

Livre de recette 2017

Recettes :

Smoothie aux fruits

Préparation : 5 minutes

Ingrédients

250 ml (1/2 tasse) de fruits surgelés variés au goût (fraises, mangue, framboises, etc.) ou 1 banane

125 ml (1/4 tasse) de lait

125 ml (1/4 tasse) de yogourt nature

15 ml (1 c. à soupe) de miel ou de sucre

Étapes

Dans un mélangeur, réduis tous les ingrédients en purée lisse. Verse le smoothie dans un grand verre et bois-le à la paille.

Salade de fruits jaunes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

Refroidissement : 30 minutes

Ingrédients

Sirop au lait de coco et à la citronnelle

180 ml (3/4 tasse) de lait de coco

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

Citronnelle surgelée, hachée

Salade de fruits

1 ananas moyen, pelé et coupé en cubes

1 mangue, pelée et coupée en cubes

4 kiwis jaunes, pelés et coupés en cubes

2 bananes, pelées et coupées en rondelles

Le zeste râpé de 1 lime

Étapes

Sirop au lait de coco et à la citronnelle

1. Dans une casserole, porter tous les ingrédients à ébullition. Laisser mijoter environ 2

minutes. Passer au tamis et réfrigérer jusqu'à refroidissement complet, soit environ 30 minutes.

Salade de fruits

2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

3. Napper de sirop au lait de coco et à la citronnelle au moment de servir.

Muffin aux bleuets

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients

75 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage non blanchie

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

250 ml (1 tasse) de cassonade

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

250 ml (1 tasse) de yogourt nature 2 %

125 ml (½ tasse) d'huile de canola

2 œufs

30 ml (2 c. à soupe) de miel

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

(1 tasse) de gros bleuets frais ou surgelés

Étapes

1. Place la grille au centre du four. Préchauffe le four à 180 °C (350 °F). Dépose 12 caissettes en papier ou en silicone dans le moule à muffins.

2. Dans un bol, mélange la farine, l'avoine, la cassonade, la poudre la pâte et le sel. Mets le bol de côté

3. Dans un autre bol, mélange le yogourt, l'huile, les oeufs, le miel et la vanille à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoute les ingrédients secs et mélange à la cuillère de bois ou à la spatule jusqu'à ce que tu ne vois plus de farine. Incorpore les bleuets.

4. À l'aide d'une grosse cuillère à crème glacée, répartis la pâte dans les moules à muffins jusqu'au bord. Tu obtiendras des dessus de muffins bien bombés !

5. Cuis les muffins dans le four environ 30 minutes. Regarde si la pâte est cuite en piquant un cure-dent au centre d'un muffin. Il faut qu'il ressorte sans pâte collée, mais il sera bleu à cause des bleuets.

6. Laisse-les refroidir dans le moule, mais manges-en au moins un encore chaud. C'est trop bon !

Roulade d'omelette aux épinards

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients

1 oignon, haché finement

2 sacs d'épinards frais de 171g, hachés grossièrement

1 gousse d'ail, hachée finement

sel et poivre

75 ml (1/3 tasse) de beurre

75 ml (1/3 tasse) de farine

250 ml (1 tasse) de lait

375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar fort, râpé

5 oeufs, séparés

muscade au goût

Étapes

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

2. Tapisser de papier parchemin et beurrer un plat de cuisson en pyrex de 33 X 23 cm (13 X 9 po).

3. Ajouter l'oignon et le cuire jusqu'à tendreté. Ajouter les épinards et l'ail. Cuire jusqu'à ce que les épinards soient tombés. Saler et poivrer. Réserver dans un bol.

4. Nettoyer la casserole et y faire fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le lait et remuer jusqu'à épaississement.

5. Ajouter 250 ml (1 tasse) de cheddar et bien mélanger. Retirer du feu et incorporer les jaunes d'œufs. Saler, poivrer et muscader.

6. Dans un bol, monter les blancs d'œuf en neige. Les incorporer à la béchamel. Étendre la préparation dans le plat de cuisson. Bien égaliser la surface à l'aide d'une spatule.

7. Cuire dans le bas du four environ 15 minutes.

8. A la sortie du four, renverser l'omelette sur un linge propre et retirer le papier parchemin.

Répartir le reste du fromage, puis les épinards bien égouttés sur l'omelette.

9. Rouler fermement pour obtenir un rouleau de 23 cm (9 po) de long. Envelopper dans du papier d'aluminium et réchauffer au four de 10 à 15 minutes. Servir en tranches

Pizza sur Aubergine

Préparation : 25 minutes

Ingrédients

1 Aubergine

3 c. à thé d'huile d'olive extra vierge (substituer par huile de canola)

½ de tomates cerises

2 tasses de mozzarella râpé

Étapes

Couper l'aubergine

Déposer du sel des deux côtés

Laisser suer et essuyer

Ajouter le fromage et les tomates

Mettre au four et cuire de 20 à 25 minutes (jusqu'à ce que le fromage soit fondu) (400-450 degrés F)

Bruschettas

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingrédients

½ pain baguette, coupé en fines tranches

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive (huile de canola)

3 tomates

125 ml (½ tasse) de basilic frais, ciselé

1 gousse d'ail, hachée finement

Sel et poivre

Étapes

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffe le four à 180 °C (350 °F).
2. Déposer les tranches de pain sur une grande plaque de cuisson. Badigeonne-les avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Cuis-les au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient légèrement grillés. Laisse-les refroidir sur la plaque
3. Préparer tes tomates. Voici la technique pour les épépiner (= enlever les pépins!). Coupe les tomates en quatre. Avec tes pouces, retire le jus et les graines des tomates puis coupe la chair en petits dés.
4. Dans un bol, mélange les tomates, l'échalote, le basilic, le vinaigre, l'ail et le reste de l'huile. Sale et poivre. Dépose la garniture aux tomates sur les croûtons.

Tacos de Poisson sur la plaque (format bouchée)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients

1 filet de tilapia d'environ 125 g (¼ lb)

1 petit oignon rouge, émincé finement

60 ml (¼ tasse) de grains de maïs surgelés

8 tomates cerises, coupées en deux

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

2 coquilles à tacos rigides (modifier pour des tortillas couper en carrés)

½ avocat, coupé en dés (facultatif)

Salsa du commerce, au goût

Sel et poivre

Étapes

1. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 225 °C (450 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Sur la plaque, déposer le poisson, l'oignon, le maïs et les tomates cerises. Arroser d'huile. Saler et poivrer. Cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson et les légumes soient cuits.
3. À l'aide d'une fourchette, défaire le poisson en gros flocons. Répartir les légumes et le poisson dans les coquilles. Si désiré, garnir d'avocats et de salsa.

Tortillas de maïs

1 tasse de farine Maseca

3/4 tasse d'eau

Mélanger les ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte

Aplatir à l'aide des mains ou d'un tortillera

Cuire de chaque côté dans un poêlon (moins d'une minute par côté)

Compote de fraises

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

8 tasses de fraises fraîches du Québec

1/4 de tasse d'eau

1/4 de tasse de sucre

Le jus d'un citron

Étapes

Dans une grande casserole, verser tous les ingrédients et porter à ébullition.

Baisser le feu, puis laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

Passer les fraises au tamis afin de retirer un maximum de liquide, puis verser dans un robot-mélangeur.

Réduire en compote, puis laisser refroidir au réfrigérateur avant de déguster.

Blé d'Inde

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Eau bouillante

Épis de maïs

Beurre

Sel

Étapes

- 1.Éplucher les épis de maïs
 2. Couper les épis de maïs en 3 ou 4 morceaux
 3. Faire bouillir de l'eau
 4. Mettre les épis de maïs dans l'eau lorsque l'eau bout
 5. Sortir les épis de maïs de l'eau et les passer sous l'eau froide afin de cesser la cuisson
- Beurrer, saler et déguster

Tacos de salade au poulet Buffalo

Préparation : 10 minutes

Ingrédients

Poulet Buffalo précuit

Sauce Buffalo

Laitue

Tomates

Sauce Ranch

Étapes

1. Couper les tomates en morceaux
2. Réchauffer le Poulet au micro-ondes
3. Prendre une feuille de laitue et la placer dans les mains afin de créer une forme de bateau
4. Déposer le Poulet dans la laitue, ajouter les tomates et la sauce (Ranch, Buffalo ou les deux)
5. Déguster

Mini pain de viande

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Bœuf haché

Salsa

Fromage râpé (tex-mex)

Étapes

1. Préchauffer le four à 400F
2. Dans un bol, mélanger le bœuf haché et la salsa
3. Huiler le moule à muffins
4. Déposer le mélange de viande dans le moule et faire un puits au milieu
5. Mettre du fromage dans le puits et recouvrir de salsa et de viande
6. Ajouter un petit peu de fromage sur le dessus
7. Mettre au four à 400F et cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.

Chili con carne

Préparation : 40 minutes

Ingrédients (pour 1 bol)

1/2 Tasse de viande hachée

1 1/2 tasse d'haricots rouges en canne

+ ou - 3/4 tasse de sauce à pizza compliments

1/4 gousse d'ail

1/8 d'oignon

2 cuillère à thé d'épices tex-mex

1/4 cuillère à thé d'épices à chili mexicain

1/4 cuillère à thé de cumin

1/2 cuillère à thé de paprika

Étapes (peut être fait en quelques minutes dans la poêle ou en 4 heures à la mijoteuse)

1. couper les oignons et l'ail en petits morceaux et faire sauter dans la poêle avec de l'huile
2. Faire cuire le boeuf haché dans la poêle
3. Ajouter les épices et mélanger
4. Ajouter la sauce à pizza et mélanger
5. Ajouter les haricots et mélanger

6. Laisser mijoter pour faire épaissir la sauce

7. Déguster

Crêpes

Préparation : 14 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

1 tasse de farine tout usage

2 c à soupe de sucre

Pincée de sel

2 œufs

1 ½ tasse de lait

½ c à thé d'extrait de vanille

1 c à soupe de beurre non salé, fondu

Étapes

1. Mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter les œufs, ½ tasse de lait et la vanille puis mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter le reste du lait graduellement en remuant. Incorporer le beurre fondu.

2. Faire chauffer une poêle antiadhésive

3. Faire cuire les crêpes

4. Déguster

Mini-Hamburgers

Préparation :

Cuisson :

Ingrédients

Bœuf haché

Épices à steak

Fromage

Ketchup

Tomates

Laitue

Étapes

1. Mélanger le bœuf haché et les épices à steak dans un bol
2. Façonner des petites boulettes
3. Faire cuire les boulettes
4. Déposer les boulettes dans les pains et ajouter les condiments et les légumes

Mayonnaise

Préparation : 10 minutes

Ingrédients

- 1 c à soupe de jus de citron
- 1 œuf
- ½ c à thé de moutarde sèche
- ¼ de c à thé de sel
- 1 tasse d'huile de canola
- Poivre

Étapes

1. Dans un bol moyen, mélanger le jus de citron, l'œuf, la moutarde et le sel. Ajouter le tiers de l'huile lentement goutte à goutte, en fouettant continuellement. Lorsque la mayonnaise commence à prendre, ajouter le reste de l'huile en filet, toujours en fouettant. Poivrer.
2. Ajouter les œufs, le sucre, la poudre de cacao, l'huile et la vanille. Mélanger de nouveau.
3. Transvider dans le moule quand le mélange est lisse
4. Cuire de 35 à 30 minutes.
5. Laisser refroidir avant de démouler

Salade Californienne

Préparation :

Ingrédients

- Poulet précuit
- Laitue

Poivron
Tomates
Clémentine
Pamplemousse
Croûtons Santa Fe
Vinaigrette Ranch BBQ

Étapes

1. Réchauffer le poulet au micro-onde
2. Créer la salade
3. Déguster

Compote de pommes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

½ tasse d'eau

1 litre de pommes McIntosh coupées en cubes et épépinées

Étapes

1. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et les pommes. Laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient molles
2. Réduire le mélange en purée lisse.

Chausson aux pommes (12 chaussons)

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Garniture

¼ tasse de sucre

2 c à thé de fécule de maïs

1 ml de cannelle moulue

3 pommes McIntosh pelées, épépinées et tranchées finement

2 c à soupe de jus de citron

Pâte

2 ¼ tasses de farine tout usage

¼ tasse de sucre

2 c à thé de poudre à pâte

Une pincée de sel

½ tasse de beurre non salé, fondu, tempéré

2 œufs

1 c à thé d'eau froide

Tarte aux pommes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients

½ lb Pâte à tarte

½ tasse de cassonade

¼ tasse de farine tout usage

1 pincée de sel

1 c à soupe de jus de citron

3 pommes McIntosh pelées, épépinées et tranchées

1 c à soupe de beurre coupé en morceaux

1 œuf légèrement battu

Étapes

1. Dans un grand bol, mélanger au fouet la cassonade, la farine, le sel et le jus de citron. Ajouter les tranches de pommes et mélanger pour bien les enrober. Réserver
2. Sur une surface légèrement farinée, utiliser un rouleau à pâtisserie pour abaisser la pâte à tarte en un grand disque de ½ cm d'épaisseur
3. À l'aide d'une large spatule, soulever le disque de pâte et le placer soigneusement sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin ou dans une assiette à tarte
4. Déposer le mélange de pommes sur la pâte
5. Plier doucement les rebords de la croûte de sorte qu'ils couvrent 5 à 8 cm le mélange de pomme

6. Parsemer le dessus de la tarte de morceaux de beurre
7. Badigeonner la croûte à tarte d'œuf battu
8. Cuire au four à 450F pendant 10 minutes puis réduire à 375F et cuire environ 2- à 30 minutes ou jusqu'à ce que la garniture commence à faire des bulles et que la croûte soit dorée