C (350 °F) ou le four (voir note).

Dans un petit bol, mettre la cassonade, le yogourt, l'œuf et la cannelle. À l'aide d'une fourchette, fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène et lisse.

Du bout des doigts, écraser légèrement la mie des tranches de pain du centre jusqu'à 1 cm (3/8 po) de la croûte, de manière à créer un petit creux. Beurrer le creux et le pourtour.

Répartir et étaler la crème de yogourt dans le creux des tranches de pain.

Placer les tranches de pain côte à côte dans le panier de la friteuse à air chaud. (Si la taille du panier ne permet pas de mettre toutes les tranches de pain en une seule couche, les faire cuire en deux fois.) Faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la crème soit prise et que le pourtour soit bien doré.

Transférer les rôties dans des assiettes. Parsemer de fruits. Arroser de sirop d'érable. Si désiré, garnir chaque rôtie d'une cuillerée de yogourt.

Note : *Il est possible de faire cuire les rôties au four plutôt que dans une friteuse à air chaud. Pour ce faire, les mettre sur une plaque et faire cuire au centre du four à 175 °C (350 °F) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la crème soit prise et que le pourtour soit bien doré.*



Gaufre au fromage et aux œufs

Préparation	5 min
Cuisson	4 min
Portion	1
Congélation	Non

Ingrédients

1 œuf, légèrement battu

1 tasse (250 ml) de fromage Mozzarella d'ici, râpé

1/2 c. à thé (2,5 ml) de beurre, fondu

Poivre du moulin

Préparation

Préchauffer un gaufrier à intensité moyenne-élevée.

Mettre l'œuf et le fromage dans un petit bol. Poivrer. Bien mélanger.

À l'aide d'un pinceau, badigeonner de beurre les plaques du gaufrier. Étaler aussitôt le mélange d'œuf et de fromage sur la plaque du bas.

Faire cuire en suivant les consignes du fabricant du gaufrier pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la gaufre soit dorée et croustillante (avant d'ouvrir complètement le gaufrier, l'entrouvrir légèrement pour s'assurer que la gaufre se tient).

Note : *Il est possible d'intégrer d'autres ingrédients au mélange à gaufre, si désiré. Par exemple : poivrons en dés, bacon émietté, oignons verts, épinards hachés finement, ou même pépites de chocolat. Il suffit d'ajouter au mélange environ 15 ml (1 c. à soupe) de l'ingrédient choisi avant la cuisson.*



Œuf frit à la poêle au fromage feta

Préparation	5 min
Cuisson	6 min
Portion	1
Congélation	Non

Ingrédients

2 c. à thé (10 ml) de beurre

3 c. à soupe (45 ml) de fromage feta, émietté

1 œuf

1 pincée d'origan séché

1 pincée de chili broyé

1 c. à soupe (15 ml) d'oignon vert, ciselé en rondelles

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une petite poêle antiadhésive, à feu moyen, faire fondre le beurre. Parsemer la poêle de fromage. Faire chauffer en remuant souvent pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il fonde légèrement.

Répartir le fromage dans la poêle pour former un rond légèrement plus grand qu'un œuf à la poêle. Casser aussitôt l'œuf au centre du rond de fromage. Parsemer de l'origan et du chili broyé. Laisser cuire jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit bien ferme et que le fromage sous l'œuf soit doré.

Transférer dans une assiette. Saler légèrement et poivrer. Parsemer d'oignon vert.

Note : *On peut aussi servir cet œuf sur une tortilla de maïs d'environ 20 cm (8 po) réchauffée. Avant d'y mettre l'œuf, écraser de la chair d'avocat sur la tortilla à l'aide d'une fourchette, puis arroser d'un trait de jus de lime, saler et poivrer.*



Mini-crêpes express aux bananes

Préparation	10 min
Cuisson	15 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

1 tasse (250 ml) de farine tout usage

1/2 tasse (125 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide

2 c. à soupe (30 ml) de sucre blanc

1 c. à thé (5 ml) de levure chimique (poudre à pâte)

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

1 tasse (250 ml) de babeurre

1 œuf

1 c. à soupe (15 ml) de beurre salé, fondu
(et plus pour la cuisson)

4 grosses bananes, pelées, tranchées en rondelles de 1 cm (3/8 po) d'épaisseur

Fruits frais, au choix

Préparation

Dans un bol de taille moyenne, mettre la farine, l'avoine, le sucre, la levure chimique et le bicarbonate de soude. Mélanger.

Dans un petit bol, mettre le babeurre, l'œuf et le beurre fondu. Mélanger. Ajouter le mélange d'ingrédients liquides au mélange d'ingrédients secs. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre.

À l'aide d'une fourchette, tremper une rondelle de banane dans la préparation de manière à bien l'enrober. La déposer dans la poêle. Faire de même avec d'autres rondelles jusqu'à ce que la poêle soit remplie, en prenant soin de laisser de l'espace entre les rondelles.

Faire cuire pendant une minute ou jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner et faire cuire de l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver les mini-crêpes cuites dans un plat de service.

Répéter avec toutes les rondelles de banane en prenant soin d'ajouter du beurre à chaque poêlée. Servir aussitôt avec des fruits frais.

Note : *On peut remplacer le babeurre par un mélange de 180 ml (3/4 tasse) de lait et de 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron ou de vinaigre. Après 15 minutes de repos à température ambiante, pendant lesquelles ce mélange caille et épaissit, il suffit de le remuer à l'aide d'une fourchette avant l'utilisation.*

Cette recette donne environ 40 mini-crêpes. Le nombre de portions a été établi en calculant 10 mini-crêpes par personne.



Gaufres de pommes de terre au fromage gouda et crème sure

Préparation	25 min
Cuisson	20 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

1 2/3 lb (750 g) de pommes de terre, épluchées, râpées (près de 1 L [4 tasses])

1/2 oignon de taille moyenne, râpé

1 gousse d'ail, hachée finement

1 c. à thé (5 ml) de feuilles de thym fraîches

1 œuf, légèrement battu

4 c. à thé (20 ml) de farine tout usage

1/2 tasse (125 ml) de fromage Gouda d'ici, râpé

1 c. à soupe (15 ml) de beurre, fondu

1/2 tasse (125 ml) de crème sure

2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette fraîche, ciselée

Sel et poivre du moulin

Préparation

Déposer un linge propre sur un plan de travail. Mettre les pommes de terre et l'oignon râpés sur le linge. Enrouler le linge et presser pour extraire l'eau des légumes.

Dans un grand bol, mettre les pommes de terre et tous les autres ingrédients sauf le beurre, la ciboulette et la crème sure. Bien mélanger.

Préchauffer un gaufrier à intensité moyenne. Badigeonner de beurre les plaques du gaufrier. Verser environ un quart de la préparation de pommes de terre dans chaque moule à gaufre. (La quantité de préparation requise par gaufre peut varier selon le gaufrier utilisé.) Faire cuire pendant 20 à 28 minutes ou jusqu'à ce que les gaufres soient dorées. (Le temps de cuisson peut varier sensiblement d'un gaufrier à l'autre.) Au besoin, selon la taille du gaufrier, répéter l'opération avec le reste de la préparation, en prenant soin de badigeonner les plaques de beurre à nouveau.

Garnir les gaufres de crème sure. Parsemer de ciboulette.



Crème de blé aux bleuets et au granola

Préparation	10 min
Cuisson	12 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

4 tasses (1 L) de lait

3/4 tasse (180 ml) de crème de blé

1 tasse (250 ml) de bleuets (ou autres petits fruits)

1 tasse (250 ml) de granola

Sirop d'érable (ou cassonade) au goût

Préparation

Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen, verser le lait. Faire chauffer en remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'il fume, en veillant à ne pas le laisser bouillir.

Ajouter la préparation pour crème de blé. Mélanger. Baisser le feu à doux. Faire cuire en remuant constamment pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait la consistance désirée — si la préparation commence à bouillir, baisser le feu au minimum.

Servir dans des bols. Verser un filet de sirop d'érable sur chaque portion (ou saupoudrer de cassonade). Garnir de bleuets (ou autres petits fruits) et de granola.

Collations

Pain-gâteau au yogourt et aux framboises (page 37)



Popsicle de banane au yogourt

Préparation	20 min
Portions	8
Temps de congélation	4 h
Congélation	Oui

Ingrédients

4 bananes, pelées, coupées en deux dans le sens de la largeur

1 tasse (250 ml) de yogourt brassé aux fraises

Garnitures (au choix)

Chocolat, fondu

Noix (au choix), hachées

Granola

Céréales croustillantes au riz

Bonbons décoratifs

Préparation

Recouvrir une plaque de papier parchemin.

Mettre chaque garniture dans un petit bol.

Planter un bâtonnet de bois à l'extrémité coupée de chaque demi-banane.

En tenant le bâton, tremper une demi-banane entièrement dans le yogourt. À l'aide d'une cuillère, verser du chocolat en filet pour créer des motifs. (Si le chocolat fondu n'est pas assez fluide pour être versé en filet, le faire chauffer au micro-ondes pendant quelques secondes ou y incorporer un peu d'huile végétale.) Parsemer des garnitures désirées et déposer sur le papier parchemin. Répéter avec les autres bananes.

Mettre la plaque au congélateur pendant au moins 4 heures.



Bretzels sucrés-salés à la cannelle

Préparation	10 min
Cuisson	25 min
Portions	10
Temps d’attente	15 min
Congélation	Non

Ingrédients

2/3 tasse (160 ml) de beurre non salé, fondu

2 c. à thé (10 ml) de cannelle en poudre

8 tasses (1 L) de bretzels en forme de nœud

1/2 tasse (125 ml) de sucre blanc

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).

Dans un petit bol, mettre le beurre et la cannelle. Mélanger.

Mettre les bretzels dans une grande rôtissoire. Verser le beurre à la cannelle sur les bretzels. Mélanger doucement jusqu’à ce qu’ils soient bien enrobés.

Saupoudrer la moitié du sucre. Mélanger doucement. Répéter avec le sucre restant.

Faire cuire au four pendant 25 minutes à découvert, en prenant soin de remuer toutes les 10 minutes.

Recouvrir un plan de travail de papier parchemin. Transférer les bretzels sur le papier. Laisser refroidir pendant 15 minutes.



Pain-gâteau au yogourt et aux framboises

Préparation	20 min
Cuisson	55 min
Portions	8
Temps d’attente	50 min
Congélation	Oui

Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) de beurre, à température ambiante

1/2 tasse (125 ml) de sucre blanc

1/4 tasse (60 ml) de cassonade

2 œufs

1/2 tasse (125 ml) de yogourt grec nature

1/4 tasse (60 ml) de babeurre (ou de lait)

2 c. à thé (10 ml) d’extrait de vanille

1/4 c. à thé (1,25 ml) de cardamome moulue

1/2 c. à thé (2,5 ml) de poudre à pâte

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

1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel

1 1/2 tasse (375 ml) de farine tout usage

1 1/2 tasse (375 ml) de framboises fraîches

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Beurrer un moule à pain de 23 cm x 13 cm (9 po x 5 po). Recouvrir le fond du moule et ses deux côtés longs de papier parchemin, en prenant soin de laisser dépasser du papier sur les côtés.

Dans un grand bol, mettre le beurre, le sucre et la cassonade. À l’aide d’un batteur à main, battre à vitesse élevée pendant 2 minutes. Ajouter les œufs et battre pendant 1 minute ou jusqu’à ce que le mélange prenne une consistance mousseuse et une couleur jaune pâle.

Ajouter le yogourt, le babeurre et l’extrait de vanille. Battre pendant quelques secondes. Ajouter la cardamome, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Battre à basse vitesse jusqu’à ce que ces ingrédients soient bien incorporés dans la pâte.

Ajouter la farine. À l’aide d’une cuillère de bois, mélanger doucement jusqu’à ce qu’il ne reste presque plus de farine visible.

Ajouter les framboises. À l’aide d’une spatule souple, mélanger en repliant délicatement depuis le bord du bol vers son centre, en veillant à ne pas écraser les framboises, jusqu’à ce qu’elles soient bien réparties dans la pâte.

Verser la pâte dans le moule. Lisser avec la spatule. Faire cuire au centre du four pendant 55 minutes ou jusqu’à ce qu’un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre, en veillant à le recouvrir de papier d’aluminium s’il commence à trop brunir.

Laisser tiédir pendant 20 minutes. Démouler à l’aide du papier parchemin. Laisser refroidir sur une grille à pâtisserie pendant 30 minutes.



Popsicle à saveur de tarte à la lime

Préparation	20 min
Portions	10
Temps de congélation	12 h
Congélation	Oui

Ingrédients

1 boîte de 10 oz (300 ml) de lait concentré sucré

4 limes de taille moyenne, le jus et le zeste

1 1/4 tasse (310 ml) de yogourt grec nature 2 %

2 1/2 c. à soupe (37,5 ml) de beurre

3/4 tasse + 2 c. à soupe (180 ml + 30 ml) de chapelure Graham

Préparation

Dans un bol de taille moyenne, mettre le lait concentré sucré, le jus de lime, le zeste de lime et le yogourt. Bien mélanger à l'aide d'un fouet.

Verser le mélange dans les cavités du moule à bâtonnets glacés en les remplissant jusqu'aux trois quarts.

Dans un petit bol, faire chauffer le beurre au micro-ondes à puissance maximale jusqu'à ce qu'il soit liquide.

Ajouter la chapelure Graham dans le bol. Bien mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que le beurre soit uniformément absorbé par la chapelure.

Finir de remplir les cavités du moule en y déposant le mélange de chapelure. Tapoter avec les doigts pour tasser la chapelure, en prenant soin de ne pas trop l'enfoncer dans le mélange liquide.

Insérer un bâtonnet au centre de chaque cavité. Congeler pendant au moins 12 heures.



Muffins à l’orange et aux canneberges

Préparation	10 min
Cuisson	25 min
Portions	12
Congélation	Oui

Ingrédients

1/4 tasse (60 ml) de beurre

2/3 tasse (160 ml) de cassonade

1 œuf

1 c. à soupe (15 ml) de zeste d’orange

1 1/2 tasse (375 ml) de farine tout usage

1 tasse (250 ml) de flocons d’avoine

1 c. à soupe (15 ml) de poudre à pâte

1 tasse (250 ml) de lait

1 1/2 tasse (375 ml) de canneberges fraîches ou congelées

Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Dans un bol, mélanger le beurre et la cassonade.

Ajouter l’œuf et le zeste d’orange. Bien mélanger et mettre de côté.

Dans un autre bol, mélanger la farine, les flocons d’avoine et la poudre à pâte. Ajouter celui-ci au mélange de beurre en alternant avec le lait. Commencer et finir par le mélange de farine. Ne pas trop brasser la pâte.

Enrober les canneberges avec 10 ml (2 c. à thé) de farine. Incorporer les canneberges.

Verser dans des moules à muffins beurrés. Faire cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu’à ce qu’un cure-dents inséré au centre d’un muffin en ressorte propre.



Pain-gâteau à la citrouille et au chocolat

Préparation	15 min
Cuisson	1 h 05
Portions	8
Temps d’attente	1 h
Congélation	Oui

Ingrédients

1 3/4 tasse (430 ml) de farine tout usage

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

2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue

1/2 c. à thé (2,5 ml) de muscade moulue

1 pincée de sel

2 œufs

1/2 tasse (125 ml) de sucre blanc

3/4 tasse (180 ml) de cassonade

1 1/2 tasse (375 ml) de purée de citrouille

1/2 tasse (125 ml) d’huile de canola
(ou d’une autre huile d’origine végétale)

1/4 tasse (60 ml) de lait au chocolat

1/2 tasse (125 ml) de pépites de chocolat

1/2 tasse (125 ml) de pacanes (ou de noix de Grenoble), concassées

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Beurrer un moule à pain d’environ 23 cm x 13 cm (9 po x 5 po).

Dans un petit bol, mettre la farine, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le sel. Mélanger.

Dans le bol d’un batteur sur socle muni de son fouet à fils, mettre les œufs, le sucre et la cassonade. (On peut aussi utiliser un grand bol et un batteur à main.) Battre jusqu’à ce que le mélange soit homogène.

En continuant de battre le mélange, ajouter la purée de citrouille, l’huile de canola et le lait au chocolat. Battre jusqu’à ce que le mélange soit homogène. Retirer le bol de son socle.

Ajouter le mélange d’ingrédients secs au mélange d’ingrédients humides. À l’aide d’une spatule souple, mélanger jusqu’à ce qu’il n’y ait plus de farine visible.

Ajouter les pépites de chocolat et les pacanes. Mélanger jusqu’à ce que le mélange soit homogène.

Transférer le mélange dans le moule à pain. Faire cuire au centre du four pendant 65 minutes ou jusqu’à ce qu’une brochette insérée au centre du gâteau en ressorte propre. (Après 45 minutes de cuisson, si le dessus du gâteau semble être sur le point de trop brunir, recouvrir de papier d’aluminium.)

Laisser tiédir pendant 20 minutes. Démouler sur une grille de refroidissement. Laisser refroidir pendant au moins 40 minutes avant de trancher.



Cubes de smoothie au yogourt et aux bleuets

Préparation	10 min
Cuisson	15 min
Portions	4
Temps de congélation	6 h
Temps d’attente	30 min
Congélation	Oui

Ingrédients

2 tasses (500 ml) de bleuets frais ou congelés

1/2 tasse (125 ml) de sucre blanc

2 c. à soupe + 1 c. à thé (35 ml) de graines de lin moulues

1/2 c. à thé (2,5 ml) d’extrait d’amande

3/4 tasse (180 ml) de yogourt grec à la vanille

Préparation

Dans une petite casserole, à feu moyen-vif, mettre les bleuets, le sucre et 125 ml (1/2 tasse) d’eau. Porter à ébullition.

Baisser le feu à moyen. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 8 minutes ou jusqu’à ce que les bleuets éclatent et relâchent leur jus.

À l’aide d’un mélangeur à main, réduire les bleuets en purée lisse.

Ajouter les graines de lin. Poursuivre la cuisson à petits bouillons en remuant souvent pendant 2 minutes ou jusqu’à ce que le mélange épaississe légèrement. Retirer du feu.

Ajouter l’extrait d’amande. Mélanger. Laisser refroidir la compote complètement.

Répartir le yogourt dans 16 cavités de moules à glaçons. Ajouter la compote de bleuets par-dessus.

Mettre au congélateur pendant au moins 6 heures.

Pour préparer le smoothie (une portion)

Mettre quatre cubes à smoothie dans un pot à couvercle vissé (ex. : pot Mason) d’une capacité de 500 ml (2 tasses). Ajouter 250 ml (1 tasse) de lait. Laisser reposer à température ambiante pendant 20 minutes ou jusqu’à ce que les cubes aient fondu.

Visser le couvercle. Secouer vigoureusement le pot jusqu’à ce que le smoothie soit homogène. Boire aussitôt.

Note : *On peut remplacer les bleuets par la même quantité d’autres fruits, si désiré.*



Scones au fromage cheddar

Préparation	25 min
Cuisson	40 min
Portions	8
Temps d’attente	30 min
Congélation	Oui

Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) d’oignon vert, haché

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

1 1/4 tasse (310 ml) de crème à fouetter 35 %

2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon

2 tasses (500 ml) de farine tout usage

1 c. à soupe (15 ml) de levure chimique (poudre à pâte)

3/4 c. à thé (3,75 ml) de sel

1 1/4 tasse (310 ml) de fromage Cheddar d’ici vieilli, râpé, dont 60 ml (1/4 tasse) pour saupoudrer

Préparation

Placer la grille au milieu du four et le préchauffer à 200 °C (400 °F).

Faire tomber l’oignon vert (la partie verte et blanche) dans le beurre sans le colorer. Réserver.

Fouetter la crème jusqu’à la formation de pics mous. Incorporer la moutarde de Dijon et réserver.

Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et les oignons verts tiédis. Incorporer 250 ml (1 tasse) de fromage avec une fourchette.

Plier la crème dans le mélange à l’aide d’une spatule, jusqu’à ce que le mélange se tienne bien et forme une masse.

Déposer la pâte sur une surface de travail enfarinée. Abaisser la pâte en un cercle de 20 cm (8 po), d’environ 2,5 cm (1 po) d’épaisseur. Si votre pâte est trop souple, réfrigérer 30 minutes, jusqu’à ce que la pâte soit ferme, avant de l’abaisser.

Couper le disque en 8 pointes. Saupoudrer du reste de fromage.

À l’aide d’une spatule, déposer sur la plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, en laissant de l’espace entre chaque pointe.

Cuire environ 30 à 40 minutes jusqu’à ce que les scones soient bien cuits au centre et bien dorés, et que le dessous soit légèrement doré. Laisser refroidir sur une grille.



Barres glacées au lait au chocolat, au beurre d'arachide et aux bananes

Préparation	5 min
Portions	8
Temps de congélation	4 h
Congélation	Oui

Ingrédients

1 1/2 tasse (375 ml) de lait au chocolat

2 bananes très mûres

1/4 tasse (60 ml) de beurre d'arachide

1 c. à soupe (15 ml) de cacao en poudre

Préparation

Dans le récipient d'un mélangeur (ou d'un robot culinaire), mettre tous les ingrédients. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.

Répartir la préparation dans un moule à barres glacées. Insérer un bâtonnet au centre de chaque cavité. Mettre au congélateur pendant 4 heures.

Au besoin, au moment de servir, faire couler de l'eau chaude sur la base du moule pendant quelques secondes. Démouler.

Bouchées et entrées



Tomates cerises et ail confits au romarin et au beurre (page 71)



Crème de tomate garnie de fromage et de miel

Préparation	15 min
Cuisson	40 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

1 oignon, haché grossièrement

2 gousses d'ail, hachées

1 tasse (250 ml) de pommes de terre, pelées, coupées grossièrement en cubes

1 boîte de 28 oz (796 ml) de tomates broyées

1 tasse (250 ml) de lait

1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet (ou de bouillon de légumes)

2 c. à soupe (30 ml) de miel

9 oz (250 g) de fromage Gouda d'ici, coupé en tranches

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une grande casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter l'oignon. Faire cuire pendant 5 minutes en remuant souvent ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ajouter l'ail, les pommes de terre, les tomates, le lait et le bouillon de poulet. Saler et poivrer. Augmenter le feu à vif. Couvrir et porter à ébullition.

Baisser le feu à moyen-doux. Faire mijoter à couvert pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres.

Éteindre le feu. À l'aide d'un mélangeur à main, liquéfier la soupe jusqu'à ce qu'elle ait une texture lisse.

Servir le potage. Garnir chaque portion d'un petit filet de miel et de tranches de fromage.



Bouchées de patates au bacon, au fromage en grains et sauce ranch

Préparation	20 min
Cuisson	12 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

Bouchées

8 morceaux de fromage en grains d'environ 2,5 cm (1 po) de long, coupés en trois tranches minces dans le sens de la longueur

24 croquettes de pommes de terre frites congelées, décongelées

8 tranches de bacon, coupées en trois dans le sens de la largeur

2 c. à soupe (30 ml) de cassonade

Quelques pincées de piment de Cayenne moulu

Sauce ranch

1/2 tasse (125 ml) de crème sure

1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise

1/4 tasse (60 ml) de crème 15 %

1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron

1 c. à soupe (15 ml) d'aneth frais, haché finement

1/2 gousse d'ail, hachée finement

Sel et poivre du moulin

Préparation

Bouchées

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Recouvrir une plaque de papier parchemin.

Sur un plan de travail, étaler tous les tiers de tranches de bacon. Parsemer de cassonade. Saupoudrer de piment de Cayenne.

Déposer une croquette sur un tiers de tranche de bacon. Mettre une tranche de fromage en grains sur la croquette. Enrouler le bacon autour de la croquette et du fromage. Transpercer le tout d'un cure-dent en bois, de manière à faire tenir le bacon. Poser sur la plaque. Faire de même avec le reste des ingrédients.

Faire cuire au four pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit doré.

Sauce

Entre-temps, dans un petit bol, mettre tous les ingrédients de la sauce. Mélanger.

Transférer dans un bol de service. Servir avec les bouchées.



Trempette au fromage et au maïs à la coréenne

Préparation	15 min
Cuisson	15 min
Portions	6
Temps d’attente	5 min
Congélation	Non

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

1 brique de 9 oz (250 g) de fromage à la crème, ramolli

1/2 tasse (125 ml) de crème sure

1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise

4 oignons verts, hachés finement

1/2 c. à thé (2,5 ml) de gochugaru (piment fort coréen broyé ou en poudre) (facultatif)

1 c. à thé (5 ml) de paprika doux (ou de paprika fumé)

3 tasses (750 ml) de fromage Mozzarella d’ici, râpé

2 tasses (500 ml) de maïs en grains en conserve, égoutté (ou congelé, décongelé)

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Beurrer une poêle de 23 cm à 25 cm (9 po à 10 po) pouvant aller au four.

Mettre le fromage à la crème dans un bol de taille moyenne. À l’aide d’une spatule souple, l’écraser jusqu’à ce qu’il devienne bien mou et malléable.

Ajouter la crème sure dans le bol. Mélanger à l’aide d’un fouet. Ajouter la mayonnaise. Mélanger jusqu’à ce que le mélange soit lisse.

Ajouter les oignons verts, le gochugaru et le paprika. Mélanger à l’aide de la spatule.

Ajouter les deux tiers du fromage (500 ml [2 tasses]) et le maïs. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Verser le mélange dans la poêle. Parsemer de fromage restant (250 ml [1 tasse]).

Faire cuire au centre du four pendant 15 minutes ou jusqu’à ce qu’un bouillonnement soit visible au pourtour de la poêle et que le dessus soit doré. (Après les 15 minutes de cuisson, utiliser le gril du four [en mode *broil*], au besoin, pour faire dorer le dessus pendant 1 ou 2 minutes.)

Laisser reposer pendant 5 minutes et servir avec des croustilles, du pain ou des crudités.



Velouté de maïs au yogourt

Préparation	15 min
Cuisson	27 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 oignon de taille moyenne, haché finement

2 gousses d'ail, hachées finement

2 1/2 tasses (625 ml) de maïs en grains congelé

1 1/4 tasse (310 ml) de jus de palourde
(ou de bouillon de poulet)

1/2 tasse (125 ml) de crème 35 %

1/2 tasse + 1/4 tasse (125 ml + 60 ml) de yogourt grec nature 0 %

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen-doux, faire fondre le beurre. Ajouter l'oignon. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 5 minutes, en veillant à ne pas le laisser dorer.

Ajouter l'ail et le maïs. Ajouter le jus de palourde et la crème. Baisser le feu à doux. Laisser bouillir doucement pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le maïs ait bien ramolli.

Passer au tamis. Réserver le liquide. Mettre les solides dans le récipient d'un mélangeur. Laisser tiédir pendant 10 minutes.

À l'aide du mélangeur, réduire les ingrédients solides en purée. Ajouter graduellement le liquide réservé jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.

Au-dessus de la casserole, passer le mélange au tamis en pressant avec une louche, de manière à débarrasser la soupe de la pulpe de maïs restante. Ajouter le yogourt. Saler et poivrer.

À feu doux, réchauffer le velouté en remuant de temps à autre pendant 5 minutes.

Servir dans des bols. Garnir chaque portion de 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt.



Mini-burgers au cheese steak et piments jalapenos

Préparation	20 min
Cuisson	24 min
Portions	12
Congélation	Non

Ingrédients

1/4 tasse (60 ml) de beurre

2 petits oignons, coupés en lanières

12 mini-pains à hamburger briochés

1/3 tasse (80 ml) de mayonnaise

1 lb (450 g) de rôti de bœuf tranché, haché grossièrement

1/3 tasse (80 ml) de piments jalapenos en rondelles marinés, égouttés

2 tasses (500 ml) de fromage Gouda d'ici, râpé

Préparation

Dans une poêle de taille moyenne, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter les oignons. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 8 minutes.

Entre-temps, positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Recouvrir une plaque de papier parchemin.

Sur un plan de travail, ouvrir les mini-pains. Tartiner l'intérieur des pains (parties du haut et du bas) de mayonnaise.

Mettre la partie du bas des pains sur la plaque. Garnir de rôti de bœuf, d'oignons, de piments et de fromage. Mettre la partie du haut des mini-pains par-dessus.

Recouvrir de papier d'aluminium. Faire cuire au four pendant 15 minutes. Servir aussitôt.



Croûtons faciles aux champignons crémeux

Préparation	15 min
Cuisson	15 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

2 échalotes françaises

1 tasse (250 ml) de champignons de Paris, coupés en quatre

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

1/2 tasse (125 ml) de crème à cuisson 35 %

1 c. à thé (5 ml) de moutarde à l'ancienne

8 tranches de baguette, coupées en biais

1/3 tasse (80 ml) + 1 c. à soupe (15 ml) de fromage Cheddar d'ici, râpé

Sel et poivre du moulin

Préparation

Mettre les échalotes dans le récipient d'un robot culinaire. Hacher finement. Ajouter les champignons. Hacher grossièrement.

Dans une poêle de taille moyenne, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter le mélange de champignons et d'échalotes. Faire cuire en remuant souvent pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que l'eau de végétation soit évaporée.

Entre-temps, positionner une grille au centre du four. Préchauffer le gril du four (en mode *broil*).

Ajouter la crème et la moutarde dans la poêle. Saler et poivrer. Faire cuire jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère. Retirer du feu.

Étaler cette préparation sur les tranches de pain. Parsemer de fromage. Mettre sur une plaque.

Mettre sous le gril pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.



Crème à la patate douce et au navet

Préparation	15 min
Cuisson	15 min
Portions	6
Congélation	Oui

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

2 tasses (500 ml) de patates douces, coupées en cubes

2 tasses (500 ml) de navet, coupé en cubes

1 oignon, haché

1 gousse d'ail, hachée

4 tasses (1 L) de bouillon de poulet ou légumes

1/2 tasse (125 ml) de crème 10 % (et plus pour garnir)

1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette, finement ciselée

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une casserole, faire fondre le beurre et y faire revenir les patates douces, le navet et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient colorés. Saler et poivrer. Ajouter l'ail, le bouillon et la crème 10 %. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Réduire en purée au mélangeur. Rectifier l'assaisonnement.

Garnir chaque bol d'un filet de crème et de ciboulette.



Croquettes de tofu, sauce barbecue au babeurre

Préparation	20 min
Cuisson	10 min
Portions	6
Marinade	4 h
Congélation	Non

Ingrédients

Marinade barbecue au babeurre

1/2 tasse (125 ml) de babeurre

1/2 tasse (125 ml) de sauce barbecue pour grillades

2 c. à soupe (30 ml) de ketchup

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sauce piquante (facultatif)

2 c. à soupe (30 ml) de cassonade

Croquettes de tofu

1 bloc de 450 g (1 lb) de tofu ferme (ou extraferme), défait en morceaux d'environ 2 cm (3/4 po)

3/4 tasse (180 ml) de céréales de flocons de maïs

3/4 tasse (180 ml) de chapelure panko

1 c. à thé (5 ml) de sel d'ail

1/4 tasse (60 ml) de fromage à pâte ferme vieilli (Parmesan d'ici ou Cheddar d'ici vieilli, au choix), râpé très finement

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

Préparation

Dans un grand contenant muni d'un couvercle, mettre tous les ingrédients de la marinade barbecue au babeurre. Bien mélanger. Ajouter les morceaux de tofu. Mélanger de manière à bien les enrober. Mettre au réfrigérateur et laisser mariner pendant 4 à 24 heures.

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Recouvrir une plaque d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin.

Mettre les céréales de flocons de maïs dans un sac en plastique à glissière. À l'aide d'un rouleau à pâte, réduire en chapelure fine. Verser dans un petit bol. Ajouter la chapelure panko, le sel d'ail et le fromage. Bien mélanger.

Au-dessus d'un bol de taille moyenne, bien égoutter le tofu dans un tamis. Réserver la marinade.

Rouler chaque morceau de tofu dans la panure. Presser avec les doigts de manière à la faire bien adhérer. Mettre sur la plaque en veillant à laisser de l'espace entre les morceaux. Verser l'huile de canola en filet sur tous les morceaux.

Faire cuire au centre du four pendant 5 minutes. À l'aide de pinces, retourner les morceaux de tofu. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les croquettes soient bien dorées et croustillantes.

Entre-temps, verser la marinade restante dans une petite casserole. À feu moyen-vif, porter à ébullition. Une fois qu'elle bout, faire cuire en remuant souvent pendant 2 minutes. Verser dans un petit bol de service.

Servir les croquettes accompagnées de sauce.

Pour préparer son babeurre maison : *Mélanger 1 tasse de lait et 1 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre blanc. Après 10 minutes de repos à température ambiante, mélanger le liquide jusqu'à ce qu'il soit homogène.*



Œufs farcis à la diable

Préparation	20 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

8 œufs cuits dur, écalés

1/4 tasse (60 ml) de mayonnaise (voir note)

3 c. à soupe (45 ml) de yogourt grec nature

2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette, ciselée finement (et plus pour garnir, si désiré)

2 c. à soupe (30 ml) de feuilles de céleri, hachées finement

3 gouttes de sauce piquante

1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel

Piment d'Espelette moulu (ou piment d'Alep broyé)

Poivre du moulin

Préparation

Couper les œufs cuits dur en deux dans le sens de la longueur. Retirer les jaunes et les mettre dans un petit bol. Réserver les blancs sur une assiette de service, la face coupée vers le haut.

À l'aide d'une fourchette, écraser les jaunes d'œufs. Ajouter la mayonnaise, le yogourt, la ciboulette, les feuilles de céleri, la sauce piquante et le sel. Poivrer. Bien mélanger.

À l'aide d'une poche à douille munie d'une grosse douille cannelée (ou de deux petites cuillères), farcir de ce mélange les cavités des blancs d'œufs.

Saupoudrer chaque demi-œuf d'une petite pincée de piment d'Espelette. Si désiré, parsemer d'un peu de ciboulette.

Pour préparer soi-même les œufs cuits durs : *Mettre les œufs dans une grande casserole. Recouvrir d'eau. À feu moyen-vif, porter à ébullition. Dès que l'eau bout, faire cuire pendant 9 minutes. Retirer du feu. À l'aide d'une cuillère, transférer aussitôt les œufs délicatement dans un bol d'eau glacée. Laisser refroidir pendant 10 minutes. Écaler délicatement les œufs.*



Tomates cerises et ail confits au romarin et au beurre

Préparation	5 min
Cuisson	1 h 18
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) de beurre salé

3 tasses (750 ml) de tomates cerises

1 tête d'ail, coupée en deux à l'horizontale

3 tiges de romarin frais

1/2 c. à thé (2.5 ml) de poivre noir en grains, concassé

Câpres (facultatif)

Zeste de citron, râpé finement (facultatif)

1 baguette, coupée en tranches, grillée

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 135 °C (275 °F).

Dans une petite casserole, à feu doux, faire fondre le beurre. S'il y a des résidus blancs au fond de la casserole, filtrer pour les enlever. Verser ensuite le beurre dans un plat de cuisson d'environ 23 cm x 23 cm (9 po x 9 po).

Ajouter le reste des ingrédients dans le plat. Mélanger jusqu'à ce que tout soit bien enrobé de beurre.

Faire cuire au four pendant 1 heure 15 minutes en prenant soin de remuer doucement et d'arroser le tout de beurre fondu toutes les 15 minutes.

Transférer dans un plat de service ou dans quatre petits plats individuels.

Si désiré, parsemer de quelques câpres et de zeste de citron. Servir avec le pain.



Taquitos au poulet et au fromage

Préparation	30 min
Cuisson	10 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

Garniture au poulet et au fromage

1/2 tasse (125 ml) de purée de pommes de terre

2 tasses (500 ml) de fromage Cheddar fort d'ici, râpé

1 tasse (250 ml) de poulet cuit, effiloché

1/2 c. à thé (2,5 ml) de cumin moulu

1 c. à thé (5 ml) de poudre d'oignon

1 œuf

Sel et poivre du moulin

Taquitos

12 tortillas de maïs d'environ 15 cm (6 po) de diamètre

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
(ou un peu plus, au besoin)

1/4 tasse (60 ml) de laitue iceberg, hachée

3 c. à soupe (45 ml) de fromage feta, émietté

3 c. à soupe (45 ml) de salsa

3 c. à soupe (45 ml) de crème sure

1 piment jalapeno, épépiné, coupé en rondelles fines
(facultatif)

Préparation

Préchauffer la friteuse à air chaud à 190 °C (375 °F).

Dans un bol de taille moyenne, mettre tous les ingrédients de la garniture au poulet et au fromage. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Mettre les tortillas sur une assiette. Faire chauffer au four à micro-ondes à puissance maximale pendant 35 à 45 secondes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et bien souples. Les envelopper d'un linge propre.

Poser une tortilla sur un plan de travail. Mettre environ 30 ml (2 c. à soupe) de garniture à environ 4 cm (1 1/2 po) du bas de la tortilla, de manière à former un boudin à l'horizontale. Rouler la tortilla complètement sur la garniture, le plus serré possible. Avant de finir de rouler, étaler environ 2,5 ml (1/2 c. à thé) de garniture sur l'extrémité de la tortilla, de manière à aider le taquito à rester roulé. Mettre le taquito sur une plaque, le point de jonction vers le bas. Répéter l'opération avec le reste des tortillas et de la garniture.

À l'aide d'un pinceau de cuisine, huiler le panier de la friteuse à air chaud. À l'aide du pinceau, badigeonner de l'huile de canola sur le dessus et sur les côtés des taquitos.

Placer les taquitos dans le panier, le point de jonction vers le bas, en veillant à laisser un peu d'espace entre eux. (S'il manque de place pour tous les taquitos, procéder en deux fois.)

Faire cuire dans la friteuse pendant 5 minutes. Retourner les taquitos. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Mettre les taquitos sur un plat de service. Garnir de laitue, de fromage feta, de salsa et de crème sure. Si désiré, parsemer de piment jalapeno. Servir aussitôt.



Potage de carottes à l'orange

Préparation	20 min
Cuisson	30 min
Portions	10
Congélation	Oui

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

2 poireaux, tranchés, environ 500 ml (2 tasses)

6 à 8 carottes, tranchées, environ 1 L (4 tasses)

2 gousses d'ail, hachées

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

1 c. à soupe (15 ml) de zeste d'orange

3 tasses (750 ml) de lait

Ciboulette ou échalotes, finement hachées (facultatif)

Sel et poivre du moulin

Garnitures (au choix)

1 carotte, coupée en fines tranches

Feuilles de persil italien

Ciboulette, hachée

1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron

Préparation

Dans une casserole, faire fondre le beurre et y faire revenir les poireaux, les carottes et l'ail 5 minutes. Saler et poivrer.

Ajouter le bouillon de poulet, couvrir et faire cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Retirer du feu et ajouter le zeste d'orange et le lait.

Verser dans la jarre du mélangeur et liquéfier.

Réchauffer et rectifier l'assaisonnement.

Ajouter la garniture sur le dessus, si désiré.



Trempette aux oignons caramélisés et au bacon

Préparation	10 min
Cuisson	12 min
Portions	6
Congélation	Non

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola, de pépins de raisin, d'avocat ou végétale, au choix

1 1/2 tasse (375 ml) d'oignon blanc, haché finement

6 tranches de bacon bien cuites, hachées

3/4 tasse (180 ml) de crème sure

3/4 tasse (180 ml) de yogourt grec nature

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

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel d'ail

1 c. à soupe (15 ml) de cornichons non sucrés, hachés finement

Poivre du moulin

Préparation

Dans une poêle antiadhésive de taille moyenne, à feu moyen-doux, faire fondre le beurre avec l'huile. Ajouter l'oignon. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait pris une couleur ambrée.

Dans un bol de taille moyenne, mettre tous les autres ingrédients et l'oignon. Bien mélanger.

Réfrigérer pendant au moins 2 heures. Transvider la trempette dans un bol de service et servir avec des croustilles nature et/ou des crudités.

Note : *On peut servir la trempette immédiatement après l'avoir faite, mais elle gagne en saveur quand on la réfrigère pendant au moins 2 heures.*



Crème de courge gratinée

Préparation	20 min
Cuisson	35 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

3 c. à soupe (45 ml) de beurre

2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive

2 gros oignons, coupés en lanières fines

1 c. à soupe (15 ml) de farine tout usage

4 tasses (1 L) de courge Butternut, coupée en cubes

1 gousse d'ail, hachée

1 c. à thé (5 ml) de sel

1 1/2 tasse (375 ml) de lait

1 1/2 tasse (375 ml) de bouillon de poulet

1/2 tasse (125 ml) de crème à cuisson 15 %

1/8 c. à thé (0,6 ml) de muscade moulue

4 petites tranches de pain croûté

1 meule de 6 1/2 oz (190 g) de fromage à pâte semi-ferme, coupée en tranches minces

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une grande casserole, à feu moyen, mettre le beurre, l'huile et l'oignon. Faire cuire en remuant souvent pendant 10 minutes.

Ajouter la farine. Bien mélanger. Laisser cuire sans remuer pendant 30 secondes.

Ajouter la courge, l'ail et le sel. Bien mélanger. Poivrer.

Ajouter le lait, le bouillon de poulet, la crème et la muscade. À l'aide d'une cuillère en bois, racler le fond de la casserole de manière à bien dégager les sucs de cuisson. Bien mélanger.

Dès que la soupe bout, baisser le feu à doux. Faire mijoter à découvert en remuant souvent pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit bien tendre, en veillant à baisser le feu si la soupe commence à bouillir à gros bouillons.

Éteindre le feu. À l'aide d'un mélangeur à main, liquéfier la soupe jusqu'à ce qu'elle ait une texture lisse. Saler et poivrer, au besoin.

Positionner une grille dans le tiers supérieur du four. Préchauffer le gril du four (en mode *broil*).

Verser la soupe dans quatre bols pouvant aller au four. Garnir chaque portion d'une des tranches de pain. Couvrir le pain entièrement de fromage.

Mettre sous le gril pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Plats principaux



Orzo à la saucisse, aux mini-brocolis et au Cheddar d'ici one pot (page 131)



Jardinière de légumes et de pois chiches, quinoa crémeux à l'érable

Préparation	20 min
Cuisson	25 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

Quinoa crémeux à l'érable

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 tasse (250 ml) de quinoa

2 tasses (500 ml) de lait

2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable

Sel et poivre du moulin

Jardinière de légumes et de pois chiches

2 c. à soupe (30 ml) de beurre, fondu

2 c. à thé (10 ml) de cari en poudre

2 poivrons, coupés en grosses lanières

1 courgette, tranchée

1 oignon, tranché

1 boîte de 19 oz (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés

2 c. à soupe (30 ml) de persil frais, haché grossièrement (facultatif)

2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette fraîche, hachée grossièrement (facultatif)

Sel et poivre du moulin

Préparation

Quinoa

Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter le quinoa et bien remuer pour enrober les grains.

Verser le lait et le sirop d'érable dans la casserole. Saler et poivrer.

Baisser le feu à moyen-doux et faire cuire à couvert en remuant souvent pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit presque tout absorbé.

Retirer du feu et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Jardinière

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Recouvrir une plaque de papier parchemin.

Dans un grand bol, mélanger le beurre fondu et le cari. Ajouter tous les légumes et les pois chiches. Bien mélanger.

Mettre le contenu du bol sur la plaque.

Faire cuire au four en remuant de temps à autre pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Saler et poivrer. Pour servir, garnir de fines herbes, si désiré.



Ragoût de porc à la crème et aux pommes

Préparation	15 min
Cuisson	2 h 20
Portions	8
Congélation	Non

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

2 1/4 lb (1 kg) d'épaule de porc en cubes

5 c. à soupe (75 ml) de farine tout usage

2 oignons, hachés

1 gousse d'ail, hachée

1/2 tasse (125 ml) de vin blanc sec (voir note)

1 branche de thym frais

5 feuilles de sauge

2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet

2 pommes Cortland, coupées en huit quartiers chacune

1 tasse (250 ml) de crème à cuisson 15 %

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une grande casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter le porc. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 8 minutes. Saler et poivrer.

Transférer la viande dans un grand bol. Saupoudrer de farine. Mélanger.

Dans la même casserole, à feu moyen, ajouter les oignons et l'ail. Faire cuire en remuant souvent pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés.

Ajouter le vin blanc. Faire cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.

Ajouter le porc, le thym, la sauge et le bouillon de poulet. Mélanger. Baisser le feu à moyen-doux. Couvrir et faire cuire pendant 1 heure 30 minutes, en prenant soin de remuer toutes les 20 minutes.

Ajouter les pommes et la crème. Laisser mijoter, la casserole partiellement couverte, pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit assez tendre pour se défaire à la fourchette.

Note : *Il est possible de remplacer le vin blanc par 1/3 tasse d'eau + 2 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre de vin blanc.*



Macaroni au jambon et aux petits pois

Préparation	15 min
Cuisson	15 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml) de sel

2/3 lb (300 g) de macaronis

1 1/2 tasse (375 ml) de petits pois congelés

3 c. à soupe (45 ml) de beurre

1 échalote française, hachée finement

1 2/3 tasse (410 ml) de crème à cuisson 35 %

1/4 c. à thé (1,25 ml) de piment d'Espelette ou de Cayenne moulu (facultatif)

1 pincée de muscade moulue (facultatif)

1 1/4 tasse (310 ml) de fromage Suisse d'ici, râpé finement

7 oz (200 g) de jambon cuit, coupé en petits dés

2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette fraîche, ciselée finement

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une grande casserole, verser de l'eau jusqu'à la moitié. Ajouter le sel. Porter à ébullition à feu vif. Faire cuire les pâtes en suivant les indications sur l'emballage. Avant d'égoutter, réserver 125 ml (1/2 tasse) de l'eau de cuisson.

Entre-temps, mettre les pois dans un petit bol. Couvrir d'eau.

Dans une grande poêle à haut rebord, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter l'échalote. Faire cuire en remuant souvent pendant 1 minute.

Ajouter la crème. Si désiré, ajouter le piment et la muscade. Saler et poivrer.

Baisser le feu à doux. Faire cuire pendant 5 minutes en remuant souvent et en veillant à ne pas laisser la préparation bouillir.

Ajouter 250 ml (1 tasse) de fromage dans la poêle. Mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien fondu.

Égoutter les pois. Ajouter les pois et le jambon à la préparation. Faire cuire pendant 1 minute.

Ajouter les pâtes. Bien mélanger. Au besoin, ajouter de l'eau de cuisson réservée de manière à atteindre la consistance désirée. Saler et poivrer, au besoin.

Servir. Garnir de fromage restant (60 ml [1/4 tasse]) et de ciboulette. Poivrer.



Bol-repas tex-mex au poulet

Préparation	25 min
Cuisson	23 min
Portions	4
Marinade	2 h
Congélation	Non

Ingrédients

Quinoa au bouillon de poulet

1 tasse (250 ml) de quinoa

2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet

Poulet tex-mex

2 poitrines de poulet désossées, sans la peau, d'environ 9 oz (250 g) chacune

1/2 tasse (125 ml) de salsa au chipotle ou régulière (et environ 1/4 tasse [60 ml] de plus pour garnir au moment de servir)

1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime (environ le jus de 1/2 lime)

4 gousses d'ail

1 c. à soupe (15 ml) de mélange d'épices pour chili

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

Garnitures (au choix)

1 1/3 tasse (330 ml) de tomates cerises, coupées en deux

2 tasses (500 ml) de laitue, hachée

1/2 tasse (125 ml) d'oignon rouge, coupé en petits dés

1 tasse (250 ml) d'haricots noirs en conserve, rincés et égouttés

1 tasse (250 ml) de maïs en grains en conserve, égoutté (ou de maïs en grains congelé, décongelé)

1 tasse (250 ml) de crème sure

1 tasse (250 ml) de fromage Cheddar fort d'ici, râpé

2 c. à soupe (30 ml) de feuilles de coriandre fraîches

Préparation

Quinoa

Mettre le quinoa et le bouillon de poulet dans une petite casserole. Mélanger. À feu moyen-vif, porter à ébullition.

Baisser le feu à doux. Couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé.

Retirer du feu. Mélanger à l'aide d'une fourchette et laisser refroidir. (Si on compte laisser le poulet mariner pendant plus de deux heures, mettre le quinoa dans un contenant hermétique et le réfrigérer. Le sortir du réfrigérateur environ 1 heure avant le moment de servir.)

Poulet

Couper chaque poitrine de poulet en deux dans le sens de l'épaisseur de manière à obtenir quatre escalopes. Couper chaque escalope en deux lanières.

Dans le récipient d'un petit robot culinaire (ou d'un petit mélangeur), mettre tous les ingrédients du poulet tex-mex sauf le poulet. Réduire en purée lisse.

Mettre le poulet et le mélange dans un récipient. Mélanger de manière à bien enrober les lanières. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Laisser mariner pendant 2 à 24 heures.

Dans une grande poêle striée légèrement huilée, à feu moyen-vif, faire cuire les lanières de poulet pendant 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et qu'elle se coupe facilement à l'aide d'une fourchette.

Assemblage

Répartir le quinoa dans quatre grands bols. Placer toutes les garnitures côte à côte sur le quinoa. Mettre le poulet au centre et arroser de salsa restante. Si désiré, garnir de coriandre fraîche.



Aubergines parmigiana

Préparation	20 min
Cuisson	30 min
Portions	4
Temps d'attente	10 min
Congélation	Non

Ingrédients

3 aubergines de taille moyenne (d'environ 12 oz [350 g] chacune), pelées et coupées en rondelles de 1,5 cm (5/8 po) d'épaisseur

1/3 tasse (80 ml) d'huile d'olive

3 tasses (750 ml) de sauce tomate

2 tasses (500 ml) de fromage Mozzarella d'ici, râpé

Quelques feuilles de basilic fraîches, déchirées en morceaux (facultatif)

Sel et poivre du moulin

Préparation

Positionner une grille tout en haut du four. Préchauffer le gril du four (en mode *broil*). Recouvrir deux plaques d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin.

Étaler les rondelles d'aubergine sur les plaques. Arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer généreusement.

Mettre une plaque dans le haut du four. Faire cuire pendant 5 minutes. Retourner les rondelles. Poursuivre la cuisson pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en veillant à ce qu'elles ne brunissent pas trop sur les bords. Répéter l'opération avec l'autre plaque.

Une fois que toutes les rondelles d'aubergine sont cuites, éteindre le gril. Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C).

Dans un plat de cuisson rond de 25 cm (10 po) de diamètre et d'au moins 7,5 cm (3 po) de hauteur, étendre 125 ml (1/2 tasse) de sauce tomate de manière à recouvrir le fond.

Étaler le tiers des rondelles d'aubergine dans le fond du plat. Recouvrir d'un tiers de sauce restante. Parsemer d'un tiers de fromage. Poursuivre en ajoutant de la même manière, dans cet ordre : la moitié des aubergines restantes, la moitié de la sauce restante et la moitié du fromage restant. Terminer avec le reste des aubergines, de la sauce et du fromage.

Faire cuire au centre du four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Laisser reposer pendant 10 minutes. Parsemer de basilic, si désiré.



Nouilles au thon gratinées faciles à faire

Préparation	15 min
Cuisson	44 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) de beurre

6 c. à soupe (90 ml) de farine tout usage

1 1/2 tasse (375 ml) de lait

2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet

1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette fraîche, ciselée (et plus pour garnir, si désiré)

2 1/2 tasses (625 ml) de nouilles aux œufs larges

3 oignons verts, ciselés

1 gousse d'ail, hachée finement

1 boîte de 6 oz (170 g) de thon pâle en morceaux, égoutté

1 1/2 tasse (375 ml) de fromage à pâte semi-ferme, râpé

Sel et poivre du moulin

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen-doux, faire fondre les trois quarts du beurre (90 ml [6 c. à soupe]). Ajouter la farine. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Ajouter le lait graduellement en remuant à l'aide d'un fouet. Faire cuire en remuant de temps à autre jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajouter le bouillon de poulet et la ciboulette. Saler et poivrer. Baisser le feu à doux. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 10 minutes. Retirer du feu.

Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les nouilles en suivant les indications sur l'emballage. Égoutter.

Dans une grande casserole, à feu moyen-doux, faire fondre le beurre restant (35 ml [2 c. à soupe légèrement bombées]). Ajouter les oignons verts et l'ail. Faire cuire en remuant souvent pendant 2 minutes. Saler et poivrer.

Ajouter aux oignons verts la sauce blanche, le thon et les nouilles. Mélanger.

Mettre la préparation dans un plat de cuisson d'environ 23 cm x 23 cm (9 po x 9 po). Parsemer de fromage.

Faire cuire au centre du four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bien doré.

Garnir de ciboulette, si désiré.



Bol de Egg rolls

Préparation	20 min
Cuisson	20 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1/2 lb (225 g) de porc haché mi-maigre

4 œufs

1/4 tasse (60 ml) de crème sure

1 oignon vert, tranché finement

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

1/2 c. à thé (2,5 ml) de poivre

3 c. à soupe (45 ml) de beurre

1 1/2 tasse (375 ml) de chou vert, tranché finement

1 tasse (250 ml) de fèves germées

1 carotte, coupée en julienne

1 1/2 c. à soupe (22,5 ml) de sauce soya

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

2 gousses d'ail, émincées

Graines de sésame, grillées

Riz au jasmin (ou au choix), cuit

Préparation

Dans une poêle antiadhésive de taille moyenne, à feu moyen-vif, faire cuire le porc en remuant souvent jusqu'à ce qu'il ait complètement perdu sa teinte rosée.

Entre-temps, dans un bol de taille moyenne, mettre les œufs, la crème sure, l'oignon vert, le sel et le poivre. Bien mélanger à l'aide d'un fouet.

Égoutter le porc dans une passoire, au besoin, et le remettre dans la poêle. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de beurre, le chou, les fèves germées, la carotte, la sauce soya, le gingembre et l'ail.

Faire cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Transférer la préparation dans un bol et remettre la poêle sur le feu.

Dans la poêle, faire fondre le reste du beurre et verser le mélange d'œufs. Agiter la poêle pour que l'œuf cru s'étale de façon égale. Faire cuire jusqu'à ce que le dessous de l'omelette soit doré et que le dessus soit complètement cuit. Glisser sur une planche à découper, rouler et couper en lanières.

Servir du riz dans quatre bols. Ajouter les lanières d'omelette et le mélange de porc et de légumes. Garnir de graines de sésame.



Porc effiloché et polenta crémeuse

Préparation	30 min
Cuisson	8 h
Portions	6
Congélation	Non

Ingrédients

Porc effiloché

2 lb (900 g) d'épaule de porc sans os

1 1/2 tasse (375 ml) de bouillon de poulet

1 oignon jaune, haché très finement

2 c. à thé (10 ml) de paprika doux

1 c. à soupe (15 ml) d'assaisonnement à chili

1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail

1/2 tasse (125 ml) de sauce BBQ du commerce

Sel et poivre du moulin

Polenta

1 tasse (250 ml) de crème 35 %

4 tasses (1 L) d'eau

1 tasse (250 ml) de semoule de maïs fine

1/4 tasse (60 ml) de beurre

1/2 tasse (125 ml) de fromage fumé ou de fromage Gouda d'ici, râpé

Préparation

Mettre tous les ingrédients pour le porc dans une mijoteuse et cuire à basse température de 7 à 8 heures.

Effilocher le porc à l'aide de deux fourchettes. Réserver.

Dans une casserole, porter la crème et l'eau à ébullition. Baisser le feu, puis incorporer graduellement la semoule de maïs en fouettant continuellement.

Réduire le feu et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes en brassant régulièrement.

Ajouter le beurre et le fromage, puis bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement et servir avec le porc effiloché.



Rôti de palette et sauce au fromage

Préparation	15 min
Cuisson	3 h 20
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml) d'huile

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

2 1/4 lb (1 kg) de rôti de palette de bœuf non désossé

2 tasses (500 ml) d'oignons, émincés

2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf

Quelques branches de thym frais ou 1 c. à thé (5 ml) de thym séché

1 feuille de laurier

7 oz (200 g) de fromage Cheddar fort d'ici, râpé

1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs

Sel et poivre du moulin

Préparation

Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).

Dans une grande poêle profonde pouvant aller au four, à feu vif, faire chauffer l'huile et faire fondre le beurre. Faire saisir le rôti et le faire colorer de chaque côté. Transférer la viande dans une assiette.

Baisser le feu à moyen. Faire revenir les oignons dans la poêle en remuant souvent pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.

Ajouter le bouillon, le thym et la feuille de laurier. Saler et poivrer. Porter à ébullition.

Remettre le bœuf dans la poêle. Couvrir et faire cuire au four pendant 3 heures.

Transférer la viande dans une assiette. À feu vif, porter à ébullition le liquide de cuisson et le laisser réduire de moitié.

Entre-temps, dans un bol, mélanger le fromage avec la fécule de maïs pour bien l'enrober.

Réduire le feu à doux. Mettre le fromage dans le liquide de cuisson et remuer. Laisser mijoter pendant quelques minutes.

Pendant ce temps, découper le bœuf en gros morceaux en retirant les os et l'excédent de gras.

Mettre la viande dans la sauce. Remuer doucement pour l'enrober.



Sandwich aux pois chiches

Préparation	15 min
Cuisson	6 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 petit oignon, haché finement

1 gousse d'ail, pressée

1 boîte de 19 oz (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés

1 c. à thé (5 ml) de jus de citron

1 oignon vert, ciselé

2 c. à soupe (30 ml) de feuilles de persil fraîches, hachées

1 c. à soupe (15 ml) de levure alimentaire

1 c. à thé (5 ml) de sauce sriracha (ou de sambal œlek)

1/2 c. à thé (2,5 ml) de curcuma moulu

1/3 tasse (80 ml) de mayonnaise ou mayonnaise allégée au yogourt (voir note)

8 tranches de pain de campagne, grillées

4 feuilles de laitue (variété au choix)

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une poêle antiadhésive de taille moyenne, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter l'oignon. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Ajouter l'ail et les pois chiches. Bien mélanger.

Ajouter le jus de citron et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

Mettre le contenu de la poêle dans un bol de taille moyenne. À l'aide d'un pilon à purée, écraser partiellement de manière à obtenir une purée grossière qui contient des morceaux de pois chiches.

Ajouter tous les autres ingrédients sauf le pain et la laitue. Saler et poivrer. Bien mélanger. L'onctuosité de la préparation devrait être similaire à celle d'une salade aux œufs dont on fait des sandwichs — sinon, ajouter plus de mayonnaise allégée au yogourt.

Tartiner quatre des tranches de pain de la préparation. Ajouter une feuille de laitue sur chacune. Recouvrir des tranches de pain restantes.

Note : *Pour réaliser la mayonnaise allégée au yogourt, il suffit de mélanger 45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise avec 35 ml (2 c. à soupe légèrement bombées) de yogourt grec nature.*



Filets de poulet panés et trempette à l'érable

Préparation	18 min
Cuisson	10 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) de crème sure

1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon

1/4 tasse (60 ml) de sirop d'érable

1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette fraîche, hachée

1/4 tasse (60 ml) de farine tout usage

2 œufs, battus

2 1/4 tasses (560 ml) de céréales de riz croustillant, écrasées

1 1/3 lb (600 g) de poulet ou de poitrines de poulet, coupées en 16 grosses lanières environ

2 c. à soupe (30 ml) de beurre salé, fondu

Sel et poivre du moulin

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Recouvrir une plaque de papier parchemin.

Dans un petit bol, mettre la crème sure, la moutarde, le sirop d'érable et la ciboulette. Saler et poivrer. Mélanger.

Mettre la farine dans une assiette creuse. Verser les œufs dans une deuxième assiette creuse. Mettre les céréales dans une troisième assiette creuse, saler et poivrer.

Enrober de farine une lanière de poulet et tapoter doucement pour enlever l'excédent. Tremper la lanière dans l'œuf. Enrober la lanière de céréales. Déposer sur la plaque. Répéter avec les autres lanières.

Verser le beurre fondu en filet sur les lanières.

Faire cuire au four pendant 5 minutes. Retourner les lanières. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit et que la panure soit dorée et croustillante. (Un thermomètre inséré au centre de la partie la plus épaisse d'une lanière de poulet devrait indiquer une température de 74 °C [165 °F].)

Servir avec la trempette à l'érable.



Œufs poêlés aux poivrons, tomates, oignons et fromage (style chakchouka)

Préparation	15 min
Cuisson	25 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 oignon rouge de taille moyenne, émincé

2 gousses d'ail, pressées

2 c. à thé (10 ml) de cumin moulu

1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue

1 c. à thé (5 ml) de curcuma moulu

1 c. à soupe (15 ml) de paprika

Chili broyé

1 poivron rouge, coupé en cubes

3 tasses (750 ml) de tomates en dés en conserve

4 œufs

1/2 tasse (125 ml) de fromage feta, émietté

Coriandre fraîche, ciselée (facultatif)

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Faire dorer les oignons pendant 3 minutes.

Ajouter l'ail, les épices et le poivron. Faire cuire pendant 2 minutes.

Ajouter les tomates et bien mélanger. Réduire le feu à moyen. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 10 minutes.

À l'aide d'une cuillère, former un petit creux dans la sauce. Casser un œuf au-dessus du creux. Répéter immédiatement avec les trois autres œufs.

Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le blanc des œufs soit cuit et que le jaune paraisse encore coulant — au besoin, couvrir le poêlon pendant 1 ou 2 minutes pour terminer la cuisson des œufs.

Garnir de fromage et de coriandre, si désiré. Servir aussitôt.



Poulet crémeux au cari à la mijoteuse

Préparation	15 min
Cuisson	4 h
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

3 c. à soupe (45 ml) de farine

2 c. à thé (10 ml) de poudre de cari

8 pilons de poulet sans peau

1 tasse (250 ml) de crème à cuisson 35 %

1 oignon, haché

2 gousses d'ail, hachées

1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais, haché

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre de cari, du sel et du poivre.

Enfariner les morceaux de poulet avec cette préparation et les déposer dans la mijoteuse.

Dans le bol, incorporer la crème graduellement en remuant à l'aide d'un fouet. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre.

Verser sur le poulet et démarrer la mijoteuse. Cuire à haute intensité de 3 à 4 heures ou à faible intensité de 6 à 7 heures.

Retirer le poulet de la mijoteuse. Remuer la sauce à l'aide d'un fouet pour la rendre lisse.

Servir avec du riz basmati ou du couscous aux fruits secs et des légumes verts.



Soupe lasagne

Préparation	15 min
Cuisson	20 min
Portions	6
Congélation	Oui

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 oignon, pelé et finement haché

1 grosse carotte, pelée et coupée en rondelles

1 branche de céleri, coupée en dés

1 lb (450 g) de bœuf haché mi-maigre ou de porc haché, ou un mélange des deux

2 gousses d'ail, pelées, dégermées et finement hachées

1 boîte de 28 oz (796 ml) de tomates broyées

6 tasses (1,5 L) de bouillon de poulet ou de légumes

7 oz (200 g) de pâtes sèches à lasagne ou type mafalda, cassées en morceaux

2 c. à thé (10 ml) de mélange d'épices italiennes

Feuilles de basilic, d'origan ou de persil italien

1 tasse (250 ml) de fromage Ricotta d'ici

1/2 tasse (125 ml) de fromage à pâte ferme, râpé

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une grande casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter l'oignon haché, la carotte et le céleri. Cuire pendant 3 minutes, en remuant de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois.

Ajouter la viande hachée et l'ail. Cuire pendant 5 minutes en remuant pour défaire et bien cuire la viande.

Ajouter les tomates broyées, le bouillon, les pâtes et les épices italiennes. Saler et poivrer. Porter à ébullition.

Couvrir. Réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Servir la soupe garnie d'herbes fraîches, de ricotta et de fromage râpé.

Option mijoteuse : *À la fin de l'étape 2, on peut transférer le mélange cuit de viande hachée dans une mijoteuse. Ajouter les tomates broyées, le bouillon et les épices italiennes. Saler et poivrer. Couvrir et cuire à température élevée pendant 4 heures. Trente minutes avant la fin de cuisson, ajouter les pâtes sèches et poursuivre la cuisson à température basse jusqu'à ce que les pâtes soient* al dente. *Cette soupe se congèle bien.*



Casserole de poulet aux pommes et au fromage

Préparation	25 min
Cuisson	45 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

4 c. à soupe (60 ml) de beurre

2 échalotes françaises, hachées finement

1 tasse (250 ml) de céleri, tranché

2 gousses d'ail, hachées

1 tasse (250 ml) de carottes, coupées en petits cubes

3 pommes de terre, coupées en petits cubes

3 c. à soupe (45 ml) de farine

2 1/2 tasses (625 ml) de lait

1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet

1 tasse (250 ml) de fromage à pâte semi-ferme, coupé en cubes

2 pommes rouges, coupées en cubes

3 poitrines de poulet, cuites, coupées en morceaux

1 tasse (250 ml) de brocoli cuit, coupé en morceaux

Sel et poivre du moulin

Préparation

Préchauffer le gril du four (en mode *broil*).

Dans une grande poêle, à feu moyen, faire fondre la moitié du beurre. Faire cuire les échalotes, le céleri, l'ail, les carottes et les pommes de terre en remuant de temps à autre pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saler et poivrer.

Dans une grande casserole, à feu moyen, faire fondre le reste du beurre. Ajouter la farine, mélanger et faire cuire pendant 1 minute. Ajouter le lait et le bouillon. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Incorporer la moitié du fromage dans la sauce. Ajouter le mélange de légumes, les pommes, le poulet et le brocoli. Saler et poivrer. Remuer.

Verser dans un plat à gratin. Parsemer le reste du fromage.

Faire gratiner sous le gril pendant environ 2 minutes en surveillant pour s'assurer que le dessus ne brûle pas.



Fettucines Alfredo au fromage Cheddar d’ici

Préparation	10 min
Cuisson	13 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1 paquet de 450 g (1 lb) de fettucines (ou de tagliatelles) secs

3 c. à soupe (45 ml) de beurre

1 gousse d’ail, hachée finement

1 1/3 tasse (330 ml) de crème 15 % ou 35 %

3/4 c. à thé (3,75 ml) de sel (et un peu plus, au besoin)

2/3 tasse (160 ml) de fromage Cheddar d’ici vieilli, râpé finement, légèrement tassé (et plus pour garnir)

Feuilles de persil plat fraîches, hachées

Poivre du moulin

Préparation

Faire cuire les fettucines en suivant les indications sur l’emballage, en prenant soin de prélever 125 ml (1/2 tasse) d’eau de cuisson.

Entre-temps, dans une grande poêle à rebords hauts, à feu doux, faire fondre le beurre. Ajouter l’ail. Faire cuire en remuant souvent pendant 2 minutes.

Ajouter la crème et le sel. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 4 minutes.

Ajouter le fromage. Bien mélanger. Poursuivre la cuisson en remuant souvent pendant 2 minutes.

Ajouter les fettucines égouttés et l’eau de cuisson réservée. Mélanger vigoureusement. Poivrer et, au besoin, saler. Retirer du feu.

Servir. Garnir de persil et de fromage.



Côtelettes de porc, sauce au caramel, aux oignons verts et aux poivrons

Préparation	15 min
Cuisson	20 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

4 côtelettes de porc épaisses non désossées

1/3 tasse (80 ml) de sucre blanc

1 c. à soupe (15 ml) de tamari

1 c. à thé (5 ml) de sauce de poisson

1/2 tasse (125 ml) de crème à cuisson 35 %

1/4 tasse (60 ml) de poivron rouge, coupé en dés

3 oignons verts, ciselés

2 gousses d'ail, hachées

Sauce de piments forts (facultatif)

1/4 tasse (60 ml) de feuilles de coriandre fraîches, hachées (facultatif)

Préparation

Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter les côtelettes. Faire dorer pendant 2 minutes de chaque côté. Transférer les côtelettes dans une assiette.

Dans la même poêle, ajouter le sucre. Faire cuire en remuant constamment pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'un caramel et une couleur brun pâle.

Ajouter aussitôt le tamari, la sauce de poisson, la crème et, si désiré, la sauce aux piments forts. Bien mélanger. Baisser le feu à moyen.

Ajouter les oignons verts, le poivron et l'ail. Laisser mijoter en remuant de temps à autre pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait la consistance désirée.

Remettre les côtelettes dans la poêle. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait le degré de cuisson désiré.

Ajouter de la coriandre, si désiré, et servir.



Poulet crémeux à la Toscane

Préparation	15 min
Cuisson	47 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

1/4 tasse (60 ml) de beurre

4 poitrines de poulet (environ 7 oz [200 g] chacune), coupées en quatre morceaux

2 gousses d'ail, hachées

1 oignon, haché

1 c. à soupe (15 ml) d'origan séché

2 c. à thé (10 ml) de graines de fenouil

2 tasses (500 ml) de bette à carde (ou d'épinards), hachée grossièrement

1 tasse (250 ml) de tomates en dés en conserve, égouttées

1 tasse (250 ml) de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés

1/2 tasse (125 ml) de poivrons rouges rôtis en conserve, égouttés, coupés en dés

1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet

1 1/2 tasse (375 ml) de crème à cuisson 35 %

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter le poulet. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le poulet dans une assiette.

Ajouter l'ail et l'oignon dans la casserole. Faire cuire en remuant constamment pendant 3 minutes. Ajouter l'origan, les graines de fenouil et la bette à carde. Faire cuire en remuant souvent pendant 3 minutes.

Ajouter le poulet et tous les autres ingrédients sauf la crème dans la casserole. Saler et poivrer. Porter à ébullition.

Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter en remuant de temps à autre pendant 25 minutes. Ajouter la crème et laisser mijoter pendant 5 minutes.



Chili à la viande

Préparation	20 min
Cuisson	30 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

1/4 tasse (60 ml) de beurre

1 gros oignon, haché finement

2 poivrons rouges, épépinés, coupés en petits dés

1 gousse d'ail, hachée

1 lb (450 g) de bœuf haché

1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu

1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel d'ail

1/2 c. à thé (2,5 ml) de paprika fumé

1/8 c. à thé (0,6 ml) de chipotle moulu

1 c. à thé (5 ml) de cacao en poudre

2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable

3 c. à soupe (45 ml) de pâte de tomates

1 boîte de 14 oz (398 ml) de tomates broyées ou en dés

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

1 boîte de 14 oz (398 ml) de haricots rouges, rincés et égouttés

Poivre du moulin

Garnitures (au choix)

1/4 tasse (60 ml) de feuilles de coriandre fraîches, hachées grossièrement

1 oignon vert, ciselé finement

1 tasse (250 ml) de fromage Cheddar d'ici, râpé

1 tasse (250 ml) de crème sure

1 tasse (250 ml) de maïs en grains en conserve, égoutté (ou congelé, décongelé)

Préparation

Dans une grande casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter l'oignon, les poivrons et l'ail. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 3 minutes.

Ajouter le bœuf haché. Faire cuire en remuant souvent et en défaisant la viande pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée.

Ajouter les épices, le cacao, le sirop d'érable et la pâte de tomates. Faire cuire en remuant constamment pendant 1 minute.

Ajouter les tomates broyées et le sel. Poivrer. Mélanger. Baisser le feu à doux. Faire mijoter en remuant de temps à autre pendant 15 minutes.

Ajouter les haricots. Mélanger. Poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.

Entre-temps, mettre les garnitures dans de petits bols de service. Servir le chili accompagné des garnitures.



Soupe au tofu et pâte de cari rouge

Préparation	10 min
Cuisson	10 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1/2 lb (225 g) de tofu mi-ferme, coupé en dés

2 c. à soupe (30 ml) de pâte de cari rouge thaï

1 c. à soupe (15 ml) de beurre salé

1 gousse d'ail, hachée

1 oignon, haché

1 carotte, émincée

4 tasses (1 L) de bouillon de légumes

1/2 tasse (125 ml) de crème à cuisson 15 %

1/4 lb (115 g) de vermicelles de riz

1 tasse (250 ml) de pois mange-tout

Sel et poivre du moulin

Garnitures (au choix)

Feuilles de coriandre fraîches

1 lime, coupée en quartiers

Piment chili rouge, tranché

Préparation

Dans un bol, diluer la pâte de cari dans un peu d'eau.

Enrober les dés de tofu de la pâte de cari. Laisser reposer.

Dans une casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre et y faire revenir l'ail, l'oignon et la carotte pendant 2 minutes.

Ajouter le bouillon de légumes et la crème. Porter à ébullition, les vermicelles de riz et les pois mange-tout.

Ajouter les dés de tofu assaisonnés et laisser mijoter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les vermicelles soient cuits.

Rectifier l'assaisonnement, garnir de feuilles de coriandre fraîches, de piment chili rouge tranché et accompagner de quartiers de lime.



Sandwich pita aux légumes et au fromage

Préparation	20 min
Cuisson	18 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 échalote française, coupée en tranches fines

1 courgette de taille moyenne, coupée en rondelles

1 gousse d'ail, hachée finement

1 c. à thé (5 ml) de graines de cumin

1 boîte de 19 oz (540 ml) de tomates étuvées, égouttées, hachées

4 feuilles de basilic fraîches, ciselées finement

8 pains pitas d'environ 20 cm (8 po)

1/2 courge spaghetti de taille moyenne, cuite, défaite en filaments

8 tranches de fromage Cheddar d'ici d'environ 6 mm (1/4 po) d'épaisseur

3 c. à soupe (45 ml) de beurre, fondu

2 c. à soupe (30 ml) de zaatar (facultatif)

Sel et poivre du moulin

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Recouvrir une plaque d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin.

Dans une grande poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre (30 ml [2 c. à soupe]). Ajouter l'échalote, la courgette, l'ail et le cumin. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 5 minutes.

Ajouter les tomates, la courge et le basilic. Faire cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne reste pratiquement plus d'eau dans la poêle. Saler et poivrer.

Étendre cette préparation sur 4 pains pitas. Mettre les tranches de fromage par-dessus. Recouvrir chaque pain pita de l'un des pains non garnis.

Mettre les sandwichs côte à côte sur la plaque. À l'aide d'un pinceau, badigeonner de beurre fondu. Parsemer de zaatar.

Faire cuire au centre du four pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.

Couper chaque sandwich en quatre pointes.



One pot pasta aux olives, tomates et petits pois

Préparation	15 min
Cuisson	18 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

3 c. à soupe (45 ml) de beurre salé

1 oignon jaune, haché finement

2 gousses d'ail, hachées

14 oz (400 g) de farfalles
(ou d'autres pâtes alimentaires courtes)

4 tasses (1 L) de bouillon de poulet ou de légumes

1 c. à thé (5 ml) de sel

1 tasse (250 ml) d'olives Kalamata dénoyautées

1 tasse (250 ml) de petits pois congelés

16 tomates cerises, coupées en deux

1 citron, le jus et le zeste

10 1/2 oz (300 g) de fromage Ricotta d'ici

Ciboulette, hachée finement (facultatif)

Poivre du moulin

Préparation

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter l'oignon et l'ail. Faire suer pendant 3 minutes.

Ajouter les farfalles. Bien remuer pour les enrober légèrement de beurre. Ajouter les trois quarts du bouillon, le sel et les olives. Porter à ébullition.

Baisser le feu à moyen-doux. Faire mijoter en remuant souvent et en ajoutant peu à peu le reste du bouillon quand il manque de liquide — cesser la cuisson et l'ajout de bouillon quand les pâtes sont *al dente* (environ 2 minutes de moins que le temps indiqué sur l'emballage).

Ajouter les pois, les tomates, le jus de citron et le zeste. Bien mélanger. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Poivrer.

Servir dans quatre bols. Garnir chaque bol d'une grosse cuillérée de ricotta. Parsemer de ciboulette.



Taco grilled cheese

Préparation	10 min
Cuisson	25 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1 c. à soupe + 2 c. à soupe (15 ml + 30 ml) de beurre salé, divisé

1 petit oignon jaune, finement haché

1/2 lb (225 g) de bœuf haché maigre

1 gousse d'ail, dégermée et finement hachée

2 c. à thé (10 ml) de poudre de chili

1/2 c. à thé (2,5 ml) de paprika

1/2 c. à thé (2,5 ml) de cumin moulu

1/4 tasse (60 ml) d'eau

1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime

Sel et poivre du moulin

8 tranches de pain blanc

2 tasses (500 ml) de fromage Cheddar d'ici, râpé (environ 8 oz [240 g])

Garnitures (au choix)

Tomate italienne, en dés

Rondelles de piment jalapeno mariné

Avocat, en dés

Crème sure

Laitue

Sauce piquante

Quartiers de lime

Préparation

Dans une grande poêle, à feu moyen, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre. Ajouter l'oignon et cuire pendant 5 minutes en remuant de temps en temps, ou jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajouter le bœuf et l'ail. Saler et poivrer. Mélanger. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le bœuf soit bien cuit.

Ajouter la poudre de chili, le paprika, le cumin, l'eau et le jus de lime. Mélanger. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le mélange soit très chaud. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. Retirer du feu et réserver.

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-doux. Beurrer les huit tranches de pain avec la moitié du beurre restant. Déposer deux des tranches, côté beurré vers le bas, dans la poêle chaude. Garnir de fromage. Recouvrir deux autres tranches de pain, côté beurré vers le haut.

Cuire 2 à 3 minutes avant de retourner les grilled cheese. À l'aide d'une grande spatule, appuyer sur ceux-ci pour les aplatir. Retourner et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en appuyant à nouveau avec la spatule pour bien les aplatir. En fin de cuisson, le pain devrait être doré et le fromage fondu. Répéter pour cuire les deux autres grilled cheese.

Plier chaque grilled cheese en deux à la façon d'une tortilla à tacos. Garnir du mélange de bœuf haché, au choix, de dés de tomate, de piment jalapeno, d'avocat, de crème sure et de laitue iceberg. Servir immédiatement, accompagné de sauce piquante et de quartiers de lime.



Étagé de quinoa et de pois chiches gratiné

Préparation	19 min
Cuisson	35 min
Portions	6
Congélation	Oui

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 oignon rouge, haché

2 gousses d'ail, hachées

1 poivron vert, épépiné, coupé en morceaux d'environ 1 cm x 1 cm (3/8 po x 3/8 po)

8 oz (227 g) de champignons de Paris, coupés en tranches

2 tasses (500 ml) de sauce tomate

2 c. à thé (10 ml) d'origan séché

2 tasses (500 ml) de quinoa cuit

1 boîte de 14 oz (398 ml) de pois chiches, rincés et égouttés

9 oz (250 g) de fromage à pâte semi-ferme, froid, coupé en tranches d'environ 6 mm (1/4 po) d'épaisseur

Sel et poivre du moulin

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter l'oignon et l'ail. Faire cuire en remuant constamment pendant 2 minutes.

Ajouter le poivron et les champignons. Faire cuire en remuant souvent pendant 5 minutes.

Ajouter la sauce tomate et l'origan. Saler et poivrer. Baisser le feu à moyen. Laisser mijoter en remuant de temps à autre pendant 5 minutes.

Dans un plat de cuisson d'environ 23 cm x 23 cm (9 po x 9 po), mettre le quinoa. Étaler au fond du plat. Recouvrir de pois chiches. Verser la sauce sur toute la surface. Recouvrir de fromage.

Faire cuire au centre du four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.



Orzo à la saucisse, aux mini-brocolis et au Cheddar d'ici one pot

Préparation	20 min
Cuisson	30 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 lb (450 g) de saucisses italiennes (douces ou piquantes), coupées en morceaux d'environ 2,5 cm (1 po) de longueur

1 gros oignon, haché finement

1 gousse d'ail, hachée finement

2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet (et un peu plus, au besoin)

2 tasses (500 ml) de lait (et un peu plus, au besoin)

1 1/2 tasse (375 ml) d'orzo

2 tasses (500 ml) de mini-brocolis (broccolini), les tiges tranchées en deux dans le sens de la longueur puis coupées en tronçons d'environ 4 cm (1 1/2 po) (ou du rapini, taillé de la même manière)

1/2 tasse (125 ml) de poivrons rouges grillés en conserve, égouttés, coupés en lanières fines

2 tasses (500 ml) de fromage Cheddar fort d'ici, râpé (et un peu plus pour garnir)

Feuilles de persil fraîches, hachées (facultatif)

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter les morceaux de saucisses. Faire cuire en remuant souvent pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Transférer les morceaux dans une assiette.

Dans la même casserole, mettre l'oignon. Faire cuire en remuant souvent pendant 2 minutes. Ajouter l'ail. Poursuivre la cuisson en remuant constamment pendant 1 minute.

Ajouter le bouillon de poulet et le lait. Bien mélanger. Porter à ébullition à feu vif. Ajouter l'orzo. Saler et poivrer.

Baisser le feu à moyen-doux. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 5 minutes.

Ajouter les mini-brocolis. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'orzo soit cuit.

Ajouter les saucisses, le poivron et le fromage. Mélanger délicatement jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu. (Si le mélange ne semble pas assez crémeux ou si les pâtes collent ensemble, ajouter un peu de lait et/ou de bouillon de poulet.)

Servir. Parsemer de fromage et de persil.



Gratin de poulet et de jambon à la crème

Préparation	35 min
Cuisson	2 h 20
Portions	4
Temps d’attente	15 min
Congélation	Oui

Ingrédients

4 cuisses de poulet sans la peau

4 gousses d’ail, hachées

1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon

1 feuille de laurier

1 pincée de muscade

2 tasses (500 ml) de crème à cuisson 35 %

4 pommes de terre à chair jaune de grosseur moyenne, pelées, coupées en tranches fines de 0,5 cm (1/4 po) d’épaisseur

1 gros oignon espagnol, tranché en rondelles fines

1/2 lb (225 g) de jambon fumé tranché, coupé en lanières

1 tasse (250 ml) de fromage Cheddar d’ici, râpé

Sel et poivre du moulin

Préparation

Mettre le poulet dans une grande casserole et verser de l’eau froide en veillant à couvrir les cuisses. Saler et poivrer généreusement. Porter à ébullition à feu vif. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter doucement pendant 45 minutes. Retirer les cuisses de poulet et laisser tiédir.

Passer le bouillon au tamis et le remettre dans la casserole. À feu vif, faire bouillir jusqu’à ce que le bouillon ait réduit de moitié.

Ajouter l’ail, la moutarde, la feuille de laurier, la muscade et la crème. Bien mélanger. Porter à ébullition. Baisser le feu à doux et laisser mijoter pendant 5 minutes.

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Désosser le poulet et réserver la chair.

Dans un plat à gratin d’environ 23 cm x 28 cm (9 po x 11 po), étendre la moitié des pommes de terre de façon à ce qu’elles se chevauchent et qu’elles recouvrent le fond. Verser dessus environ un cinquième de la sauce. Répéter l’opération avec l’oignon, le jambon et le poulet, en versant de la sauce sur chaque couche. Étendre les pommes de terre restantes et verser environ un cinquième de la sauce dessus.

Recouvrir de papier d’aluminium. Faire cuire au four pendant 45 minutes.

Retirer le papier d’aluminium. Recouvrir de fromage. Poursuivre la cuisson à découvert pendant 30 minutes ou jusqu’à ce que le fromage soit bien doré.

Laisser reposer pendant 15 minutes avant de servir.



Filets de poisson façon piccata

Préparation	10 min
Cuisson	20 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) de farine tout usage

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

4 filets de poisson blanc (au choix : aiglefin, turbot, sole ou plie) d'environ 7 oz (200 g) chacun, épongés

1/2 tasse (125 ml) de beurre, divisé

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

1/4 tasse (60 ml) de câpres marinées, égouttées

3 gousses d'ail, tranchées finement

1 1/2 c. à soupe (22,5 ml) de jus de citron (environ le jus de 1/2 citron)

1/4 tasse (60 ml) de vin blanc (voir note)

1/2 tasse (125 ml) de bouillon de poulet

2 c. à soupe (30 ml) de feuilles de persil fraîches, hachées grossièrement (et un peu plus pour garnir)

1/2 citron, coupé en 4 tranches

Chili broyé

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une assiette creuse, mettre la farine et le sel. Poivrer. Bien mélanger. Mettre un filet de poisson dans la farine et le retourner de manière à bien l'enrober. Secouer doucement pour enlever l'excédent et réserver dans une autre assiette. Répéter avec les autres filets de poisson.

Dans une poêle antiadhésive de taille moyenne, à feu moyen-vif, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) du beurre. Ajouter deux des filets de poisson. Faire cuire pendant 3 ou 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Transférer les filets de poisson cuits dans un plat de service. Mettre les deux autres filets de poisson dans la poêle. Faire cuire de la même manière et transférer dans le plat de service.

Dans la même poêle, à feu moyen-vif, ajouter l'huile d'olive. Ajouter les câpres. Faire cuire en les écrasant légèrement à l'aide d'une fourchette pendant 2 minutes.

Ajouter l'ail. Poursuivre la cuisson en remuant souvent pendant 1 minute ou jusqu'à ce que l'ail soit légèrement doré. Ajouter aussitôt le jus de citron et le vin. À l'aide d'une cuillère en bois, racler le fond et la paroi de la poêle de manière à bien dégager les sucs de cuisson.

Ajouter le bouillon de poulet. Porter à ébullition. Laisser frémir pendant 2 minutes. Ajouter le reste du beurre et remuer constamment jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé dans la sauce.

Ajouter le persil, les tranches de citron et du chili broyé. Mélanger. Saler et poivrer.

Verser la sauce sur le poisson. Garnir avec les tranches de citron. Parsemer de persil frais. Si désiré, parsemer de chili broyé.

Note : *Il est possible de remplacer le vin blanc par 1/4 tasse d'eau + 1 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre de vin blanc.*



Smash burgers façon tacos

Préparation	20 min
Cuisson	25 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

Sauce à burger au yogourt

1/4 tasse (60 ml) de yogourt grec nature

1/4 tasse (60 ml) de mayonnaise

1 c. à soupe (15 ml) de relish (ou de cornichons, hachés finement)

1 c. à soupe (15 ml) de moutarde jaune

2 c. à soupe (30 ml) de ketchup

1/4 c. à thé (1,25 ml) de poudre d'oignon

1 c. à thé (5 ml) de sirop d'érable

Sel et poivre du moulin

Smash burger

2 gros cornichons à l'aneth, coupés en rondelles fines

2 tasses (500 ml) de laitue iceberg, ciselée

1/2 oignon de taille moyenne, tranché finement (facultatif)

12 tortillas de blé d'environ 15 cm (6 po) de diamètre

18 oz (500 g) de bœuf haché maigre (ou extramaigre)

1/4 tasse (60 ml) de beurre

12 tranches de fromage Cheddar d'ici

Sel et poivre du moulin

Préparation

Positionner une grille dans le tiers supérieur du four et une autre dans le tiers inférieur. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F). Recouvrir deux plaques de feuilles de cuisson en silicone (ou de papier parchemin).

Dans un petit bol, mettre tous les ingrédients de la sauce à burger au yogourt. Saler et poivrer. Bien mélanger. Transférer dans un bol de service. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Mettre les tranches de cornichons dans un petit plat de service. Faire de même avec la laitue et, si désiré, l'oignon.

Mettre les tortillas côte à côté sur un plan de travail. Diviser le bœuf haché en 12 parts. Avec les mains, aplatir chaque part sur une tortilla de manière à former une couche mince de viande sur toute la surface. Saler et poivrer.

Dans une très grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, faire fondre le quart du beurre (15 ml [1 c. à soupe]). Mettre deux tortillas côte à côte dans la poêle, la viande vers le bas. Faire cuire en appuyant souvent à l'aide d'une spatule pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien dorée. Retourner les tortillas et mettre une tranche de fromage sur chacun. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le dessous soit doré. (Veiller à baisser le feu si le beurre fume ou si les tortillas brunissent trop vite.) Transférer sur une plaque, le fromage vers le haut, et réserver au four.

Répéter l'opération avec le reste des tacos et du fromage, en ajoutant un peu de beurre à chaque poêlée.

Transférer les tacos sur un grand plateau de service. Servir aussitôt, accompagnés de la sauce, de la laitue, des cornichons et des oignons.



Pâtes crémeuses aux pois chiches

Préparation	20 min
Cuisson	25 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1/4 tasse (60 ml) de beurre

1 tasse (250 ml) d'oignon, haché

3 gousses d'ail, pressées

2 c. à thé (10 ml) de feuilles de romarin fraîches, hachées

3 c. à soupe (45 ml) de pâte de tomates

1/2 c. à thé (2,5 ml) de chili broyé

1 boîte de 19 oz (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés

6 tasses (1,5 L) de bouillon de légumes
(et un peu plus, au besoin)

1 lb (450 g) de pâtes alimentaires courtes, au choix

1/2 tasse (125 ml) de persil, haché

2 tasses (500 ml) d'épinards, hachés grossièrement

1 tasse (250 ml) de fromage à pâte ferme vieilli (Parmesan d'ici ou Cheddar d'ici vieilli), râpé finement
(et plus pour garnir)

Préparation

Dans une grande poêle antiadhésive à haut rebord, à feu moyen-vif, faire fondre la moitié du beurre (30 ml [2 c. à soupe]). Ajouter l'oignon. Faire cuire en remuant souvent pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajouter l'ail, le romarin, la pâte de tomates et le chili broyé. Baisser le feu à moyen. Faire cuire en remuant pendant 4 minutes.

Ajouter les pois chiches et 500 ml (2 tasses) du bouillon de légumes. Mélanger. Laisser mijoter pendant 5 minutes.

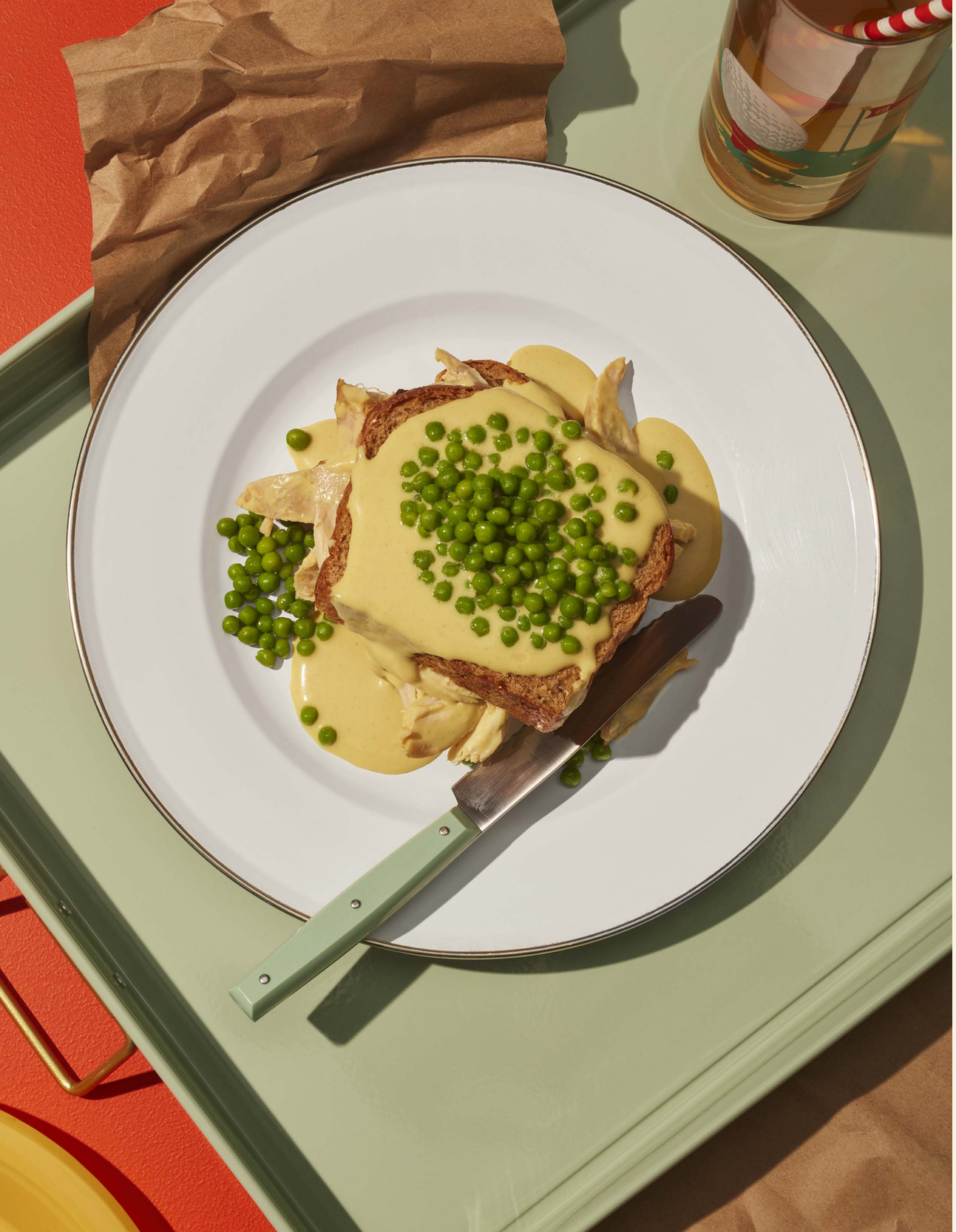
À l'aide d'un mélangeur à main, réduire en purée environ les trois quarts de la préparation, en veillant à laisser une petite quantité de pois chiches entiers.

Ajouter le reste du bouillon (1 L [4 tasses]) et les pâtes. Bien mélanger. Faire cuire les pâtes en remuant souvent pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Si la sauce ne semble pas assez fluide, ajouter un peu de bouillon. Ajouter le persil et les épinards. Bien mélanger.

Retirer du feu. Ajouter le reste du beurre (30 ml [2 c. à soupe]) et le fromage. Bien mélanger jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse.

Servir dans quatre assiettes creuses. Parsemer de fromage.



Hot chicken, sauce à la moutarde de Dijon et au miel

Préparation	15 min
Cuisson	18 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 petit oignon, haché

2 gousses d'ail, hachées

1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet

2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15 ml) de miel

1 tasse (250 ml) de lait

1 c. à soupe (15 ml) de farine

3/4 tasse (180 ml) de petits pois congelés

1 1/2 lb (680 g) de chair de poulet cuite, effilochée grossièrement

8 tranches de pain multigrain

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen, faire fondre le beurre. Faire cuire l'oignon et l'ail en remuant souvent pendant 3 minutes.

Ajouter le bouillon, la moutarde de Dijon et le miel. Saler et poivrer. Mélanger. Couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 7 minutes.

Dans un petit bol, mélanger le lait et la farine en remuant à l'aide d'un fouet. Verser dans la casserole et laisser mijoter pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

Entre-temps, dans une petite casserole, à feu moyen-vif, porter à ébullition 2 tasses d'eau. Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante pendant 2 minutes. Égoutter.

Rectifier l'assaisonnement de la sauce, au besoin. Passer dans un tamis fin au-dessus d'un bol. Remettre la moitié de la sauce dans la casserole et laisser l'autre moitié dans le bol.

Mettre le poulet dans la casserole. Remuer pour l'enrober de sauce et le réchauffer.

Placer une tranche de pain sur chaque assiette. Garnir de poulet. Couvrir des tranches de pain restantes. Napper de sauce et garnir de petits pois.



Pâtes au bœuf haché et aux fromages

Préparation	15 min
Cuisson	40 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1 paquet de 12 oz (340 g) de nouilles aux œufs torsadées sèches

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 lb (450 g) de bœuf haché

1 gros oignon, haché finement

1 gousse d'ail, hachée finement

2 tasses (500 ml) de lait

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

1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomates

1 c. à soupe (15 ml) de mélange d'épices pour chili

1 pincée de chili broyé (ou un peu plus, si désiré)

2 c. à thé (10 ml) de sucre blanc

2 c. à thé (10 ml) de sauce soya

2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs

1 1/2 tasse (375 ml) de fromage Gouda d'ici, râpé

1 1/2 tasse (375 ml) de fromage Cheddar d'ici orangé, râpé

Sel et poivre du moulin

Préparation

Faire cuire les pâtes en suivant les indications sur l'emballage. Égoutter et rincer à l'eau froide.

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter le bœuf. Faire cuire en remuant souvent et en défaisant la viande en morceaux jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Ajouter l'oignon et l'ail. Poursuivre la cuisson en remuant souvent pendant 4 minutes. Saler et poivrer.

Ajouter le lait, la moitié du bouillon de bœuf (250 ml [1 tasse]), la pâte de tomates, les épices, le sucre et la sauce soya. Bien mélanger. Baisser le feu à moyen-doux. Faire cuire à petits bouillons en remuant de temps à autre pendant 10 minutes.

Dans un petit bol, mettre le bouillon de bœuf restant (250 ml [1 tasse]) et la fécule de maïs. Mélanger jusqu'à ce que la fécule soit bien délayée. Ajouter à la casserole. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 4 minutes.

Ajouter les fromages. Mélanger jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus. Ajouter les nouilles. Bien mélanger. Saler et poivrer, au besoin.



Cuisses de poulet épicées et pommes de terre grelots

Préparation	25 min
Cuisson	50 min
Portions	4
Réfrigération	3 h
Congélation	Oui

Ingrédients

1/4 tasse (60 ml) de beurre, ramolli

2 c. à thé (10 ml) de sambal œlek (sauce aux piments forts)

1 c. à soupe (15 ml) de zeste de citron, râpé finement

1 c. à thé (5 ml) de jus de citron

1 c. à soupe (15 ml) de paprika doux

1 c. à soupe (15 ml) de paprika fumé

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

4 cuisses de poulet avec la peau (environ 1 kg [2 1/4 lb])

4 tasses (1 L) de pommes de terre grelots, coupées en deux

1 citron, coupé en quartiers

Poivre du moulin

Préparation

Dans un petit bol, fouetter le beurre avec une spatule souple. Ajouter le sambal œlek et fouetter. Ajouter le zeste et le jus de citron et fouetter. Ajouter les paprikas et le sel. Poivrer. Fouetter jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une pommade homogène.

Détacher délicatement la peau des cuisses de poulet en glissant les doigts entre la chair et la peau. Étendre environ 15 ml (1 c. à soupe) de pommade sous la peau de chaque cuisse. Masser afin de faire pénétrer les ingrédients dans la chair. Enrober l'extérieur des cuisses du reste de la pommade.

Placer le poulet dans un contenant hermétique. Réserver au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Mettre les pommes de terre au fond d'un plat de cuisson. Placer les cuisses de poulet sur le dessus, la peau vers le haut.

Faire cuire au four pendant environ 40 minutes en prenant soin de badigeonner le poulet et les pommes de terre de temps à autre avec le liquide qui se trouve au fond du plat. (Un thermomètre inséré au centre de la partie la plus épaisse d'une cuisse de poulet devrait indiquer une température de 74 °C [165 °F].)

Retirer les cuisses de poulet du plat et les envelopper de papier d'aluminium. Augmenter la température du four à 200 °C (400 °F) et poursuivre la cuisson des pommes de terre pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Servir les cuisses de poulet avec les pommes de terre et les quartiers de citron.



Pâtes crémeuses façon soupe à l'oignon

Préparation	15 min
Cuisson	30 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

3 c. à soupe + 1/4 tasse (45 ml + 60 ml) de beurre

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

3 tasses (750 ml) de pain, coupé en dés de 1 cm (3/8 po)

2 gros oignons, coupés en lanières

1 c. à thé (5 ml) de sucre blanc

2 c. à soupe (30 ml) de mélange pour soupe à l'oignon

1 1/2 tasse (375 ml) de crème à cuisson 15 %

1 1/2 tasse (375 ml) de lait

8 oz (225 g) de linguines (ou de spaghettis)

1 1/2 tasse (375 ml) de fromage Mozzarella d'ici, râpé

2 c. à soupe (30 ml) de feuilles de persil fraîches, hachées (facultatif)

Préparation

Dans une grande poêle, à feu moyen, faire fondre 45 ml (3 c. à soupe) de beurre avec l'huile d'olive. Ajouter les dés de pain. Faire cuire en remuant souvent pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retirer du feu.

Entre-temps, dans une grande poêle pouvant aller au four, à feu moyen, mettre le reste du beurre (60 ml [1/4 tasse]), les oignons et le sucre. Faire cuire en remuant souvent pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les oignons prennent une couleur dorée foncée.

Ajouter aux oignons le mélange pour soupe à l'oignon, la crème et le lait. Mélanger. Faire mijoter doucement en remuant souvent pendant 10 minutes, en veillant à baisser le feu si la sauce commence à bouillir à gros bouillons.

Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes en suivant les indications sur l'emballage.

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le gril du four (en mode *broil*).

Mettre les pâtes égouttées dans la poêle. Éteindre le feu. À l'aide de pinces, mélanger de manière à bien enrober les pâtes. Saler et poivrer, au besoin.

Garnir les pâtes de croûtons et parsemer de fromage.

Mettre sous le gril au centre du four pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Servir. Si désiré, parsemer de persil.



Hauts de cuisses de poulet et sauce crémeuse au paprika

Préparation	15 min
Cuisson	40 min
Portions	4
Congélation	Oui

Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) de farine tout usage

1 c. à thé (5 ml) de sel

8 hauts de cuisses de poulet désossés sans la peau (environ 1 3/4 lb [800 g]), coupés en deux dans le sens de la largeur

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

2 tasses (500 ml) d'oignon blanc, haché

1 poivron rouge, épépiné, coupé en dés

3 gousses d'ail, pressées

3 c. à soupe (45 ml) de paprika

2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates

1 1/2 tasse (375 ml) de bouillon de poulet (et un peu plus, au besoin)

1/2 tasse (125 ml) de lait

3/4 tasse (180 ml) de crème sure

Feuilles de persil fraîches, hachées

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans un grand bol, mettre la farine et le sel. Poivrer. Bien mélanger. Mettre les morceaux de poulet dans le bol et les retourner de manière à bien les enrober.

Dans une très grande poêle à haut rebord, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter les morceaux de poulet. Faire cuire pendant 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Transférer le poulet sur une assiette. Baisser le feu à moyen.

Dans la même poêle, ajouter l'oignon. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 4 minutes. Ajouter le poivron. Poursuivre la cuisson pendant 4 minutes. Ajouter l'ail. Faire cuire en remuant constamment pendant 2 minutes.

Ajouter le paprika. Bien mélanger. Ajouter la pâte de tomates, le bouillon de poulet et le lait. Bien mélanger. Saler et poivrer.

Remettre le poulet dans la poêle. Couvrir partiellement. Baisser le feu à moyen-doux. Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait bien épaissi et que le poulet soit cuit. (Couper la partie la plus épaisse d'un morceau et s'assurer que la couleur de la chair au centre n'est plus rosée.) Si la sauce manque de fluidité, ajouter un peu de bouillon de poulet.

Transférer les morceaux de poulet dans une assiette. Mettre la crème sure dans un petit bol. Ajouter environ 45 ml (3 c. à soupe) de la sauce chaude dans le bol. Mélanger et mettre dans la poêle. Bien mélanger jusqu'à ce que la crème sure soit bien incorporée à la sauce.

Remettre le poulet dans la sauce. Parsemer de persil.



Poivrons farcis au thon et fromage cheddar

Préparation	10 min
Cuisson	20 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 1/2 c. à soupe (20 ml) de farine

1 1/2 tasse (375 ml) de lait

1 c. à soupe (15 ml) de pesto de tomates séchées

2 tasses (500 ml) de bébés épinards

2 boîtes de 6 oz (170 g) de thon en morceaux, égoutté

1 tasse (250 ml) de riz cuit

4 poivrons au choix, coupés en deux et épépinés

1 1/2 tasse (375 ml) de fromage Cheddar d'ici, râpé

Sel et poivre du moulin

Préparation

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

Dans une casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre, y ajouter la farine et bien incorporer pour obtenir un roux. Verser le lait sur le roux en remuant à l'aide d'un fouet.

Porter à ébullition en remuant fréquemment et laisser mijoter jusqu'à épaississement.

Incorporer le pesto, les épinards, le thon et le riz. Assaisonner.

Déposer les demi-poivrons, ouverture vers le haut, dans un plat allant au four.

Remplir les poivrons de la préparation au thon, couvrir de fromage et cuire au four de 10 à 15 minutes.

Servir accompagnés d'une salade.



Sandwich gyros express

Préparation	25 min
Cuisson	5 min
Portions	4
Réfrigération	10 min
Congélation	Non

Ingrédients

1/3 tasse (80 ml) d'huile d'olive

2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron

1 c. à thé (5 ml) d'origan séché

2 gousses d'ail, pressées

1/2 oignon rouge de taille moyenne, émincé finement

1/2 poivron rouge, tranché en fines lanières

2/3 lb (300 g) de bœuf tranché pour fondue chinoise, décongelé, épongé

2/3 tasse (160 ml) de yogourt grec 5 % (ou au choix)

1/4 tasse (60 ml) de mayonnaise

4 pains pitas épais de style grec de 20 cm (8 po) de diamètre

2 tasses (500 ml) de laitue romaine, hachée finement

2 concombres libanais, tranchés

1 tomate italienne, tranchée finement

Poivre du moulin

Préparation

Recouvrir une plaque de papier d'aluminium.

Dans un bol de taille moyenne, mettre l'huile, le jus de citron, l'origan et la moitié de l'ail. Mélanger.

Plonger l'oignon et le poivron dans la marinade. Retirer et disposer sur une moitié de la plaque.

Plonger le bœuf, une tranche à la fois, dans le reste de la marinade. Disposer les tranches, chiffonnées, sur l'autre moitié de la plaque.

Réfrigérer la plaque pendant 10 minutes.

Entre-temps, positionner une grille dans le tiers supérieur du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F), en mode convection si possible.

Dans un petit bol, mettre le yogourt, la mayonnaise et l'autre moitié de l'ail. Poivrer abondamment et mélanger.

Mettre la plaque au four. Faire cuire pendant 3 minutes en mode convection ou pendant 7 minutes en mode conventionnel. Régler le four à gril (en mode *broil*), à 290 °C (550 °F), et poursuivre la cuisson pendant 1 ou 2 minutes ou jusqu'à ce que la viande et les légumes soient légèrement colorés, en veillant attentivement à ne pas les laisser trop brunir.

Garnir les pains pitas de sauce, de laitue, de concombres, de tomate, de bœuf et de légumes grillés. Servir aussitôt.



Cari jaune au porc

Préparation	15 min
Cuisson	15 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 lb (454 g) de filet de porc, coupé en cubes

1 oignon jaune, finement haché

1 poivron rouge, tranché en lamelles

2 c. à soupe (30 ml) de gingembre frais, finement râpé

2 c. à soupe (30 ml) de pâte de cari jaune

5/8 tasse (160 ml) de crème à cuisson 15 %

1 1/4 tasse (320 ml) de lait

1 c. à soupe (15 ml) de sauce de poisson

1 c. à soupe (15 ml) de cassonade

1/4 tasse (60 ml) de coriandre fraîche et/ou de basilic thaï frais, et un peu pour servir (facultatif)

Riz blanc et sriracha, pour servir

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une grande poêle antiadhésive, ou un wok, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter le porc, mélanger, et le saisir pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Réserver.

Dans la même poêle, faire revenir l'oignon et le poivron pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le gingembre et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Ajouter la pâte de cari, et à l'aide d'une cuillère en bois, mélanger rapidement.

Réduire le feu à moyen. Ajouter le porc, la crème, le lait, la sauce de poisson et la cassonade. Saler, poivrer. Bien mélanger. Porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen-doux. Cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps, ou jusqu'à ce que la sauce épaississe, et que le porc soit cuit.

Retirer du feu. Ajouter la coriandre, si désiré. Servir accompagné de riz, arrosé d'un trait de sriracha et parsemé de coriandre et/ou de basilic thaï haché, si désiré.



Hot-dogs au chili gratinés

Préparation	15 min
Cuisson	1 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

8 saucisses à hot-dog

8 pains à hot-dog

2 1/3 tasses (580 ml) de chili à la viande (voir page 119), sans les garnitures, réchauffé (ou plus, au besoin)

1 1/2 tasse (375 ml) de fromage Cheddar d'ici, râpé

1/2 tasse (125 ml) d'oignons marinés

1 petit piment jalapeno, coupé en rondelles fines

Feuilles de coriandre fraîches

Préparation

Positionner une grille dans le tiers supérieur du four. Préchauffer le gril du four (en mode *broil*).

Dans une poêle de taille moyenne, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter les saucisses. Faire cuire en les tournant souvent jusqu'à ce qu'elles soient dorées tout autour (ou en suivant les indications sur l'emballage). Retirer du feu.

Mettre sous le gril, dans le tiers supérieur du four, pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement gratiné.

Garnir les hot-dogs d'oignons marinés, de rondelles de jalapeno et de feuilles de coriandre.



Gratin de citrouille au fromage

Préparation	15 min
Cuisson	30 min
Portions	6
Congélation	Non

Ingrédients

2 1/4 lb (1 kg) de citrouille, pelée, épépinée, coupée en cubes de 4 cm (1 1/2 po)

2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet

1/2 tasse (125 ml) de crème à cuisson 15 %

1 pincée de noix de muscade, râpée

1 tasse (250 ml) de fromage à pâte semi-ferme, râpé

Feuilles de persil plat fraîches, ciselées finement (si désiré)

Sel et poivre du moulin

Préparation

Mettre la citrouille et le bouillon dans une grande casserole. À feu doux, faire cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que la citrouille soit tendre. Égoutter.

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

À l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement la citrouille. Ajouter la crème, la muscade et la moitié du fromage. Bien mélanger. Saler et poivrer.

Transférer dans un plat de cuisson d'environ 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po). Parsemer du reste de fromage.

Faire gratiner au four pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

Servir aussitôt. Parsemer de persil, si désiré.

À-côtés



Pommes de terre dorées et yogourt à l’ail (page 181)



Carottes rôties, sauce crémeuse épicée

Préparation	10 min
Cuisson	35 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

12 carottes minces

2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

1 échalote française, hachée

1 gousse d'ail, hachée

1/2 tasse (125 ml) de vin blanc sec

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

1 tasse (250 ml) de crème à cuisson 15 %

1 c. à soupe (15 ml) de cari en poudre

1 c. à soupe (15 ml) de curcuma moulu

1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais, haché finement

1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs

Sel et poivre du moulin

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Recouvrir une plaque d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin.

Déposer les carottes sur la plaque. Arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer. Mélanger.

Faire cuire les carottes au centre du four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Entre-temps, dans une poêle de taille moyenne, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter l'échalote et l'ail. Faire cuire en remuant souvent pendant 5 minutes en veillant à ne pas les laisser dorer.

Ajouter le vin. Faire cuire jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié.

Ajouter le bouillon de poulet, la crème, le cari, le curcuma et le gingembre. Mélanger. Augmenter le feu à moyen-vif et porter à ébullition.

Dans un petit bol, mettre la fécule de maïs et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau froide. Mélanger jusqu'à ce que la fécule soit complètement délayée. Verser dans la poêle. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Saler et poivrer, au besoin.

Servir les carottes. Verser la sauce dessus.



Purée de pommes de terre au fromage

Préparation	20 min
Cuisson	15 min
Portions	6
Congélation	Non

Ingrédients

10 pommes de terre à chair jaune, pelées, coupées en cubes

1/2 tasse (125 ml) de crème 15 %

1/2 tasse (125 ml) de lait

3 c. à soupe (45 ml) de beurre

1 1/2 tasse (375 ml) de fromage à pâte semi-ferme, râpé

1 pincée de noix de muscade, râpée très finement

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une grande casserole d'eau salée bouillante, à feu moyen-vif, faire cuire les pommes de terre pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Égoutter.

Remettre les pommes de terre dans la casserole, à feu éteint. À l'aide d'un pilon à purée, réduire en purée.

Ajouter la crème, le lait, le beurre, le fromage et la muscade. Saler et poivrer. Bien mélanger.



Salade de pâtes aux cornichons

Préparation	18 min
Cuisson	10 min
Portions	6
Congélation	Non

Ingrédients

8 oz (225 g) de pâtes alimentaires courtes, au choix

2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive

1 gros oignon vert, haché finement

1 branche de céleri avec les feuilles, hachée finement

2 concombres libanais, coupés en petits dés

1 tasse (250 ml) de cornichons à l'aneth, coupés en petits dés

3 c. à soupe (45 ml) de feuilles d'aneth fraîches, hachées finement (et plus pour garnir, si désiré)

Sauce à la crème sure et aux cornichons

1/2 tasse (125 ml) de crème sure (ou de yogourt)

2 c. à soupe (30 ml) de mayonnaise

2 c. à thé (10 ml) de moutarde à l'ancienne (ou de moutarde de Dijon)

3 c. à soupe (45 ml) de saumure des cornichons à l'aneth

2 c. à thé (10 ml) de miel

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes en suivant les indications sur l'emballage. Égoutter en rinçant à l'eau froide. Transférer les pâtes égouttées dans un grand bol.

Ajouter l'huile d'olive. Mélanger.

Dans un petit bol, mettre tous les ingrédients de la sauce à la crème sure et aux cornichons. Mélanger jusqu'à ce que la sauce soit homogène. Saler, au besoin. Poivrer.

Dans le grand bol, ajouter l'oignon vert, le céleri, les concombres, les cornichons, l'aneth et la sauce. Bien mélanger. Si désiré, parsemer d'aneth.



Galettes de pommes de terre et brocoli

Préparation	35 min
Cuisson	55 min
Portions	6
Congélation	Oui

Ingrédients

3 ou 4 pommes de terre à chair jaune, pelées, coupées grossièrement

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

1/4 de tasse (60 ml) de lait

2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive

1 tasse (250 ml) de bouquets de brocoli

1 gousse d'ail, écrasée

1/2 tasse (125 ml) de fromage à pâte ferme, râpé

1 gros œuf battu

1 1/2 tasse (375 ml) de chapelure panko

Sel et poivre du moulin

Garniture

Crème sure (si désiré)

Préparation

Mettre les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide et saler. À feu vif, porter l'eau à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau pénètre facilement la chair. Égoutter.

Réduire les pommes de terre en purée à l'aide d'un presse-purée. Ajouter le beurre. Verser le lait, une petite quantité à la fois, en remuant à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que la texture de la purée soit onctueuse. Rectifier l'assaisonnement. Couvrir et laisser refroidir à la température ambiante.

Dans une casserole de taille moyenne, à feu doux, chauffer l'huile d'olive. Ajouter le brocoli, l'ail et une grosse pincée de sel. Bien mélanger. Faire cuire pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement caramélisé. Retirer de la poêle et hacher finement.

Ajouter le brocoli aux pommes de terre refroidies avec le fromage, l'œuf et 125 ml (1/2 tasse) de chapelure. Bien mélanger.

Mettre le reste de la chapelure dans un plat peu profond. Saler et poivrer. Façonner de six à huit galettes. Rouler délicatement chaque galette dans la chapelure en pressant légèrement pour que la chapelure adhère bien.

Dans une grande poêle, à feu moyen, chauffer un filet d'huile. Déposer trois galettes et faire cuire pendant 3 ou 4 minutes de chaque côté. Répéter avec les autres galettes. Servir immédiatement, avec de la crème sure, si désiré.



Radis à la crème et à la ciboulette rapides à faire

Préparation	10 min
Cuisson	9 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml) de beurre salé

3 tasses (750 ml) de radis rouges, coupés en quartiers

3/4 tasse (180 ml) de crème à cuisson 15 %

2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette fraîche, ciselée

Sel et poivre du moulin

Fleur de sel (facultatif)

Préparation

Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter les radis. Faire cuire en remuant souvent pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajouter la crème. Poursuivre la cuisson en remuant souvent pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les radis aient atteint le degré de tendreté désiré. Saler et poivrer.

Ajouter la ciboulette et mélanger.

Servir et, si désiré, parsemer d'un peu de fleur de sel.



Purée de carottes, de panais et de fromage

Préparation	20 min
Cuisson	25 min
Portions	6
Congélation	Non

Ingrédients

2 1/2 tasses (625 ml) de carottes, épluchées, coupées en rondelles

1 1/2 tasse (375 ml) de panais, épluchés, coupés en rondelles

3 tasses (750 ml) de pommes de terre, épluchées, coupées en dés

3 c. à soupe (45 ml) de beurre

3 oignons verts, hachés

5 oz (140 g) de fromage à pâte ferme, coupé en dés

Sel et poivre du moulin

Préparation

Mettre les carottes, le panais et les pommes de terre dans une grande casserole. Recouvrir d'eau. Porter à ébullition à feu vif. Baisser le feu à moyen-vif. Faire cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter.

Remettre les légumes dans la casserole, le feu éteint. Ajouter le beurre. À l'aide d'un pilon à purée, réduire en purée.

Ajouter les oignons verts et le fromage. Saler et poivrer. Mélanger en veillant à ne pas faire fondre complètement le fromage.

Servir aussitôt.



Grelots rissolés au cari et romarin

Préparation	15 min
Cuisson	25 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) de beurre salé

2 lb (900 g) de pommes de terre grelots, coupées en quartiers

1 oignon, haché

2 gousses d'ail, hachées

1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais, haché finement

1 c. à soupe (15 ml) de pâte de cari

1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de romarin fraîches, hachées

Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une très grande poêle profonde, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter les pommes de terre. Faire cuire en remuant de temps à autre pendant 10 minutes.

Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre, la pâte de cari et le romarin. Saler et poivrer. Mélanger.

Baisser le feu à moyen-doux. Poursuivre la cuisson en remuant de temps à autre pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres.



Miche de pain à l'ail gratinée

Préparation	20 min
Cuisson	15 min
Portions	8
Congélation	Non

Ingrédients

1 miche de pain d'environ 19 oz (525 g)

1/2 tasse (125 ml) de beurre, ramolli

2 gousses d'ail, hachées finement

1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel d'ail

1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de persil fraîches, hachées finement (ou de persil séché)

15 tranches de fromage Mozzarella d'ici (nombre approximatif — le nombre de tranches variera selon le pain choisi)

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Recouvrir une plaque de papier d'aluminium.

À l'aide d'un couteau à pain, couper la miche en tranches de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur, en prenant soin d'arrêter à environ 1 cm (3/8 po) de la croûte inférieure.

Dans un petit bol, mettre le beurre, l'ail, le sel d'ail et le persil. Bien mélanger.

Mettre le pain sur le papier d'aluminium. Tartiner un côté de chaque tranche de pain du beurre à l'ail. Insérer une tranche de fromage dans chaque fente. Au besoin, tailler les tranches de fromage de manière à ce qu'elles ne dépassent pas (ou peu) du pain, et utiliser les retailles dans d'autres fentes.

Emballer le pain dans le papier d'aluminium. Faire cuire au centre du four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. Ouvrir le papier d'aluminium de manière à découvrir complètement le dessus et les côtés du pain. Poursuivre la cuisson au four pendant 5 minutes.

Servir le pain sur une planche à découper avec un couteau à pain.



Papillote de légumes racines

Préparation	20 min
Cuisson	30 min
Portions	6
Congélation	Non

Ingrédients

2/3 tasse (160 ml) de crème à cuisson 15 %

2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon

4 panais, pelés et coupés en longueur

9 carottes avec queues, pelées et coupées en longueur

1/4 de céleri-rave, pelé et coupé en bâtonnets

1/2 oignon, coupé en quartiers

4 branches de thym ou de romarin frais

Sel et poivre du moulin

Préparation

Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé ou le four à 230 °C (450 °F).

Dans un bol, mélanger la crème avec la moutarde de Dijon. Assaisonner et réserver.

Tailler deux grands rectangles de papier d'aluminium. Sur le premier, étaler les panais, les carottes, le céleri-rave et les oignons.

Verser le mélange de crème sur les légumes et ajouter les herbes. Couvrir du deuxième rectangle de papier d'aluminium et fermer hermétiquement.

Cuire sur le gril ou au four de 20 à 30 minutes ou selon la tendreté désirée. Ouvrir la papillote, bien remuer et servir.



Pommes de terre dorées et yogourt à l'ail

Préparation	15 min
Cuisson	45 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

2 lb (900 g) de pommes de terre à chair jaune, brossées, coupées dans le sens de la longueur en six à huit quartiers d'environ 2 cm (3/4 po) de largeur

1 c. à thé (5 ml) de sel d'oignon

1/4 c. à thé (1,25 ml) de cumin moulu

1/4 tasse de beurre

Poivre du moulin

Yogourt à l'ail

1/2 tasse (125 ml) de yogourt grec nature

1 gousse d'ail, pressée

Sel et poivre du moulin

Garnitures (au choix)

Feuilles de thym fraîches

Chili broyé

Préparation

Positionner une grille dans le tiers supérieur du four. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Recouvrir une plaque d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin.

Étaler les quartiers de pommes de terre sur la plaque. Saupoudrer de sel d'oignon et de cumin. Poivrer. Ajouter le beurre.

Mettre dans le tiers supérieur du four pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu. À l'aide de pinces, mélanger et retourner les quartiers de pommes de terre de manière à bien les enrober.

Faire cuire en retournant les quartiers toutes les 10 minutes pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

Mettre les ingrédients du yogourt à l'ail dans un petit bol. Bien mélanger.

Servir les pommes de terre avec le yogourt à l'ail. Si désiré, parsemer de thym et de chili broyé.



Salade de couscous perlé aux tomates rôties et au feta

Préparation	20 min
Cuisson	46 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

Tomates rôties

5 tasses (1,25 L) de tomates cerises

3 c. à soupe (45 ml) d'huile olive

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sucre blanc

Sel et poivre du moulin

Couscous perlé

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

3/4 tasse (180 ml) de couscous perlé

1 c. à thé (5 ml) de sel

Vinaigrette à l'origan

2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de vin rouge

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

1 c. à thé (5 ml) de sucre blanc

2 c. à thé (10 ml) d'origan séché

Sel et poivre du moulin

3 concombres libanais, coupés en petits dés

3 c. à soupe (45 ml) d'oignon rouge, haché finement

1/4 tasse (60 ml) d'olives Kalamata

1/2 tasse (125 ml) de fromage feta, coupé en petits dés

1/2 tasse (125 ml) de feuilles de persil plat fraîches, hachées grossièrement

Préparation

Tomates rôties

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F). Recouvrir une plaque d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin.

Mettre les tomates sur la plaque. Arroser d'huile. Saupoudrer de sucre. Saler et poivrer. Bien mélanger avec les mains.

Faire cuire au centre du four pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que les tomates aient commencé à fendre et à s'affaisser.

Couscous

Entre-temps, dans une petite casserole, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre et l'huile d'olive. Ajouter le couscous. Faire chauffer en remuant souvent pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

Baisser le feu à moyen. Ajouter 625 ml (2 1/2 tasses) d'eau et le sel. Faire cuire en suivant les indications sur l'emballage, jusqu'à ce que le couscous soit *al dente* (pendant 7 minutes à 20 minutes ou plus, selon la grosseur des grains). Égoutter et laisser refroidir.

Vinaigrette

Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. Saler et poivrer. Bien mélanger à l'aide d'une fourchette.

Assemblage

Dans un grand bol, mettre le couscous et tous les ingrédients de la salade, sauf les tomates. Arroser de vinaigrette. Mélanger.

Ajouter les tomates. Mélanger doucement en veillant à ne pas les écraser.



Purée de courge au yogourt

Préparation	15 min
Cuisson	20 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

2 tasses (500 ml) de courge Butternut, épluchée, épépinée, coupée en cubes d'environ 2,5 cm (1 po)

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

1/2 tasse (125 ml) de yogourt nature 10 %

Sel et poivre du moulin

Garnitures

Petites feuilles de sauge fraîches

2 c. à soupe (30 ml) de beurre, fondu

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Recouvrir une plaque de papier parchemin.

Mettre la courge sur la plaque. Arroser d'huile. Mélanger pour bien enrober les cubes.

Faire cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit bien cuite et tendre, en veillant à ne pas la laisser trop dorer.

Mettre la courge dans le récipient d'un mélangeur ou d'un robot culinaire. Réduire en purée. Ajouter le yogourt et mélanger jusqu'à ce que la purée soit lisse et homogène. Saler et poivrer.

Transférer dans un plat de service. Garnir de feuilles de sauge et arroser de beurre fondu.



Gratin de légumes vide-frigo

Préparation	15 min
Cuisson	20 min
Portions	8
Congélation	Oui

Ingrédients

3 tasses (750 ml) de sauce béchamel classique

1 tasse (250 ml) de sauce tomate

11 tasses (2,75 L) de légumes variés, coupés en morceaux, blanchis (voir notes), bien égouttés (au choix : brocoli ou chou-fleur coupé en fleurons, asperges coupées en tronçons, carottes coupées en rondelles, champignons tranchés, etc.)

2 1/2 tasses (625 ml) de fromage Mozzarella d'ici, râpé

Sel et poivre du moulin

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Beurrer un plat de cuisson de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po).

Préparer ou réchauffer la sauce béchamel classique. Ajouter la sauce tomate. Mélanger.

Étaler les légumes dans le plat de cuisson. Saler et poivrer. Verser la sauce sur les légumes. Parsemer de fromage.

Faire cuire au centre du four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré par endroits. Au besoin, allumer le gril du four (en mode *broil*) et faire dorer pendant quelques minutes en veillant à ne pas laisser le fromage brûler.

Comment blanchir les légumes : *Faire cuire dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 1 à 4 minutes selon la taille des morceaux de légumes et leur fermeté. Égoutter aussitôt.*



Riz moyen-oriental aux lentilles et aux oignons

Préparation	20 min
Cuisson	45 min
Portions	6
Temps d'attente	10 min
Congélation	Non

Ingrédients

1/4 tasse (60 ml) de beurre

3/4 tasse (180 ml) d'huile végétale

2 gros oignons, coupés en lanières fines

1 tasse (250 ml) de lentilles vertes sèches, rincées et égouttées

1 feuille de laurier

1 c. à thé (5 ml) de graines de cumin

1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue

1/4 c. à thé (1,25 ml) de clou de girofle moulu

1 tasse (250 ml) de riz basmati

2 c. à thé (10 ml) de sel

3/4 c. à thé (3,75 ml) de jus de citron

Poivre du moulin

Yogourt à la coriandre et à l'aneth (facultatif)

3/4 tasse (180 ml) de yogourt grec nature

1 oignon vert, coupé en tronçons (et un peu plus pour garnir, ciselé)

2 c. à soupe (30 ml) de feuilles de coriandre fraîches (et un peu plus pour garnir)

2 c. à soupe (30 ml) de feuilles d'aneth fraîches

Sel et poivre du moulin

Préparation

Recouvrir une assiette d'essuie-tout. Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre avec l'huile. Ajouter la moitié des oignons dans la casserole. Faire frire en remuant souvent pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient une coloration légèrement ambrée (veiller à ne pas les laisser brunir). À l'aide d'une cuillère trouée, transférer les oignons frits dans l'assiette. Répéter l'opération avec l'autre moitié des oignons.

Retirer la casserole du feu. Laisser refroidir. Réserver 60 ml (1/4 tasse) du mélange d'huile et de beurre.

Entre-temps, verser de l'eau dans une autre casserole de taille moyenne. Porter à ébullition à feu vif. Ajouter les lentilles. Baisser le feu à moyen-vif. Faire cuire les lentilles pendant 12 minutes. Égoutter en prenant soin de réserver 375 ml (1 1/2 tasse) de l'eau de cuisson. Réserver les lentilles.

Dans la même casserole, à feu moyen, mettre le mélange réservé d'huile et de beurre. Ajouter la feuille de laurier et les graines de cumin. Faire cuire en remuant constamment pendant 1 minute. Ajouter aussitôt la cannelle, le clou de girofle, le riz, le sel et les lentilles. Mélanger délicatement de manière à bien enrober le riz et les lentilles. Poivrer.

Ajouter l'eau de cuisson réservée. Porter à ébullition à feu moyen-vif. Baisser le feu à doux. Couvrir et faire cuire sans remuer pendant 15 minutes. Retirer du feu. Laisser reposer à couvert pendant 10 minutes.

Entre-temps, dans le récipient d'un petit robot culinaire, mettre tous les ingrédients du yogourt à la coriandre et à l'aneth. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Arroser le riz aux lentilles de jus de citron. Mélanger. Transférer dans un bol de service. Garnir d'oignons frits. Parsemer d'oignon vert et de coriandre. Servir avec le yogourt à la coriandre et à l'aneth, si désiré.

Desserts



Tarte au lait au chocolat (page 205)



Beignets au four

Préparation	30 min
Cuisson	13 min
Portions	12
Temps d’attente	40 min
Congélation	Non

Ingrédients

3/4 tasse + 1 c. à soupe légèrement bombée (180 ml + 15 ml) de farine tout usage non blanchie

1 c. à thé (5 ml) de levure chimique (poudre à pâte)

1 pincée de sel

1/3 tasse (80 ml) de sucre

1/2 tasse + 1 c. à soupe (125 ml + 15 ml) de lait

1 gros œuf

1/2 c. à thé (2,5 ml) d’extrait de vanille

2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, fondu

1 tasse (250 ml) de sucre à glacer, tamisé

1 c. à thé (5 ml) de jus de citron

Colorant alimentaire rouge

Vermicelles en sucre multicolores

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Beurrer généreusement un moule à beignets antiadhésif dont les 12 cavités mesurent 6,5 cm (2,5 po) chacune.

Dans un grand bol, mettre la farine, la levure chimique, le sel et le sucre. Mélanger à l’aide d’un fouet.

Dans un autre bol, mettre 125 ml (1/2 tasse) de lait, l’œuf et l’extrait de vanille. Mélanger à l’aide du fouet. Verser le mélange d’ingrédients liquides sur le mélange d’ingrédients secs. Mélanger à l’aide du fouet. Ajouter le beurre fondu et mélanger.

À l’aide d’une tasse à mesurer ou d’une poche à douille, répartir la pâte dans le moule en remplissant les cavités aux deux tiers environ.

Faire cuire au four pendant 13 minutes ou jusqu’à ce qu’un cure-dent inséré au centre d’un beignet en ressorte propre et sec.

Laisser refroidir le moule complètement sur une grille à pâtisserie. Démouler les beignets.

Dans un bol, mettre le sucre à glacer, 15 ml (1 c. à soupe) de lait et le jus de citron. À l’aide d’un fouet, mélanger jusqu’à ce que la texture soit homogène. Ajouter une goutte de colorant à la fois et mélanger pour obtenir une teinte rose uniforme. Si le glaçage est trop épais, ajouter un peu plus de lait, 5 ml (1 c. à thé) à la fois; s’il est trop liquide, ajouter plutôt du sucre à glacer en veillant à ce que le glaçage soit assez épais pour avoir une apparence opaque sur le beignet.

Tremper le côté bombé des beignets dans le glaçage. Parsemer immédiatement de vermicelles en sucre. Laisser le glaçage figer pendant environ 15 minutes avant de servir.



Croustade aux bleuets, aux camerises et aux pommes

Préparation	20 min
Cuisson	45 min
Portions	6
Temps d’attente	20 min
Congélation	Non

Ingrédients

Croustillant

1/2 tasse (125 ml) de farine tout usage

1 1/4 tasse (310 ml) de flocons d’avoine à cuisson rapide

1/2 tasse (125 ml) de cassonade

1/2 c. à thé (2,5 ml) de mélange d’épices pour tarte à la citrouille (ou de cannelle moulue)

1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel

1/2 tasse (125 ml) de beurre, ramolli

Mélange de fruits

2 tasses (500 ml) de bleuets frais (voir note)

2 tasses (500 ml) de camerises congelées

3 pommes McIntosh, pelées, coupées en petits dés

1/2 tasse (125 ml) de sucre blanc

1/4 tasse (60 ml) de fécule de maïs

Garniture

Crème fouettée (facultatif)

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Beurrer un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po).

Dans un bol de taille moyenne, mettre tous les ingrédients du croustillant. À l’aide d’une fourchette (ou avec les mains), mélanger jusqu’à ce que le mélange soit homogène.

Dans un grand bol, mettre tous les ingrédients du mélange de fruits. Bien mélanger.

Transvider le mélange de fruits dans le plat de cuisson. Couvrir de croustillant.

Faire cuire au centre du four pendant 45 à 50 minutes ou jusqu’à ce que le croustillant soit doré et que le mélange de fruits bouillonne le long des parois du plat. Laisser tiédir pendant au moins 20 minutes.

Servir. Garnir de crème fouettée, si désiré.

Note : *Il est possible de remplacer les bleuets frais par des bleuets congelés, si désiré. Il faut alors ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs au mélange de fruits.*



Panna cotta à la vanille et aux fruits

Préparation	10 min
Cuisson	5 min
Portions	6
Temps d'attente	2 h
Congélation	Non

Ingrédients

1/4 oz (7 g) de gélatine en poudre

2 tasses (500 ml) de crème épaisse (champêtre) 15 %

3 c. à soupe (45 ml) de sucre blanc

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

2 tasses (500 ml) de petits fruits
(au choix : fraises, framboises et/ou bleuets)

Préparation

Dans un petit bol, verser 60 ml (1/4 tasse) d'eau froide. Ajouter la gélatine et mélanger. Laisser gonfler la gélatine pendant 2 minutes.

Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen, verser la crème et la gélatine. Mélanger jusqu'à ce que la gélatine soit bien dissoute.

Ajouter le sucre et l'extrait de vanille. Mélanger.

Verser la préparation dans six ramequins.
Réfrigérer pendant au moins 2 heures.

Verser de l'eau bouillante dans un plat à rebords. Mettre le fond d'un ramequin dans l'eau bouillante pendant quelques secondes. À l'aide de la pointe d'un couteau d'office, détacher délicatement la panna cotta de la paroi du ramequin. Renverser la panna cotta sur une petite assiette. Répéter l'opération avec les autres ramequins.

Garnir de petits fruits.



Gâteau aux biscuits à la crème

Préparation	5 min
Cuisson	2 min
Portion	1
Temps d’attente	10 min
Congélation	Non

Ingrédients

6 biscuits à la crème

1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte

1 c. à soupe (15 ml) de mini-pépites de chocolat

3 c. à soupe (45 ml) de lait

1/2 œuf, battu jusqu’à ce que sa texture soit homogène

1 c. à thé (5 ml) d’extrait de vanille

1/2 tasse (125 ml) de crème fouettée

Préparation

Mettre cinq des biscuits dans le récipient d’un robot culinaire. Réduire en poudre très fine.

Mettre les biscuits réduits en poudre dans une tasse d’une capacité d’environ 375 ml (1 1/2 tasse) pouvant aller au four à micro-ondes.

Ajouter la poudre à pâte. Bien mélanger.

Ajouter les pépites de chocolat, le lait, le demi-œuf et l’extrait de vanille. Bien mélanger.

Faire cuire au four à micro-ondes à intensité maximale pendant 90 secondes. Toucher légèrement la surface avec un doigt. Si le gâteau ne reprend pas sa forme, poursuivre la cuisson pendant 15 secondes (répéter au besoin).

Laisser refroidir pendant 10 minutes.

Garnir de crème fouettée. Concasser grossièrement le biscuit restant avec les mains. Parsemer la crème fouettée de morceaux de biscuits.



Pouding au riz et au sirop d'érable

Préparation	5 min
Cuisson	50 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

4 tasses (1 L) de lait

1/3 tasse (80 ml) de riz à grains longs (non instantané)

2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
(ou de miel ou de cassonade)

Fruits au choix

Préparation

Dans une casserole de taille moyenne à fond épais, à feu moyen, mettre le lait et le riz. Porter à ébullition en remuant de temps à autre.

Baisser le feu à doux. Faire cuire à découvert à très petits bouillons en remuant souvent pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

Retirer du feu. Ajouter le sirop d'érable. Mélanger.

Servir et garnir de fruits.



Sucre à la crème au chocolat

Préparation	10 min
Cuisson	9 min
Portions	9
Temps d'attente	1 h
Congélation	Oui

Ingrédients

1 tasse (250 ml) de crème 15 % ou 35 %

1 tasse (250 ml) de sucre

1 tasse (250 ml) de cassonade

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

2 c. à soupe (30 ml) de poudre de cacao

Préparation

Dans un grand bol pouvant aller au micro-ondes, mettre la crème, le sucre et la cassonade. Bien mélanger.

Faire cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 5 minutes. Bien remuer. Poursuivre la cuisson au micro-ondes pendant 4 minutes.

Ajouter le beurre et le cacao. À l'aide d'un mélangeur à main, à puissance maximale, fouetter pendant 4 minutes.

Verser le mélange dans un moule carré de 23 cm x 23 cm (9 po x 9 po). Réfrigérer pendant 1 heure.

Couper en petits carrés.



Tarte au lait au chocolat

Préparation	10 min
Cuisson	25 min
Portions	8
Temps d'attente	1 h 40
Congélation	Oui

Ingrédients

1 abaisse de pâte brisée congelée, décongelée

3 1/2 tasses (875 ml) de lait au chocolat

1/4 tasse (60 ml) de sucre blanc

1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue

2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille

7 c. à soupe (105 ml) de fécule de maïs

Garnitures (au choix)

Cacao en poudre

Crème fouettée

Cerises ou baies

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Au besoin, à l'aide d'un rouleau à pâte, abaisser davantage la pâte brisée pour qu'elle puisse avoir un diamètre de 30 cm (12 po). Elle doit pouvoir recouvrir le fond et la paroi d'un moule à tarte de 25 cm (10 po). (Fariner légèrement la pâte et le plan de travail.)

Placer l'abaisse de pâte dans le moule à tarte de manière à ce qu'elle épouse le fond et la paroi. Recouvrir de papier parchemin. Mettre des poids à tarte (ou des haricots secs) sur le papier de manière à couvrir le fond du moule. Faire cuire au centre du four pendant 16 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée. Retirer les poids à tarte et le papier parchemin. Laisser refroidir pendant 10 minutes.

Réserver 125 ml (1/2 tasse) du lait au chocolat dans un petit bol. Dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen, mettre le reste du lait au chocolat (750 ml [3 tasses]), le sucre, la cannelle et l'extrait de vanille. Mélanger. Porter à ébullition. Retirer du feu.

Ajouter aussitôt la fécule de maïs au lait au chocolat réservé. Mélanger jusqu'à ce que la fécule soit complètement délayée.

En remuant le mélange chaud à l'aide d'un fouet, ajouter aussitôt le mélange de lait au chocolat et de fécule de maïs. Mélanger jusqu'à ce que la préparation ait la consistance d'un pouding. Verser dans la croûte à tarte à l'aide d'une spatule souple. Laisser refroidir pendant 90 minutes.

Si désiré, saupoudrer la tarte de cacao. Couper en pointes et garnir de crème fouettée et de fruits.



Pouding rapide aux biscuits et aux petits fruits

Préparation	15 min
Cuisson	4 min
Portions	4
Congélation	Non

Ingrédients

Pouding rapide à la vanille

1/4 tasse (60 ml) de fécule de maïs

1/2 tasse (125 ml) de sucre

2 jaunes d'œufs

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

2 tasses (500 ml) de lait

Pour servir

2 tasses (500 ml) de biscuits, au choix, brisés en gros morceaux

1 1/3 tasse (330 ml) de petits fruits (au choix : fraises tranchées, framboises et/ou bleuets)

Copeaux de noix de coco rôtis

Préparation

Pouding

Dans une petite casserole, hors du feu, tamiser la fécule de maïs. Ajouter le sucre et bien mélanger à l'aide d'un fouet.

Ajouter les jaunes d'œufs, l'extrait de vanille et 80 ml (1/3 tasse) du lait. Bien mélanger à l'aide du fouet jusqu'à ce que le mélange ait une texture lisse. Ajouter le reste du lait.

À feu moyen-vif, faire cuire en remuant constamment à l'aide du fouet pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi.

Retirer du feu et fouetter pendant une minute pour que le pouding soit bien lisse.

Pour servir

Répartir le pouding dans quatre bols. Garnir de biscuits, de fruits et de copeaux de noix de coco. Servir aussitôt.



Fondue au sucre à la crème

Préparation	10 min
Cuisson	12 min
Portions	6
Congélation	Non

Ingrédients

1/4 tasse (60 ml) de beurre

1/4 tasse (60 ml) de noix de coco non sucrée, râpée

3/4 tasse (180 ml) de cassonade

1/2 tasse (125 ml) de crème 35 %

1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs

1 tasse (250 ml) de lait

Garnitures (au choix)

Mini-gaufres

Piroulines (gaufrettes roulées)

Gaufrettes au chocolat

Préparation

Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen-vif et y faire colorer la noix de coco.

Ajouter la cassonade et la crème. Porter à ébullition et laisser mijoter de 5 à 7 minutes.

Délayer la fécule de maïs dans le lait, chauffer au four à micro-ondes 45 secondes et verser dans la casserole en remuant.

Laisser mijoter de 2 à 3 minutes jusqu'à épaississement.

Servir avec des mini-gaufres, des piroulines (gaufrettes roulées) et/ou des gaufrettes au chocolat.

Note : *Le reste de fondue refroidi peut être utilisé comme glaçage à gâteau.*



Soufflés glacés aux fraises

Préparation	20 min
Cuisson	7 min
Portions	4
Temps de congélation	4 h
Temps d'attente	10 min
Congélation	Oui

Ingrédients

1 1/2 tasse (375 ml) de fraises fraîches (ou congelées, décongelées), hachées grossièrement

3 blancs d'œufs

1/2 tasse (125 ml) de sucre blanc

1/2 tasse (125 ml) de crème épaisse (champêtre) 35 %

Préparation

Mettre les fraises dans le récipient d'un mélangeur ou d'un robot culinaire. Réduire en purée lisse. Réserver au réfrigérateur.

Mettre les blancs d'œufs et le sucre dans un cul-de-poule de taille moyenne. Placer sur une casserole d'eau bouillante de façon à créer un bain-marie. Une fois le sucre fondu, battre à l'aide d'un fouet pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange devienne une meringue ferme. Mettre le bol sur le comptoir et laisser refroidir pendant 10 minutes.

Verser la crème dans un bol de taille moyenne. À l'aide d'un fouet, battre jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous.

Ajouter la meringue à la crème fouettée. À l'aide d'une spatule souple, mélanger délicatement. Ajouter la purée de fraises. Mélanger délicatement jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Répartir la préparation dans quatre ramequins d'environ 7,5 cm (3 po) de diamètre et de 5 cm (2 po) de hauteur. Mettre au congélateur pendant au moins 4 heures.

Note : *Cette recette peut être réalisée avec d'autres fruits, comme la banane ou le kiwi.*



Pouding étagé au citron et biscuits Graham

Préparation	30 min
Cuisson	10 min
Portions	8
Réfrigération	9 h
Congélation	Non

Ingrédients

Crème au citron

1/2 tasse (125 ml) de sucre

2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs

3 jaunes d'œufs

1 1/2 tasse (375 ml) de lait

1 citron, le zeste seulement

2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé

1/2 tasse (125 ml) de jus de citron

Crème chantilly

1 1/2 tasse (375 ml) de crème à fouetter 35 %

1/4 tasse (60 ml) de sucre

1/2 c. à thé (2,5 ml) d'extrait de vanille

18 biscuits Graham carrés

Préparation

Crème au citron

Dans une casserole, hors du feu, mélanger le sucre et la fécule. Ajouter les jaunes d'œufs et bien mélanger à l'aide d'un fouet. Incorporer le lait, le jus de citron et le zeste de citron.

Porter à ébullition à feu moyen en remuant et en raclant le fond de la casserole. Laisser mijoter environ 1 minute.

Retirer du feu. Incorporer le beurre et verser dans un bol.

Couvrir d'une pellicule de plastique directement sur la crème au citron.

Laisser tiédir et réfrigérer jusqu'à ce que la préparation soit tempérée, soit environ 1 heure.

Crème chantilly

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

Montage

Dans un plat de service carré de 20 cm (8 po), étaler le tiers de la crème au citron.

Couvrir avec la moitié des biscuits. Ajouter le tiers de la crème au citron, puis la moitié de la crème chantilly.

Poursuivre ainsi avec les biscuits et le reste des ingrédients en terminant par la crème chantilly.

Réfrigérer au moins 8 heures.



Sandwichs à la crème glacée garnis

Préparation	15 min
Portions	6
Temps de congélation	30 min
Temps d'attente	5 min
Congélation	Oui

Ingrédients

1 1/2 tasse (375 ml) de crème glacée, au choix

5 c. à soupe (75 ml) de garnitures (au choix : petits bonbons décoratifs, mini-brisures de chocolat, noix de coco râpée, fruits séchés ou noix, hachés finement, etc.)

12 biscuits maison ou du commerce d'environ 6,5 cm (2 1/2 po) de diamètre

Préparation

Sortir la crème glacée du congélateur. Laisser tempérer pendant 5 minutes.

À l'aide d'une cuillère à crème glacée, faire six boules de crème glacée d'environ 60 ml (1/4 tasse) chacune. Mettre sur une plaque en veillant à laisser de l'espace entre elles. À l'aide d'une cuillère, aplatir les boules de manière à ce que chacune forme une galette d'un diamètre légèrement inférieur à celui des biscuits. Mettre au congélateur.

Mettre les garnitures choisies dans de petites assiettes.

Mettre six biscuits sur une assiette, le côté plat vers le haut. Garnir chaque biscuit d'une galette de crème glacée. Recouvrir chaque galette de l'un des biscuits restants, le côté plat vers le bas. Presser avec les doigts de manière à ce que les biscuits collent bien à la crème glacée, en veillant à ne pas les briser.

Rouler le pourtour de chaque sandwich dans la garniture de son choix. (Si la garniture n'adhère pas à la crème glacée, laisser tempérer pendant 1 ou 2 minutes et réessayer.) Presser la garniture doucement avec les doigts.

Mettre au congélateur pendant au moins 30 minutes.

Note : *Si on ne mange pas ces sandwichs à la crème glacée le jour de leur préparation, les envelopper individuellement de pellicule plastique. Ils se conservent ainsi au congélateur pendant 3 jours.*



Gâteau au lait chaud moelleux et son glaçage à la vanille

Préparation	20 min
Cuisson	25 min
Portions	8
Temps d’attente	1 h 30
Congélation	Oui

Ingrédients

Gâteau au lait chaud

1/2 tasse (125 ml) de lait

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

2 œufs

1 c. à thé (5 ml) d’extrait de vanille

3/4 tasse (180 ml) de sucre blanc

1 tasse (250 ml) de farine tout usage

1 1/2 c. à thé (7,5 ml) de poudre à pâte

Glaçage à la vanille

1/4 tasse (60 ml) de beurre, ramolli

3 tasses (750 ml) de sucre à glacer
(ou un peu plus, au besoin)

2 c. à soupe (30 ml) de lait (ou un peu plus, au besoin)

1 c. à thé (5 ml) d’extrait de vanille

Petits bonbons décoratifs

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Beurrer la paroi d’un moule rond antiadhésif de 20 cm (8 po) de diamètre. Mettre un rond de papier parchemin au fond du moule.

Faire chauffer le lait et le beurre au four à micro-ondes pendant 45 secondes ou jusqu’à ce que le beurre soit fondu et que le lait soit chaud.

Dans le bol d’un batteur sur socle muni de son fouet, mettre les œufs, l’extrait de vanille et le sucre. (On peut utiliser un batteur à main, si désiré.) Battre à vitesse élevée pendant 1 minute.

Tamiser la farine et la poudre à pâte dans le bol. Battre à basse vitesse pendant 5 secondes. Ajouter le mélange de lait et de beurre. Battre à vitesse moyenne jusqu’à ce que le mélange soit homogène. Verser la préparation dans le moule. Lisser la surface à l’aide d’une spatule souple. Faire cuire au centre du four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu’à ce qu’un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre et sec. Laisser le gâteau complètement refroidir.

Mettre tous les ingrédients du glaçage dans un bol et battre à basse vitesse pendant 5 secondes. Battre à vitesse élevée pendant 2 minutes ou jusqu’à ce que le glaçage soit bien lisse. Si le glaçage est trop fluide pour bien se tenir sur le gâteau, ajouter quelques cuillerées à soupe de sucre à glacer. Si le glaçage est trop épais pour bien s’étendre, ajouter du lait, 5 ml (1 c. à thé) à la fois.

Placer une assiette à l’envers sur le moule à gâteau. Retourner le gâteau et l’assiette ensemble d’un geste rapide. Retirer le moule et le papier parchemin. Retourner le gâteau de la même manière sur un plat à gâteau. Glacer le gâteau à l’aide d’une spatule souple. Parsemer de petits bonbons décoratifs.



Crème caramel à l'orange

Préparation	15 min
Cuisson	45 min
Portions	8
Temps d'attente	15 min
Congélation	Non

Ingrédients

2/3 tasse + 3 c. à soupe (160 ml + 45 ml) de sucre blanc

4 œufs

1 1/2 tasse (375 ml) de lait

3 c. à soupe (45 ml) de jus d'orange concentré congelé, décongelé (non dilué)

Préparation

Positionner une grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Dans une petite casserole, à feu moyen, mettre 160 ml (2/3 tasse) de sucre et 60 ml (1/4 tasse) d'eau. Mélanger. Porter à ébullition et faire cuire sans remuer pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange prenne la consistance d'un caramel et une couleur brune.

Verser le caramel dans huit ramequins d'environ 7,5 cm (3 po) de diamètre et de 7,5 cm (3 po) de hauteur. Laisser refroidir.

Entre-temps, dans un grand bol, mettre les œufs et 45 ml (3 c. à soupe) de sucre. À l'aide d'un fouet, battre jusqu'à ce que le mélange prenne une consistance crémeuse et une couleur jaune pâle.

Verser le lait dans une petite casserole. À feu doux, faire chauffer jusqu'à ce qu'il fume.

En battant constamment à l'aide du fouet, verser lentement le lait sur le mélange d'œufs. Ajouter le jus d'orange concentré. Mélanger. Verser la préparation dans les ramequins, sur le caramel.

Mettre les ramequins dans un plat de cuisson. Verser de l'eau dans le plat de manière à ce qu'elle arrive à mi-hauteur des ramequins.

Faire cuire au centre du four pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'une crème caramel en ressorte propre. Laisser tiédir pendant au moins 15 minutes avant de servir.



Crèmes glacées garnies

Préparation	10 min
Portions	6
Temps de congélation	4 h
Temps d’attente	5 min
Congélation	Oui

Ingrédients

7 tasses (1,75 L) de crèmes glacées de différentes saveurs, au choix

1 1/2 tasse (375 ml) de biscuits, au choix, brisés en morceaux et/ou de gâteau, au choix, coupé en cubes

1 1/2 tasse (375 ml) de garnitures diverses (au choix : bonbons, chocolat, guimauves, arachides, noix, bretzels, noix de coco, céréales ou fruits), coupées en morceaux d’environ 1 cm (3/8 po), au besoin (et plus pour garnir, si désiré)

1/4 tasse (60 ml) de sauce (au choix : caramel, coulis de fruits, confiture, sauce au chocolat, chocolat fondu ou beurre d’arachide – et plus pour garnir, si désiré)

Préparation

À l’aide d’une cuillère, mettre les crèmes glacées dans un grand bol. Laisser reposer pendant 5 minutes.

À l’aide d’une spatule souple, mélanger légèrement les crèmes glacées en veillant à ne pas les amalgamer.

Ajouter les morceaux de biscuits et/ou de gâteau et les garnitures. Mélanger de manière à répartir ces ingrédients dans la crème glacée, en veillant à ne pas amalgamer complètement les crèmes glacées, si possible.

Transférer la préparation dans un contenant pourvu d’un couvercle et pouvant aller au congélateur. À l’aide de la spatule, presser pour bien tasser. Verser la sauce sur le dessus en zigzag.

Fermer le contenant. Congeler pendant au moins 4 heures.

Servir. Si désiré, arroser de sauce et ajouter des garnitures.

Note : *Cette recette est une excellente façon d’utiliser plusieurs restes pour créer un dessert ludique et gourmand. Les quantités peuvent être facilement ajustées pour faire moins de portions.*

Remerciements

Ce livre est une lettre de remerciement
à tous les gourmands et gourmandes d'ici.

Merci aux difficiles, aux goûte-à-tout,
aux patenteux et patenteuses culinaires
comme aux plus grands cuistots.
Vous nous remplissez la panse
d'inspiration pour toujours raffiner
la palette de recettes à vous proposer.

Chose certaine, pour nous, la vie a
meilleur goût avec vous à notre table.

Bon appétit!



Velouté de maïs au yogourt (page 59)

Index

01
Déjeuners et brunchs 10-29

Crème de blé aux bleuets et au granola 29
Gaufre au fromage et aux œufs 21
Gaufres de pommes de terre au fromage gouda et crème sure 27
Mini-crêpes express aux bananes 25
Œuf frit à la poêle au fromage feta 23
Pain doré à la crème de yogourt 19
Pancakes au cottage et à l'avoine 15
Sandwichs déjeuner à préparer d'avance 13
Tartines gratinées aux œufs brouillés et champignons 17

02
Collations 30-49

Barres glacées au lait au chocolat, au beurre d'arachide et aux bananes 49
Bretzels sucrés-salés à la cannelle 35
Cubes de smoothie au yogourt et aux bleuets 45
Muffins à l'orange et aux canneberges 41
Pain-gâteau à la citrouille et au chocolat 43
Pain-gâteau au yogourt et aux framboises 37
Popsicle à saveur de tarte à la lime 39
Popsicle de banane au yogourt 33
Scones au fromage cheddar 47

03
Bouchées et entrées 50-79

Bouchées de patates au bacon, au fromage en grains et sauce ranch 55
Crème à la patate douce et au navet 65
Crème de courge gratinée 79
Crème de tomate garnie de fromage et de miel 53
Croquettes de tofu, sauce barbecue au babeurre 67
Croûtons faciles aux champignons crémeux 63
Mini-burgers au cheese steak et piments jalapenos 61
Œufs farcis à la diable 69
Potage de carottes à l'orange 75
Taquitos au poulet et au fromage 73
Tomates cerises et ail confits au romarin et au beurre 71
Trempette au fromage et au maïs à la coréenne 57
Trempette aux oignons caramélisés et au bacon 77
Velouté de maïs au yogourt 59

04
Plats principaux 80-159

Aubergines parmigiana 91
Bol de Egg rolls 95
Bol-repas tex-mex au poulet 89
Cari jaune au porc 155
Casserole de poulet aux pommes et au fromage 111
Chili à la viande 119
Côtelettes de porc, sauce au caramel, aux oignons verts et aux poivrons 115
Cuisses de poulet épicées et pommes de terre grelots 145
Étagé de quinoa et de pois chiches gratiné 129
Fettucines Alfredo au fromage Cheddar d'ici 113
Filets de poisson façon piccata 135
Filets de poulet panés et trempette à l'érable 103
Gratin de citrouille au fromage 159
Gratin de poulet et de jambon à la crème 133
Hauts de cuisses de poulet et sauce crémeuse au paprika 149
Hot chicken, sauce à la moutarde de Dijon et au miel 141
Hot-dogs au chili gratinés 157
Jardinière de légumes et de pois chiches, quinoa crémeux à l'érable 83
Macaroni au jambon et aux petits pois 87
Nouilles au thon gratinées faciles à faire 93
Œufs poêlés aux poivrons, tomates, oignons et fromage (style chakchouka) 105
One pot pasta aux olives, tomates et petits pois 125
Orzo à la saucisse, aux mini-brocolis et au Cheddar d'ici one pot 131
Pâtes au bœuf haché et aux fromages 143
Pâtes crémeuses aux pois chiches 139
Pâtes crémeuses façon soupe à l'oignon 147
Poivrons farcis au thon et fromage cheddar 151
Porc effiloché et polenta crémeuse 97
Poulet crémeux à la Toscane 117
Poulet crémeux au cari à la mijoteuse 107
Ragoût de porc à la crème et aux pommes 85
Rôti de palette et sauce au fromage 99
Sandwich aux pois chiches 101
Sandwich gyros express 153
Sandwich pita aux légumes et au fromage 123
Smash burgers façon tacos 137
Soupe au tofu et pâte de cari rouge 121
Soupe lasagne 109
Taco grilled cheese 127

05
À-côtés 160-189

Carottes rôties, sauce crémeuse épicée 163
Galettes de pommes de terre et brocoli 169
Gratin de légumes vide-frigo 187
Grelots rissolés au cari et romarin 175
Miche de pain à l'ail gratinée 177
Papillote de légumes racines 179
Pommes de terre dorées et yogourt à l'ail 181
Purée de carottes, de panais et de fromage 173
Purée de courge au yogourt 185
Purée de pommes de terre au fromage 165
Radis à la crème et à la ciboulette rapides à faire 171
Riz moyen-oriental aux lentilles et aux oignons 189
Salade de couscous perlé aux tomates rôties et au feta 183
Salade de pâtes aux cornichons 167

06
Desserts 190-221

Beignets au four 193
Crème caramel à l'orange 219
Crèmes glacées garnies 221
Croustade aux bleuets, aux camerises et aux pommes 195
Fondue au sucre à la crème 209
Gâteau au lait chaud moelleux et son glaçage à la vanille 217
Gâteau aux biscuits à la crème 199
Panna cotta à la vanille et aux fruits 197
Pouding au riz et au sirop d'érable 201
Pouding étagé au citron et biscuits Graham 213
Pouding rapide aux biscuits et aux petits fruits 207
Sandwichs à la crème glacée garnis 215
Soufflés glacés aux fraises 211
Sucre à la crème au chocolat 203
Tarte au lait au chocolat 205

recettes d'ici



LAIT DE QUALITÉ