



MENUS 4 SAISONS

**VALORISATION DES ALIMENTS QUÉBÉCOIS DANS LES
SERVICES DE GARDE EN MILIEU FAMILIAL**

Par Stéphanie Côté, Amélie Loiselle, Marie-Pierre Léger et
Marie-Pier Leroux. Avec la collaboration de Élisabeth Pelland et
Clémence Cahill

Sous la direction de Marie Marquis, Extenso

Direction du projet

Marie Marquis, nutritionniste F.Dt.P. Ph.D. et directrice du département de nutrition de l'Université de Montréal

Coordination du projet

Stéphanie Côté, nutritionniste Dt.P. M.Sc

Amélie Loiselle, nutritionniste Dt.P. M.Sc.

Développement du menu et des recettes

Étudiantes du cours NUT1024 2019, B. Sc. Nutrition, Université de Montréal

Clémence Cahill et Élisabeth Pelland, étudiantes au B.Sc. Nutrition, Université de Montréal au moment de leur implication au projet.

Conception et montage des vidéos

Marie-Pierre Léger, nutritionniste Dt.P

Marie-Pier Leroux, nutritionniste Dt.P.

Amélie Loiselle, nutritionniste Dt.P. M.Sc.

Infographie Prioriser les aliments du Québec

Élisabeth Pelland, étudiante au B.Sc. Nutrition, Université de Montréal au moment de son implication au projet

Page couverture

Amélie Loiselle, nutritionniste Dt.P. M.Sc. - Réalisée sur Canva.com

Mise en page

Kim Trudel, infographiste

Musique

La provenance de la musique est indiquée à la fin de chacune des vidéos.

Sources des images

Si l'image n'a pas été photographiée par Extensio, la source sera indiquée sur la photo directement.

Financement du projet

Ce projet a été financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation



**Agriculture, Pêcheries
et Alimentation**

Québec



Avant-propos.....	7
Mises en garde.....	8
Gestion des allergies alimentaires.....	8
Risques d'étouffement.....	9
Mesures d'hygiène et salubrité.....	10
Légende des pastilles et symboles.....	11
Trucs et astuces pour gagner du temps en cuisine.....	11
Automne.....	12
Lundi.....	13
Muffins au son et aux canneberges.....	13
Courge spaghetti et sauce tomate aux lentilles.....	14
Petits pains grillés.....	16
Pommes caramélisées au sirop d'érable.....	18
Tranches de concombre et fromage cottage.....	20
Mardi.....	22
Pains plats et tranches de poires.....	22
Ratatouille à la marocaine.....	24
Couscous de blé entier.....	26
Gâteau au citron.....	28
Tartinade de tofu aux fines herbes et brocoli.....	29
Mercredi.....	31
Framboises et yogourt grec à la vanille.....	31
Macaroni au poulet et au chou-fleur gratiné.....	33
Soupe à la courge.....	35
Croustade aux fraises.....	37
Raisins bleus et kéfir.....	39
Jeudi.....	41
Biscuits aux carottes et boisson de soya.....	41
Frittata aux légumes.....	42
Rôties au fromage cottage.....	44
Mousse aux petits fruits rouges.....	46
Pommes tranchées et pouding au riz aux épices d'automne.....	48
Vendredi.....	50
Poires tranchées et cheddar.....	50
Pâté au saumon et poireaux.....	52
Bette à carde et oignons caramélisés.....	54
Sorbet aux petits fruits du Québec et sirop d'érable.....	56
Pitas grillés et trempette aux topinambours.....	58
Hiver.....	60
Lundi.....	61
Pain aux carottes et aux dattes avec yogourt grec.....	61
Pâté chinois aux patates douces.....	63
Salade de laitue Boston, tomates et concombres.....	65
Carrés aux pommes.....	67
Abricots séchés et fromage en grains.....	68
Mardi.....	70
Riz au lait aux canneberges séchées.....	70
Soupe-repas asiatique.....	72
Tortillas grillées au four.....	74

Mousse au chocolat et gingembre.....	76
Salade de fruits et yogourt à boire.....	78
Mercredi.....	80
Raisins verts et fromage Gouda.....	80
Spaghetti aux boulettes de lentilles.....	82
Haricots jaunes.....	84
Clafoutis aux bleuets.....	86
Petits sandwichs à la tartinade de tofu.....	88
Jeudi.....	90
Biscuits épicés à la courge et boisson de soya.....	90
Vol-au-vent au poisson blanc et légumes.....	91
Rémoulade de céleri-rave.....	93
Pouding d'orge aux pommes et à la cannelle.....	95
Mini-pains naans et bruschetta de tomates et feta.....	97
Vendredi.....	99
Galettes à la mélasse et cantaloup.....	99
Chili végétarien.....	100
Tortillas de blé entier et crème sure.....	102
Brownies aux haricots noirs et sirop d'érable.....	104
Crudités et trempette à la crème sure et moutarde.....	105
Printemps.....	107
Lundi.....	108
Muffins au cheddar et aux épinards.....	108
Sole au citron et aux herbes salées.....	109
Asperges et pommes de terre rouges rissolées.....	111
Croustade aux pommes et bleuets.....	113
Houmous aux betteraves et tranches de concombre.....	115
Mardi.....	117
Compote fraise et rhubarbe.....	117
Frittata aux têtes de violon et tomates cerises.....	119
Farfalles persillées.....	121
Trempette au chocolat et pommes.....	123
Muffins aux graines de pavot et citron et boisson de soya.....	125
Mercredi.....	127
Muffin anglais et oeuf au plat.....	127
Linguine crémeux au poulet et petits pois.....	129
Endives braisées.....	131
Petits pains à la betterave et glaçage au yogourt grec.....	133
Trempette au yogourt grec et biscottes.....	135
Jeudi.....	137
Smoothie vert.....	137
Burritos de lentilles vertes, patates douces et radis.....	139
Salade du jardin.....	141
Barres de yogourt glacé aux pêches.....	143
Pain aux bananes.....	145
Vendredi.....	147
Trempette au yogourt et pommes.....	147
Croque-madame à la dinde et épinards.....	149
Salade de betteraves.....	151
Pouding au citron.....	153

Mini-crêpes de sarrasin.....	155
Été.....	157
Lundi.....	158
Pain aux courgettes et chocolat avec yogourt grec.....	158
Salade d'orzo au pesto, feta et haricots blancs.....	160
Potage aux petits pois et à la menthe.....	162
Clafoutis aux cerises et à la ricotta.....	164
Houmous aux poivrons rôtis et brocoli.....	166
Mardi.....	168
Smoothie aux fruits des champs.....	168
Sandwichs aux oeufs et avocats.....	170
Salade de fenouil et pomme verte.....	172
Parfaits au yogourt et raisins.....	174
Croûtons de bagel et trempette de fromage à la crème.....	176
Mercredi.....	178
Pouding à l'orge perlé, au lait de coco et cerises de terre.....	178
Pizza au poulet et aux épinards.....	180
Sauté de pois mange-tout.....	182
Granité aux fraises et au basilic.....	184
Croustilles de chou kale et tartinade aux edamames.....	186
Jeudi.....	188
Galettes maison à l'avoine et compote de fruits.....	188
Burritos à la dinde.....	190
Épis de maïs grillés.....	192
Salade de fruits aux deux melons.....	194
Mini-pitas et tartinade de saumon.....	196
Vendredi.....	198
Verrines de yogourt grec et mûres.....	198
Salade niçoise au thon.....	200
Croûtons au pesto de fleur d'ail.....	202
Croustade aux fraises et à la rhubarbe.....	204
Sucettes glacées à la banane.....	206
Journées thématiques.....	208
Fête des récoltes.....	209
Petits pains au fromage et aux pommes.....	209
Pilons de poulet rôtis aux champignons.....	211
Millet pilaf.....	213
Tartelettes aux bleuets.....	215
Croustilles de patates douces au four et crème sure aux oignons verts.....	217
Halloween.....	219
Croustade aux pommes au micro-ondes.....	219
Doigts de dinde avec sauce moutarde et sirop d'érable.....	221
Purée de brocolis.....	223
Gâteau à la citrouille et glaçage au yogourt grec.....	225
Muffins à la mélasse et centre coulant aux fraises.....	227
Saint-Valentin.....	228
Tranches de pommes au beurre de soya.....	228
Escalopes de tofu pané au four sur risotto d'orge à la betterave.....	230
Panais au beurre citronné.....	232
Brownies aux framboises.....	234

Craquelins au fromage et tomates cerises.....	236
Fête de l'été.....	238
Tranches de melon d'eau et verre de lait.....	238
Guédilles aux crevettes nordiques et aux oeufs.....	240
Salade de chou et carottes.....	242
Poires caramélisées au sirop d'érable et à la noix de coco.....	244
Concombres crémeux à l'aneth.....	246
Annexe.....	248

Avant-propos

Dans le cadre d'un projet de partenariat entre Extenso et le MAPAQ, un menu cyclique de 4 semaines saisonnières a été développé et pourra servir de ressource aux responsables de service de garde en milieu familial. Les menus mettent en valeur des aliments du Québec et sont adaptés aux enfants de ces milieux. Deux services de garde en milieu familial ont été visités pour s'assurer que le projet corresponde aux besoins des responsables. Nous avons été enchantés de vous rencontrer dans vos milieux de travail chaleureux et admirons beaucoup votre travail. Nous espérons grandement que ce projet pourra faciliter votre quotidien et vous faire découvrir de nouveaux aliments québécois qui seront vos alliés lors des repas.

Dans ce document, vous trouverez donc 120 recettes faciles à réaliser, nutritives et à faible coût, chacune mettant en valeur un ou plusieurs aliments du Québec. Au recto de chaque fiche recette se trouvent les quantités nécessaires d'ingrédients pour réaliser 6 portions, et au verso se trouvent les quantités pour 9 et 12 portions. Les portions correspondent à des portions pour adultes, ce qui signifie qu'une portion des recettes équivaut à deux portions pour enfants.

Diverses sources ont servi d'inspiration pour plusieurs des recettes, listées ci-dessous:

- **Ricardo Cuisine** (20)
- **Cuisine futée parents pressés** (9)
- **Recettes du Québec** (8)
- **Trois fois par jour** (5)
- **5 ingrédients 15 minutes** (4)
- **Coup de pouce** (3)
- **IGA** (3)
- **Plaisirs Laitiers** (3)
- **SOS Cuisine** (3)
- **À la Di Stasio** (2)
- **Les oeufs** (2)
- **Nos petits mangeurs** (2)
- **Ail Québec** (1)
- **Christelle is flabbergasting** (1)
- **Fondation OLO** (1)
- **La cuisine de Jean-Philippe** (1)
- **Naître et grandir** (1)
- **Odessa Poissonnier** (1)
- **Oikos- Yogourt grec** (1)
- **Recettes d'ici** (1)

Mises en garde

Gestion des allergies alimentaires

Les allergies alimentaires touchent environ 6 à 8 % des enfants et se manifestent par une réaction excessive du système immunitaire suite à l'exposition à un aliment, qu'on appelle allergène.

Actuellement au Canada, les dix allergènes les plus courants, considérés comme les allergènes prioritaires, sont les suivants : œuf, moutarde, arachides, noix, poissons et fruits de mer, sésame, soya, sulfites et blé.

Toutefois, les allergènes prioritaires peuvent être nommés différemment dans la liste d'ingrédients. Il est donc recommandé de connaître ces autres noms possibles des allergènes et d'éviter la consommation d'aliments avec la mention « peut contenir ».

Par mesure de précaution, les arachides et les noix ont été exclues des recettes de ce document. Si un enfant présente une allergie autre que les arachides et les noix, il est possible d'adapter les recettes en éliminant ou substituant l'allergène.

Pour connaître les aliments qui peuvent contenir ces allergènes, visiter le **site web d'Allergies Québec**.

Pour se familiariser avec les options de substitution pour les recettes, consulter le **tableau imprimable des ingrédients de substitution** conçu par Allergie Québec.

Sources :

Gouvernement du Canada (2018). *Allergènes alimentaires les plus courants*. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/allergies-alimentaires-intolerances-alimentaires/allergies-alimentaires.html>

Naître et grandir (2015). *Les allergies alimentaires chez l'enfant*. Repéré à https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=bg-naître-grandir-allergie-alimentaire

Risques d'étouffement

Les risques d'étouffement avec des aliments sont présents chez les enfants de moins de 5 ans, mais il existe de nombreuses astuces pour rendre les aliments à risque sécuritaires. Il faut considérer la texture, la forme et la taille de l'aliment pour s'assurer que l'enfant pourra le manger en toute tranquillité.

Forme des aliments

On veut éviter tout aliment qui est rond ou cylindrique et qui pourrait bloquer les voies respiratoires. Par exemple, on peut penser à des raisins entiers, des légumineuses entières ou encore des bâtonnets de fromage. Dans ces cas, on peut couper les raisins en quatre, couper les légumineuses en deux ou les écraser et effiloche le fromage.

Texture des aliments

Avant tout, on doit penser à retirer les os de la viande et les arêtes du poisson ainsi qu'à retirer le cœur, les pépins et le noyau des fruits. Ensuite, on doit considérer tous les aliments durs, qui pourraient être difficiles à mâcher pour les jeunes enfants. La solution pour les légumes durs (carottes, céleri, brocoli, etc.) est de les cuire jusqu'à tendreté, de les réduire en purée ou encore de les râper. Il est aussi recommandé de peler la pomme et le concombre. Les légumes feuillus peuvent aussi être problématiques, car si les feuilles sont intactes ou en gros morceaux, elles peuvent se loger dans la gorge et bloquer les voies respiratoires de l'enfant. Pour ce type d'aliment, il faut donc hacher en lanières très minces les feuilles avant de les servir. Enfin, les aliments collants demandent une attention particulière. Par exemple, on peut servir du pain tranché aux bébés à partir de 6 mois, mais celui-ci doit être grillé, car le pain non grillé forme une boule collante avec la salive qui peut s'avérer dangereuse.

Taille des aliments

Il faut s'assurer que la grosseur des bouchées est adéquate pour un enfant, tout en étant facile à mâcher. On peut donc hacher, râper, écraser, réduire en purée, couper en lanières, couper en tranches fines, ou effiloche pour obtenir des morceaux d'aliments sécuritaires pour l'enfant.

Sources :

Institut national de santé publique (2020). *Mieux Vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*.

Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/version-pdf>

Stéphanie Côté, *Bébés : 21 jours de menus*, Montréal, Modus vivendi, 2016, 208 pages.

Mesures d'hygiène et salubrité

Les enfants font partie des personnes à risque de complications graves s'ils développent une toxi-infection alimentaire. Celles-ci peuvent se manifester suite à l'ingestion de nourriture contaminée par des microorganismes nuisibles à la santé. La plupart du temps, les toxi-infections alimentaires sont dues à une méthode de préparation ou de conservation inadéquate. Il est donc important d'adopter en tout temps des pratiques sécuritaires lors de la préparation et la conservation des repas. Pour connaître les aliments potentiellement dangereux et s'assurer de respecter les bonnes pratiques, se référer au **Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires du MAPAQ**.

Mesures de précaution spécifiques aux enfants :

Certains aliments sont à éviter chez enfants de moins de 1 an puisqu'ils sont plus vulnérables aux toxi-infections alimentaires. Par exemple, on doit attendre que les enfants aient au moins un an avant de leur servir du miel, en raison des risques de botulisme. Entre-temps, on peut toujours le remplacer par du sirop d'érable dans les recettes, ou par une autre alternative sucrée.

Légende des pastilles et symboles

Afin de réduire le temps de préparation, certaines des recettes peuvent se préparer d'avance et se congeler.



: Se congèle



: Se prépare d'avance (le dimanche ou la veille)

Très économiques et nutritives, les protéines végétales ont aussi été mises de l'avant dans plusieurs recettes.



: Végétarien



: Aliment du Québec

Voir en annexe l'infographie *Prioriser les aliments du Québec* pour vous guider dans vos achats d'aliments locaux.



: Aliment dont la texture peut représenter un défi pour les tout-petits (voir la section Risques d'étouffement pour plus de détails)

Trucs et astuces pour gagner du temps en cuisine

- Préparer tous les légumes et les fruits de la semaine, pour les collations et les repas. Par cela, on entend les laver, les peler, les couper, ou les trancher selon les besoins des recettes. Une fois la planche à découper et le couteau sortis, il ne nous reste qu'à préparer nos aliments et les réfrigérer dans des contenants hermétiques jusqu'à leur utilisation.
- Certaines préparations de biscuits ou de galettes peuvent se faire en grande quantité. On peut alors façonner les boules de mélange, les congeler sur une plaque à biscuits, et les placer dans un sac à congélation une fois que les boules sont durcies. Ainsi, lorsque vient le temps de servir les biscuits, il ne reste qu'à disposer le nombre de boules souhaité sur une plaque, d'enfourner puis de servir. Une autre alternative peut être de faire cuire les biscuits, les laisser refroidir, puis les congeler dans un sac à congélation. Ainsi, il ne reste qu'à décongeler les biscuits à température ambiante le jour voulu.
- Pour économiser sur les petits fruits du Québec, vous pouvez planifier des activités d'autocueillette en saison et étaler à plat les fruits sur une plaque pour les congeler.

Menu automne

Septembre - Octobre - Novembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Muffins au son et aux canneberges Verre de lait	Pains plats et tranches de poires	Framboises et yogourt grec à la vanille	Biscuits aux carottes et boisson de soya	Poires tranchées et cheddar
Plat principal	Courge spaghetti et sauce tomate aux lentilles (Pâtes pas plates)	Ratatouille à la marocaine (Ratatouille du désert)	Macaroni au poulet et au chou-fleur gratiné (Macaroni costumé)	Frittata aux légumes (Frittata en fête)	Pâté au saumon et poireaux (Pâté du Pacifique)
Accompagnement	Petits pains grillés	Couscous de blé entier	Soupe à la courge (Soupe de Cendrillon)	Rôties au fromage cottage	Bette à carde et oignons caramélisés
Dessert	Pommes caramélisées au sirop d'érable	Gâteau au citron	Croustade aux fraises	Mousse aux petits fruits rouges (Mousse des Coccinelles)	Sorbet aux petits fruits du Québec et sirop d'érable
Collation PM	Tranches de concombre et fromage cottage	Tartinade de tofu aux fines herbes et brocoli	Raisins bleus et kéfir	Pommes tranchées et pouding au riz aux épices d'automne	Pitas grillés et trempette aux topinambours (Tambour le topinambour)

Note : Des noms ludiques sont suggérés entre parenthèses sous les noms de certains mets. N'hésitez pas à laisser aller votre imagination pour en inventer d'autres.



Canneberges. Crédit: Pixabay.

Muffins au son et aux canneberges

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 20 min

PORTIONS : 12 muffins

INGRÉDIENTS

- ✿ 1 oeuf
- ✿ 180 ml (¾ tasse) de lait
- ✿ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- ✿ 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- ✿ 60 ml (¼ tasse) de compote de pommes non sucrée
- ✿ 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- ✿ 250 ml (1 tasse) de germe de blé
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- ✿ 125 ml (½ tasse) de canneberges séchées
- ✿ 1,5 L (6 tasses) de lait

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400°F. Graisser un moule à muffins et mettre de côté.

Dans un grand bol, combiner l'oeuf, le lait, l'huile de canola, le sirop d'érable et la compote de pommes.

Ajouter la farine, le germe de blé, la poudre à pâte et le sel, puis mélanger délicatement jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Déposer les canneberges séchées dans la préparation et mélanger de nouveau, délicatement.

Verser la préparation dans le moule à muffins. Cuire au four 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre, puis refroidir 10 minutes.

Servir un muffin et déguster avec un verre de 125 ml (½ tasse) de lait.

Note : Se conserve au congélateur jusqu'à 1 mois.



Courge spaghetti. Crédit: Pixabay.

Courge spaghetti et sauce tomate aux lentilles

Pâtes pas plates

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min

TEMPS DE CUISSON : 50 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

❁ 1 grosse courge spaghetti (environ 2 kg), coupée en deux sur la longueur et épépinée

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

❁ 1 oignon, haché

❁ 2 gousses d'ail, hachées

❁ 250 ml (1 tasse) de carottes, en dés (environ 2 moyennes)

❁ 2 branches de céleri, en dés

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

2 conserves de 540 ml (19 oz) de lentilles, égouttées et rincées

❁ 125 ml (½ tasse) d'eau

❁ 45 ml (3 c. à soupe) de basilic frais, haché

Poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 375°F. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.

Poivrer la courge, puis déposer sur la plaque, la partie coupée vers le bas. Cuire 50 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Effiloche la chair avec une fourchette et mettre de côté dans un bol.

Pendant la cuisson de la courge, faire revenir à feu moyen-vif l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri dans l'huile environ 5 minutes. Ajouter les tomates et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes, en brassant légèrement.

Entre-temps, réduire à l'aide d'un robot culinaire les lentilles en purée avec 125 ml (½ tasse) d'eau. Ajouter la purée à la sauce et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les lentilles soient chaudes. Poivrer au goût.

Servir la sauce sur un lit de courge spaghetti et parsemer de basilic.

Note : La sauce se conserve au congélateur jusqu'à 6 mois.

Courge spaghetti et sauce tomate aux lentilles

Pâtes pas plates

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
3 kg (1 grosse)	4 kg (2 grosses)	de courge spaghetti, coupée en deux sur la longueur et épépinée
45 ml (3 c. à soupe)	45 ml (3 c. à soupe)	d'huile de canola
1 ½	2	oignons, hachés
3	4	gousses d'ail, hachées
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de carottes en dés, congelées
3 branches	4 branches	de céleri, en dés
1 ½ conserve de 796 ml (28 oz)	2 conserves de 796 ml (28 oz)	de tomates broyées
3 conserves de 540 ml (19 oz)	4 conserves de 540 ml (19 oz)	de lentilles, égouttées et rincées, réduites en purée
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	d'eau
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de basilic frais, haché
		Poivre



Ail. Crédit: Pixabay.

Petits pains grillés

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 5 à 10 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

3 muffins anglais de blé entier,
coupés en deux

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail

Poivre

PRÉPARATION

Sur une plaque allant au four, déposer chaque demi-muffin anglais.

Dans un petit bol, mélanger l'huile et la poudre d'ail. Poivrer au goût.

Enduire chaque demi-muffin d'huile à l'aide d'une cuillère ou d'un pinceau à badigeonner.

Griller les pains au four en mode « Broil » environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les pains soient grillés. Surveiller la cuisson, puisque les pains peuvent griller rapidement.

Petits pains grillés

Quantité d'ingrédients		
10 portions	12 portions	Ingrédients
5	6	muffins anglais de blé entier, coupés en deux
30 ml (2 c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	d'huile d'olive
5 ml (1 c. à thé)	5 ml (1 c. à thé)	de poudre d'ail
		Poivre



Pomme. Crédit: Pixabay.

Pommes caramélisées au sirop d'érable

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 5 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

6 pommes, lavées, pelées et épinées ⚠

15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé

80 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

PRÉPARATION

Trancher les pommes en rondelles de 5 mm d'épaisseur.

Dans une poêle, faire fondre le beurre, puis ajouter le sirop d'érable. Déposer les tranches de pomme et laisser caraméliser.

Saupoudrer les tranches de pomme de cannelle et déguster.

Pommes caramélisées au sirop d'érable

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
9	12	pommes, lavées, pelées et épépinées
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	de beurre non salé
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de sirop d'érable
7,5 ml (1 ½ c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de cannelle moulue

P



Concombre. Crédit: Pixabay.

Tranches de concombre et fromage cottage

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- 🌿 250 ml (1 tasse) de fromage cottage
- 🌿 1 oignon vert, tranché finement
- 🌿 45 ml (3 c. à soupe) de coriandre, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Poivre
- 🌿 1 concombre anglais, coupé en tranches ⚠️

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger le fromage cottage avec l'oignon vert et 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre.

Verser l'huile d'olive en filet et décorer avec le reste de la coriandre (1 c. à soupe). Assaisonner de poivre, au goût.

Servir le bol de trempette dans une assiette avec les tranches de concombre et déguster.

Tranches de concombre et fromage cottage

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de fromage cottage
1 ½	2	oignon vert, tranché finement
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de coriandre, hachée
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	d'huile d'olive
		Poivre
1 ½	2	concombre anglais, coupé en tranches



Pains plats et tranches de poires

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 20 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

✿ 180 ml (3/4 tasse) de farine de blé entier

7,5 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

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

125 ml (½ tasse) de beurre de soya

✿ 3 poires, tranchées

PRÉPARATION

Dans un bol, combiner la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le yogourt à l'aide d'une spatule.

Sur une surface enfarinée, déposer la pâte et diviser en 6 parts. Abaisser à l'aide d'un rouleau à pâte jusqu'à atteindre une épaisseur d'environ 5 mm.

À feu moyen, dans une poêle antiadhésive, cuire environ 5 minutes par côté ou jusqu'à ce que le pain plat soit doré.

Tartiner les pains plats de beurre de soya et y déposer les tranches de poires.

Servir et déguster.

Pains plats et poires tranchées

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
310 ml (1 ¼ tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de farine de blé entier
10 ml (2 c. à thé)	15 ml (1 c. à soupe)	de poudre à pâte
2,5 ml (½ c. à thé)	5 ml (1 c. à thé)	de sel
310 ml (1 ¼ tasse)	375 ml (1 ½ tasses)	de yogourt grec nature
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de beurre de soya
5	6	poires, tranchées



Ratatouille à la marocaine

Ratatouille du désert

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- ✿ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- ✿ 1 oignon, haché
- ✿ 2 gousses d'ail, hachées
- ✿ 2 carottes, pelées et coupées en rondelles
- ✿ 1 aubergine, coupée en dés
- ✿ 1 courgette, coupée en demi-rondelles
- ✿ 1 poivron rouge, épépiné et coupé en gros cubes
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin
- 1 conserve de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
- 1 conserve de 398 ml (14 oz) de pois chiches, égouttés et rincés ⚠
- Poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, dorer l'oignon et l'ail dans l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les carottes, l'aubergine, la courgette et le poivron rouge, et cuire 5 minutes en remuant constamment.

Ajouter le cumin, puis les tomates. Laisser mijoter à feu moyen environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Ajouter les pois chiches et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Poivrer au goût.

Note : Se conserve au congélateur jusqu'à 3 mois.

Ratatouille à la marocaine

Ratatouille du désert

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	d'huile de canola
1 ½	2	oignon, haché
3	4	gousses d'ail, hachées
3	4	carottes, pelées et coupées en rondelles
1 ½	2	aubergine, coupée en dés
1 ½	2	courgette, coupée en demi-rondelles
1 ½	2	poivron rouge, épépiné et coupé en gros cubes
15 ml (1 c. à soupe)	20 ml (4 c. à thé)	de cumin
1 ½ conserve de 398 ml (14 oz)	2 conserves de 398 ml (14 oz)	de tomates en dés
1 ½ conserve de 398 ml (14 oz)	2 conserves de 398 ml (14 oz)	de pois chiches, égouttés et rincés
		Poivre



Couscous. Crédit: Pexels.

Couscous de blé entier

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 5 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de couscous de blé entier

 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium

1 citron, le jus seulement

PRÉPARATION

Dans une casserole, porter le bouillon de poulet à ébullition, puis retirer du feu. Ajouter le couscous, couvrir la casserole hermétiquement et laisser gonfler 5 minutes.

Défaire le couscous à la fourchette, puis ajouter le jus de citron.

Servir et déguster.

Note : Se conserve au congélateur jusqu'à 3 mois. Ajouter un peu d'eau au moment de réchauffer, si nécessaire.

Couscous de blé entier

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1,125 L (4 ½ tasses)	1,5 L (6 tasses)	de couscous de blé entier
1,125 L (4 ½ tasses)	1,5 L (6 tasses)	de bouillon de poulet réduit en sodium
1 ½	2	citron, le jus seulement



Compote de pommes. Crédit: Pixabay

Gâteau au citron

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min | TEMPS DE CUISSON : 40 min | PORTIONS : 12 tranches de gâteau

INGRÉDIENTS

- 🌿 2 oeufs
- 🌿 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola
- 🌿 80 ml (⅓ tasse) de yogourt grec nature
- 🌿 180 ml (¾ tasse) de compote de pommes non sucrée du commerce
- 3 citrons, le jus et le zeste
- 🌿 180 ml (¾ tasse) de farine de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F. Graisser un moule à pain et mettre de côté.

Dans un bol, mélanger les oeufs, l'huile, le yogourt, la compote de pommes, le jus de citron et le zeste de citron.

Incorporer délicatement la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel à la préparation.

Verser le mélange dans le moule et cuire 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir 10 minutes.

Servir et déguster.

Note : Se conserve au congélateur jusqu'à 1 mois. Décongeler à la température ambiante.



Radis. Crédit: Pixabay.

Tartinade de tofu aux fines herbes et brocoli

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 5 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

🌿 1 brocoli, lavé et dont la tête est coupée en fleurons et le pied en bâtonnets ⚠️

🌿 250 g de tofu soyeux mou

🌿 2 brins de ciboulette, tranchés finement

🌿 10 feuilles de basilic, hachées

🌿 10 feuilles de coriandre, hachées

Poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, ajouter quelques centimètres d'eau et porter à ébullition. Déposer un tamis, une passoire ou une marguerite au-dessus de l'eau frémissante, ajouter le brocoli et couvrir. Cuire le brocoli environ 5 minutes ou jusqu'à tendreté. Refroidir et réserver.

Pendant ce temps, mixer au mélangeur le tofu, la ciboulette, le basilic et la coriandre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Poivrer au goût.

Servir le brocoli avec la tartinade de tofu et déguster.

Tartinade de tofu aux fines herbes et brocoli

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1 ½	2	brocoli, lavé et coupé en fleurons et bâtonnets
375 g	500 g	de tofu soyeux mou
3	4	brins de ciboulette, tranchés finement
15	20	feuilles de basilic, hachées
15	20	feuilles de coriandre, hachées
		Poivre

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Framboises et yogourt grec à la vanille

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

🌿 500 ml (2 tasses) de yogourt grec à la vanille

🌿 375 ml (1 ½ tasse) de framboises surgelées ⚠️

PRÉPARATION

Dans 6 petits bols, servir 80 ml (⅓ tasse) de yogourt et déposer 60 ml (¼ tasse) de framboises sur le dessus.

Servir et déguster.

Note : Le montage des bols peut se faire la veille pour que les framboises décongèlent directement dans le yogourt. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Framboises et yogourt grec à la vanille

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de yogourt grec à la vanille
560 ml (2 ¼ tasses)	750 ml (3 tasses)	de framboises surgelées



Chou-fleur. Crédit: Pixabay.

Macaroni au poulet et au chou-fleur gratiné

Macaroni costumé

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 20 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

220 g (500 ml) de macaronis de blé entier secs

½ chou-fleur, coupé en fleurons

2 poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en dés

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

30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie

2 gousses d'ail, hachées

2,5 ml (½ c. à thé) de poivre

15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon

500 ml (2 tasses) de lait

375 ml (1 ½ tasse) de fromage cheddar doux, râpé ⚠️*

PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes et le chou-fleur en même temps. Égoutter et mettre de côté.

Entre-temps, dans une grande poêle, cuire le poulet dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter la farine, l'ail, le poivre et la poudre d'oignon en remuant constamment, et poursuivre la cuisson 1 minute. Verser le lait dans la poêle et porter à ébullition en remuant jusqu'à ce que la préparation épaississe. Ajouter 180 ml (¾ tasse) de fromage râpé, les pâtes cuites et le chou-fleur, puis mélanger.

Préchauffer le four à gril (Broil).

Transvider les pâtes dans un plat allant au four et parsemer le reste du fromage sur le dessus. Cuire au four environ 8 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré*.

Servir et déguster.

*Pour éviter les risques d'étouffement avec le fromage gratiné, parsemer d'une couche mince et couper en petites bouchées avant de servir.

Note : Se conserve au congélateur jusqu'à 3 mois.

Macaroni au poulet et au chou-fleur gratiné

Macaroni costumé

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
330 g	440 g	de macaronis de blé entier secs
$\frac{2}{3}$	1	chou-fleur, coupé en fleurons
3	4	poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en dés
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	d'huile de canola
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	de farine tout usage non blanchie
3	4	gousses d'ail, hachées
2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé)	5 (1 c. à thé)	de poivre
23 ml (1 $\frac{1}{2}$ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	de poudre d'oignon
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de lait
560 ml (2 $\frac{1}{4}$ tasses)	750 ml (3 tasses)	de fromage cheddar doux, râpé

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Soupe à la courge

Soupe de Cendrillon

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

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

2 gousses d'ail, hachées

1 oignon, haché

1,5 L (6 tasses) de courge Butternut (environ 1 courge moyenne), pelée, épépinée et coupée en dés

1,25 L (5 tasses) de bouillon de légumes réduit en sodium

Poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole à feu moyen-vif, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile pendant 4 minutes.

Ajouter la courge et le bouillon de légumes, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Au pied-mélangeur, réduire la préparation en purée lisse. Poivrer au goût.

Servir et déguster.

Note : Se conserve au congélateur jusqu'à 3 mois.

Soupe à la courge

Soupe de Cendrillon

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	d'huile de canola
3	4	gousses d'ail, hachées
1 ½	2	oignon, haché
2,25 L (9 tasses)	3 L (12 tasses)	de courge Butternut (environ 1 courge moyenne), pelée, épépinée, coupée en dés
1,875 L (7 ½ tasses)	2,5 L (10 tasses)	de bouillon de légumes réduit en sodium
		Poivre



Fraise. Crédit: Pixabay.

Croustade aux fraises

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 30 min

PORTIONS : 8

INGRÉDIENTS

Mélange de fraises :

✿ 500 ml (2 tasses) de fraises surgelées, décongelées et égouttées

✿ 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs

Mélange de farine :

80 ml (⅓ tasse) de cassonade

✿ 125 ml (½ tasse) de farine tout usage non blanchie

✿ 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

✿ 80 ml (⅓ tasse) de sirop d'érable

✿ 125 ml (½ tasse) de beurre non salé, fondu

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F.

Directement dans un plat carré de 20 cm x 20 cm, mélanger les fraises, le sirop d'érable et la fécule de maïs, et répartir également dans le plat.

Dans un bol, mélanger la cassonade, la farine, les flocons d'avoine, le sirop d'érable et le beurre. Répartir sur le mélange de fraises.

Cuire pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que la croustade soit dorée.

Note : Se conserve au congélateur jusqu'à 3 mois et peut être directement réchauffée au four pendant 30 minutes à 375°F.

Croustade aux fraises

Quantité d'ingrédients		
12 portions	16 portions	Ingrédients
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de fraises surgelées, décongelées et égouttées
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de sirop d'érable
7,5 ml (1 ½ c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de fécule de maïs
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de cassonade
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de farine tout usage non blanchie
560 ml (2 ¼ tasses)	750 ml (3 tasses)	de flocons d'avoine à cuisson rapide
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de sirop d'érable
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de beurre non salé, fondu



Raisins bleus. Crédit: Pixabay.

Raisins bleus et kéfir

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

🌿 750 ml (3 tasses) de raisins bleus, bien lavés et coupés en 4 ⚠️

🌿 1,5 L (6 tasses) de kéfir, saveur au choix

PRÉPARATION

Servir 125 ml (½ tasse) de raisins avec un verre de 250 ml (1 tasse) de kéfir. Déguster.

Note : Les raisins peuvent être lavés et coupés d'avance.

Raisins bleus et kéfir

Quantité d'ingrédients		Ingrédients
9 portions	12 portions	
1,125 L (4 ½ tasses)	1,5 L (6 tasses)	
		de raisins bleus, bien rincés et coupés en 4
2,25 L (9 tasses)	3 L (12 tasses)	de kéfir, saveur au choix



Carotte. Crédit: Pixabay.

Biscuits aux carottes et boisson de soya

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 13 min

PORTIONS : 12 biscuits

INGRÉDIENTS

❁ 2 oeufs

60 ml (¼ tasse) de cassonade

❁ 80 ml (⅓ tasse) de lait

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

❁ 250 ml (1 tasse) de carottes, râpées (environ 2 moyennes)

❁ 60 ml (¼ tasse) de compote de pommes non sucrée du commerce

2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille

❁ 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier

180 ml (¾ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

❁ 60 ml (¼ tasse) de germe de blé

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

❁ 1,5 L (6 tasses) de boisson de soya enrichie non sucrée

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.

Dans un grand bol, mélanger les oeufs, la cassonade, le lait, l'huile, les carottes, la compote de pommes et l'extrait de vanille.

Ajouter la farine, les flocons d'avoine, le germe de blé, la poudre à pâte et la cannelle, puis mélanger délicatement.

Façonner des boules de 45 ml (3 c. à soupe) et répartir sur la plaque. Cuire au four 11 à 13 minutes et laisser refroidir.

Servir deux biscuits et déguster avec un verre de 125 ml (½ tasse) de boisson de soya enrichie non sucrée.

Note : Les biscuits cuits se conservent 1 mois au congélateur et se décongèlent à température ambiante.



Oeufs. Crédit: Pixabay.

Frittata aux légumes

Frittata en fête

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 55 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- ✿ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 poireau, rincé et tranché finement
- ✿ 1 poivron rouge, en dés
- ✿ 250 ml (1 tasse) de chou-fleur, coupé en petits fleurons
- Poivre
- ✿ 12 oeufs
- ✿ 180 ml (3/4 tasse) de lait
- ✿ 180 ml (3/4 tasse) de fromage cheddar doux, râpé ⚠ *

PRÉPARATION

Dans une poêle allant au four, cuire à feu moyen le poireau, le poivron et le chou-fleur dans l'huile environ 8 minutes. Poivrer.

Entre-temps, fouetter les oeufs avec le lait. Poivrer au goût.

Réduire le feu à moyen-doux, ajouter les oeufs et couvrir. Cuire environ 10 minutes où jusqu'à ce que les oeufs ne soient plus baveux.

Ajouter le fromage et cuire 5 minutes sous le grill du four (mode « broil »).

Servir et déguster.

*Pour éviter les risques d'étouffement avec le fromage gratiné, parsemer d'une couche mince et couper en petites bouchées avant de servir.

Note : La frittata se conserve jusqu'à 3 jours réfrigérateur.

Frittata aux légumes

Frittata en fête

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
30 ml (2 c. à soupe)	45 ml (3 c. à soupe)	d'huile de canola
1 ½	2	poireau, rincé et tranché finement
1 ½	2	poivron rouge, en dés
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de chou-fleur, coupé en petits fleurons
		Poivre
16	24	oeufs
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de lait
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de fromage cheddar doux, râpé



Fromage cottage. Crédit: Pixabay.

Rôties au fromage cottage

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 min

TEMPS DE CUISSON : 3 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

6 tranches de pain de blé entier ⚠️

180 ml (¾ tasse) de fromage cottage

PRÉPARATION

Griller les tranches de pain dans le grille-pain.

Tartiner les tranches de pain de fromage cottage et déguster.

Rôties au fromage cottage

Quantité d'ingrédients		Ingrédients
9 portions	12 portions	
9	12	
		tranches de pain de blé entier
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de fromage cottage



Petits fruits rouges. Crédit: Pixabay.

Mousse aux petits fruits rouges

Mousse des Coccinelles

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 60 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

600 g (2 ⅓ tasses) de tofu soyeux nature

375 ml (1 ½ tasse) de fraises surgelées

125 ml (½ tasse) de framboises surgelées

80 ml (⅓ tasse) de sirop d'érable

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

PRÉPARATION

Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Verser dans des coupes à dessert, recouvrir de pellicule plastique et réfrigérer 60 minutes.

Servir et déguster.

Note : Se conserve 5 jours au réfrigérateur.

Mousse aux petits fruits rouges

Mousse des Coccinelles

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
900 g (3 ½ tasses)	1200 g (4 ¾ tasses)	de tofu soyeux mou nature
560 ml (2 ¼ tasses)	750 ml (3 tasses)	de fraises surgelées
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de framboises surgelées
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de sirop d'érable
5 ml (1 c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	d'extrait de vanille



Pommes tranchées et pouding au riz aux épices d'automne

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 35 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- 🌿 680 ml (2 $\frac{3}{4}$ tasses) de lait
- 1 conserve de 400 ml (14 oz) de lait de coco
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de riz à grains courts (Arborio)
- 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de sucre blanc
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
- 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de muscade moulue
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
- 🌿 6 pommes, lavées, pelées, épinées et tranchées ⚠️

PRÉPARATION

Dans une grande casserole à feu moyen, porter 500 ml (2 tasses) de lait, le lait de coco et le riz à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Entre-temps, fouetter le reste du lait (180 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse), le sucre, l'extrait de vanille, la cannelle, le gingembre, la muscade, et la fécule de maïs dans un bol. Incorporer le mélange au riz cuit. Cuire à feu moyen environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Transvider dans des bols de service, couvrir d'une pellicule de plastique et refroidir complètement au réfrigérateur.

Servir avec des tranches de pommes et déguster.

Note : Se conserve 5 jours au réfrigérateur.

Pommes tranchées et pouding au riz aux épices d'automne

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1 L (4 tasses)	1,36 L (5 ½ tasses)	de lait
1 ½ conserve de 400 ml (14 oz)	2 conserves de 400 ml (14 oz)	de lait de coco
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de riz à grains courts (Arborio)
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de sucre blanc
5 ml (1 c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	d'extrait de vanille
5 ml (1 c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de cannelle moulue
5 ml (1 c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de gingembre moulu
2,5 ml (½ c. à thé)	5 ml (1 c. à thé)	de muscade moulue
10 ml (2 c. à thé)	20 ml (4 c. à thé)	de fécule de maïs
9	12	pommes, lavées, pelées, épépinées et tranchées



Poires tranchées et cheddar

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

6 poires, lavées et tranchées

🌿 300 g (1 petite brique) de fromage cheddar marbré, coupé en tranches fines

PRÉPARATION

Servir l'équivalent d'une poire avec 50 g de fromage en tranches (2 morceaux de la grosseur d'une gomme à effacer) et déguster.

Poires tranchées et cheddar

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
9	12	poires, lavées et tranchées
450 g (1 ½ petite brique)	600 g (2 petites briques)	de fromage cheddar marbré, coupé en tranches fines



Pâté au saumon et poireaux

Pâté du Pacifique

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 60 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- 4 pommes de terre, lavées, pelées et coupées en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 poireau, lavé et émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 oignon, haché
- 2 branches de céleri, en dés
- 180 ml (¾ tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé
- 1 conserve de saumon de 420 g, non égouttées ⚠
- Poivre
- 1 abaisse de pâte à tarte
- Lait pour badigeonner

PRÉPARATION

Placer la grille dans le bas du four et préchauffer le four à 400°F.

Dans une casserole d'eau salée, cuire les pommes de terre environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et réserver.

Entre-temps dans une poêle, cuire le poireau, l'ail, l'oignon et le céleri dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter la préparation dans la casserole avec les pommes de terre et piler le tout. Ajouter progressivement le lait et le beurre pour obtenir la texture d'une purée de pommes de terre. Ajouter le saumon et bien mélanger. S'assurer de bien broyer les arêtes et enlever les morceaux plus durs, au besoin. Poivrer.

Dans un plat à tarte, verser la préparation, puis recouvrir de l'abaisse. Couper les surplus de pâte, piquer l'abaisse à l'aide d'une fourchette, puis badigeonner de lait.

Cuire au four pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Servir et déguster.

Note : Le pâté cuit se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur et se réchauffe directement dans un four à 375°F

Pâté au saumon et poireaux

Pâté du Pacifique

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
6	8	pommes de terre, lavées, pelées et en coupées en dés
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	d'huile de canola
1 ½	2	poireau, lavé et émincé
3	4	gousses d'ail, hachées
1 ½	2	oignon, haché
3	4	branches de céleri, en dés
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de lait
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	de beurre non salé
1 ½ conserve de 420 g	2 conserves de 420 g	de saumon, non égouttées
		Poivre
1 ½	2	abaisse de pâte à tarte
		Lait pour badigeonner



Bette à carde et oignons caramélisés

TEMPS DE PRÉPARATION : 7 min

TEMPS DE CUISSON : 15 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

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

✿ 3 oignons, émincés

✿ 1/2 bouquet de bette à carde, tiges et feuilles émincées ⚠

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique

PRÉPARATION

Dans une casserole, faire caraméliser les oignons et la bette à carde dans l'huile 10 minutes.

Ajouter le vinaigre balsamique et poursuivre la cuisson pour laisser le mélange épaissir, soit environ 5 minutes.

Servir et déguster chaud.

Note : Se conserve 5 jours au réfrigérateur. Réchauffer avant de servir.

Bette à carde et oignons caramélisés

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	d'huile de canola
4 ½	6	oignons, émincés
¾	1	bouquet de bette à carde, tiges et feuilles émincées
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de vinaigre balsamique



Sorbet aux petits fruits du Québec et sirop d'érable

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

🌿 750 ml (3 tasses) de fruits des champs surgelés, non-décongelés

🌿 60 ml (¼ tasse) de yogourt grec à la vanille

🌿 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable

PRÉPARATION

Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Servir et déguster.

Note : On peut aussi congeler le sorbet dans un contenant hermétique et le laisser 20 minutes à température ambiante avant de le servir.

Sorbet aux petits fruits du Québec et sirop d'érable

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1,13 L (4 ½ tasse)	1,5 L (6 tasses)	de fruits des champs surgelés, non-décongelés
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de yogourt grec à la vanille
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de sirop d'érable



Pitas grillés et trempette aux topinambours

Tambour le topinambour

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 15 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

❁ 227 g (½ lb) de topinambours, pelés et en dés

3 pitas de blé entier

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

60 ml (¼ tasse) de graines de tournesol

❁ 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature

❁ 3 brins de ciboulette, ciselés

PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 400°F.

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les topinambours 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et réserver.

Entre-temps, couper les pitas en 6 morceaux, puis badigeonner avec l'huile. Cuire pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Au robot culinaire, hacher les graines de tournesol. Ajouter les topinambours cuits, le yogourt grec et la ciboulette, puis bien réduire en purée lisse.

Servir la trempette avec les pitas grillés et déguster.

Note : La trempette se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur.

Pitas grillés et trempette aux topinambours

Tambour le topinambour

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
340 g (¾ lb)	454 g (1 lb)	de topinambours, pelés et en dés
4 ½	6	pitass de blé entier
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	d'huile de canola
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de graines de tournesol
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de yogourt grec nature
4	6	brins de ciboulette, ciselés

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe

Menu hiver

Décembre - Janvier - Février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Pain aux carottes et aux dattes avec yogourt grec (Pain-Lapin)	Riz au lait aux canneberges séchées	Raisins verts et fromage Gouda	Biscuits épicés à la courge et boisson de soya	Galette à la mélasse et cantaloup
Plat principal	Pâté chinois aux patates douces	Soupe-repas asiatique (Soupe d'Asie)	Spaghettis aux boulettes de lentilles	Vol-au-vent au poisson blanc et légumes (Vol-au-vent du pêcheur)	Chili végétarien (Fiesta mexicaine)
Accompagnement	Salade de laitue Boston, tomates et concombres (Salade de serre)	Tortillas grillées au four	Haricots jaunes (Haricots magiques)	Rémoulade de céleri-rave	Tortillas de blé entier et crème sure
Dessert	Carrés aux pommes	Mousse au chocolat et gingembre	Clafoutis aux bleuets	Pouding d'orge aux pommes et à la cannelle	Brownies aux haricots noirs et sirop d'érable
Collation PM	Abricots séchés et fromage en grains	Salade de fruits et yogourt à boire (Salade tropicale)	Petits sandwichs à la tartinade de tofu (Sandwichs de lutins)	Mini-pains naans et bruschetta de tomates et feta (Naan-naan-i-naan-ère)	Crudités et trempette à la crème sure et moutarde (Récoltes du potager)

Note : Des noms ludiques sont suggérés entre parenthèses sous les noms de certains mets. N'hésitez pas à laisser aller votre imagination pour en inventer d'autres.



Pain aux carottes et aux dattes avec yogourt grec

Pain-Lapin

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 50 min

PORTIONS : 10 tranches

INGRÉDIENTS

180 ml (¾ tasse) d'eau

500 ml (2 tasses) de dattes
dénoyautées

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

🌿 2 oeufs

60 ml (¼ tasse) de cassonade

45 ml (3 c. à soupe) de mélasse

60 ml (¼ tasse) de beurre non salé

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

🌿 375 ml (1 ½ tasse) de farine de blé
entier

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de sel

7,5 ml (1 ½ c. à thé) de cannelle moulue

2,5 ml (½ c. à thé) de muscade moulue

🌿 250 ml (1 tasse) de carottes râpées
(environ 2 moyennes)

🌿 500 ml (2 tasses) de yogourt grec

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F. Graisser un moule à pain et mettre de côté.

Dans une casserole, porter à ébullition les dattes, et l'eau. Ajouter le bicarbonate, puis laisser mijoter environ 5 minutes en remuant pour obtenir une purée. Laisser tiédir et réserver.

Dans un bol, mélanger les oeufs, la cassonade, la mélasse, le beurre, et l'extract de vanille.

Ajouter la farine, la poudre à pâte, le sel, la cannelle et la muscade, puis mélanger délicatement.

Ajouter la purée de datte et les carottes, puis mélanger à nouveau.

Verser la préparation dans le moule et cuire 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le centre en ressorte propre.

Servir et déguster avec 80 ml (⅓ tasse) de yogourt grec.

Note : Le pain se conserve jusqu'à 1 mois au congélateur. Décongeler à température ambiante.

Pain aux carottes et aux dattes avec yogourt grec

Pain-Lapin

Quantité d'ingrédients	
20 portions	Ingrédients
375 ml (1 ½ tasse)	d'eau bouillante
1 L (4 tasses)	de dattes dénoyautées
10 ml (2 c. à thé)	de bicarbonate de soude
4	œufs
125 ml (½ tasse)	de cassonade
80 ml (⅓ tasse)	de mélasse
125 ml (½ tasse)	de beurre non salé
10 ml (2 c. à thé)	d'extrait de vanille
750 ml (3 tasses)	de farine de blé entier
20 ml (4 c. à thé)	de poudre à pâte
10 ml (2 c. à thé)	de sel
15 ml (1 c. à soupe)	de cannelle moulue
5 ml (1 c. à thé)	de muscade moulue
500 ml (2 tasses)	de carottes râpées
1 L (4 tasses)	de yogourt grec



Patate douce. Crédit: Pixabay.

Pâté chinois aux patates douces

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 30 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

❖ 1 kg de patates douces (environ 4 patates moyennes), lavées, pelées et coupées en dés

❖ 60 ml (¼ tasse) de beurre non salé

❖ 60 ml (¼ tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium

2,5 ml (½ c. à thé) de poivre

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

❖ 1 oignon, haché

❖ 227 g (½ lb) de boeuf haché extra-maigre

❖ 454 g de tofu ferme (1 bloc), émietté

10 ml (2 c. à thé) de sauce Worcestershire

45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium

❖ 1 conserve de 540 ml (19 oz) de maïs en crème

5 ml (1 c. à thé) de paprika

PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 350°F.

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les patates environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Jeter l'eau de cuisson, ajouter le beurre et le bouillon de poulet, puis piler pour obtenir une purée lisse. Poivrer.

Entre-temps, dans une grande poêle, dorer les oignons dans l'huile 5 minutes, puis ajouter le boeuf et le tofu. Émietter avec une cuillère en bois et cuire 5 autres minutes. Ajouter la sauce Worcestershire et la sauce soya.

Dans un plat allant au four, étendre le mélange de boeuf et de tofu, puis ajouter le maïs en crème. Ajouter la purée de patates douces et saupoudrer le paprika. Cuire au four 15 minutes.

Servir et déguster.

Note : Se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur.

Pâté chinois aux patates douces

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1,5 kg	2 kg	de patates douces, lavées, pelées et coupées en dés
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de beurre non salé
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de bouillon de poulet réduit en sodium
2,5 ml (½ c. à thé)	5 ml (1 c. à thé)	de poivre
20 ml (4 c. à thé)	30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola
1 ½	2	oignons, hachés
680 g (1 ½ bloc)	908 g (2 blocs)	de tofu ferme, émietté
340 g (¾ lb)	454 g (1 lb)	de boeuf haché extra-maigre
10 ml (2 c. à thé)	20 ml (4 c. à thé)	de sauce Worcestershire
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de sauce soya réduite en sel
1 ½ conserve de 540 ml (19 oz)	2 conserves de 540 ml (19 oz)	de maïs en crème
5 ml (1 c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de paprika

P



Laitue Boston. Crédit: Pixabay.

Salade de laitue Boston, tomates et concombres

Salade de serre

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : -

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

Pour la salade :

🌿 1 laitue Boston, lavée, essorée et hachée ⚠️

🌿 500 ml (2 tasses) de tomates cerises, lavées et coupées en 4 ⚠️

🌿 1 concombre anglais, lavé, pelé et coupé en demi-rondelles ⚠️

Pour la vinaigrette :

½ citron, le jus seulement

🌿 ½ échalote française, hachée

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

PRÉPARATION

Dans un grand bol, combiner la laitue, les tomates et le concombre.

Dans un autre bol, fouetter le jus de citron, l'échalote et le vinaigre balsamique. Ajouter l'huile en filet en continuant de fouetter.

Mélanger la vinaigrette à la salade.

Servir et déguster.

Salade de laitue Boston, tomates et concombres

Salade de serre

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1 ½	2	laitues Boston, lavée, essorées et hachées
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de tomates cerises, lavées et coupées en 4
1 ½	2	concombres anglais, lavés, pelés et coupés en demi-rondelles
½	1	citron, le jus seulement
1 petite	1	échalote française, hachée
45 ml (3 c. à soupe)	45 ml (3 c. à soupe)	de vinaigre balsamique
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	d'huile d'olive

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Flocons d'avoine. Crédit: Pixabay.

Carrés aux pommes

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 30 min

PORTIONS : 16 carrés

INGRÉDIENTS

Mélange de pommes :

6 pommes, pelées, en tranches

½ citron, le jus seulement

5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

Mélange croustillant :

500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie

125 ml (½ tasse) de cassonade

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de sel

125 ml (½ tasse) de beurre non salé, ramolli

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F. Tapisser un plat carré de 20 cm x 20 cm de papier parchemin.

Dans une casserole, porter à ébullition les pommes, le jus de citron, la fécule de maïs et la cannelle à feu moyen. Cuire 5 minutes en brassant régulièrement pour ramollir les pommes.

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le beurre et mélanger à nouveau.

Répartir la moitié du mélange croustillant dans le plat et presser avec le dos d'une fourchette. Verser le mélange de pommes, puis recouvrir avec le reste du croustillant. Presser légèrement à nouveau.

Cuire au four pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Laisser refroidir, puis couper en carrés.

Servir et déguster.

Note : Se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur et se réchauffe directement au four à 375°F pendant 30 minutes.

P



Abricots séchés. Crédit: Pixabay.

Abricots séchés et fromage en grains

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

375 ml (1 ½ tasse) d'abricots séchés (environ 24 unités), hachés en petits morceaux ▲

300 g de fromage Gouda en grains ▲

PRÉPARATION

Servir une portion d'environ 60 ml (¼ tasse) d'abricots accompagnée de 50g de fromage et déguster.

Note : Les abricots peuvent être hachés d'avance.

Abricots séchés et fromage en grains

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
500 ml (2 tasses)	750 ml (3 tasses)	d'abricots séchés, hachés en petits morceaux
450 g	600 g	de fromage Gouda en grains



Lait. Crédit: Pixabay.

Riz au lait aux canneberges séchées

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 20 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- 560 ml (2 ¼ tasse) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de riz brun étuvé sec
- 60 ml (¼ tasse) de canneberges séchées, hachées 
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 180 ml (¾ tasse) de lait en poudre
- 90 ml (6 c. à soupe) de lait
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Dans une casserole, mélanger l'eau, le riz, les canneberges et le sirop d'érable, puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit. Brasser le riz avec une cuillère de bois de temps en temps.

Dans un bol, diluer la poudre de lait dans le lait et l'extrait de vanille. Ajouter au riz et bien mélanger.

Transvider dans des contenants individuels, couvrir et refroidir complètement au réfrigérateur.

Servir et déguster.

Riz au lait aux canneberges séchées

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
830 ml (3 ⅓ tasses)	1,12 L (4 ½ tasses)	d'eau
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de riz brun étuvé sec
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de canneberges séchées, hachées
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de sirop d'érable
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de lait en poudre
125 ml (½ tasse)	180 ml (¾ tasse)	de lait
5 ml (1 c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	d'extrait de vanille



Soupe-repas asiatique

Soupe d'Asie

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- 6 oeufs
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, haché
- 2 oignons verts, hachés
- 454 g de tofu ferme (1 bloc), coupé en dés
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce de poisson
- 2,25 L (9 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 125 ml (½ tasse) de riz basmati sec
- 227 g (½ lb) de champignons blancs, tranchés finement
- 180 ml (¾ tasse) de fèves germées, lavées
- 80 ml (⅓ tasse) de coriandre, hachée

PRÉPARATION

Dans une petite casserole remplie d'eau, placer les oeufs et porter à ébullition. Retirer du feu et laisser les oeufs dans l'eau 10 minutes. Rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson, écaler et couper en deux. Réserver.

Entre-temps dans une grande casserole, faire revenir l'ail, le gingembre, les oignons verts et le tofu dans l'huile. Ajouter la sauce soya et la sauce poisson et poursuivre la cuisson environ 1 minute à feu vif. Ajouter le bouillon de poulet et le riz puis réduire le feu à moyen. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajouter les champignons et les fèves germées dans les 5 dernières minutes de cuisson.

Servir dans un bol à soupe et décorer avec environ 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre. Accompagner d'un oeuf cuit dur et déguster.

Note : Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

Soupe-repas asiatique

Soupe d'Asie

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
9	12	6 œufs
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	d'huile de canola
3	4	gousses d'ail, hachées
20 ml (4 c. à thé)	30 ml (2 c. à soupe)	de gingembre frais
3	4	oignons verts, hachés
680 g (1 ½ bloc de 454 g)	908 g (2 blocs)	de tofu ferme, coupé en dés
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de sauce soya réduite en sodium
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	de sauce de poisson
3,375 L (13 ½ tasses)	4,5 L (18 tasses)	de bouillon de poulet réduit en sodium
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de riz basmati sec
340 g (¾ lb)	454 g (1 lb)	de champignons blancs, émincés
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de fèves germées, bien lavées
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de coriandre, hachée



Tortillas. Crédit: Département de nutrition de l'Université de Montréal.

Tortillas grillées au four

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 15 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

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

7,5 ml (1 ½ c. à thé) de persil

Poivre

12 petites ou 6 grandes tortillas de blé entier, coupées en pointes

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F.

Verser l'huile, le poivre et le persil sur les pointes de tortillas.

Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les pointes soient dorées.

Servir avec l'accompagnement de votre choix et déguster.

Tortillas grillées au four

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	d'huile de canola
10 ml (2 c. à thé)	15 ml (1 c. à soupe)	de persil séché
		Poivre
18 ou 9	24 ou 12	petites ou grandes tortillas de blé entier, coupées en pointes



Tofu soyeux mou. Crédit: Wikipédia.

Mousse au chocolat et gingembre

TEMPS DE PRÉPARATION : 7 min

TEMPS DE CUISSON : 2 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

150 g de chocolat mi-sucré

✿ 300 g (1 bloc) de tofu soyeux mou

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

5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, haché

PRÉPARATION

Au micro-ondes, fondre le chocolat (environ 2 minutes).

Dans un grand bol, fouetter le chocolat fondu avec le tofu, jusqu'à l'obtention d'un mélange très lisse et onctueux. Ajouter l'extrait de vanille et le gingembre.

Transvider dans des contenants individuels, couvrir et refroidir complètement au réfrigérateur.

Servir et déguster.

Note : Se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Mousse au chocolat et gingembre

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
225 g	300 g	de chocolat mi-sucré
450 g (1 ½ bloc)	600 g (2 blocs)	de tofu soyeux
5 ml (1 c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	d'extrait de vanille
5 ml (1 c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de gingembre frais, haché



Pomme. Crédit: Pixabay.

Salade de fruits et yogourt à boire

Salade tropicale

TEMPS DE PRÉPARATION : 7 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

2 pommes, lavées, pelées et coupées en tranches ▲

2 bananes, tranchées en rondelles

250 ml (1 tasse) de raisins, coupés en 4

60 ml (¼ tasse) de jus d'orange

1,5 L (6 tasses) de yogourt à boire

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Servir avec 250 ml (1 tasse) de yogourt à boire et déguster.

Salade de fruits et yogourt à boire

Salade tropicale

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
3	4	pommes, lavées, pelées et coupées en tranches
3	4	bananes, tranchées en rondelles
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de raisins, coupés en 4
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de jus d'orange
2,25 L (9 tasses)	3 L (12 tasses)	de yogourt à boire



Fromage Gouda. Crédit: Pixabay.

Raisins verts et fromage Gouda

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de raisins verts,
coupés en 4 ▲

🌿 300 g de fromage Gouda, tranché
finement

PRÉPARATION

Servir 125 ml (½ tasse) de raisins verts avec 50 g de fromage et déguster.

Raisins verts et fromage Gouda

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1,125 L (4 ½ tasses)	1,5 L (6 tasses)	de raisins verts, coupés en 4
450 g	600 g	de fromage Gouda, tranché finement

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Spaghetti aux boulettes de lentilles

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

1 boîte de 375 g de spaghettis de blé entier

1 gousse d'ail

1 oignon

1 conserve de 540 ml (19 oz) de lentilles, égouttées et rincées

1 oeuf

45 ml (3 c. à soupe) d'assaisonnement à l'italienne

125 ml (½ tasse) de chapelure

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

Poivre

Huile végétale pour badigeonner

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

125 ml (½ tasse) de légumes surgelés pour sauce à spaghetti

125 ml (½ tasse) d'épinards surgelés

60 ml (¼ tasse) de basilic, haché

PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 400°F. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin et mettre de côté.

Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes selon les indications de l'emballage. Réserver.

Pendant ce temps, au robot culinaire, hacher l'ail et l'oignon. Ajouter les lentilles, l'oeuf, 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement à l'italienne, la chapelure, la pâte de tomate et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Poivrer au goût.

Façonner 18 boulettes. Disposer sur la plaque à biscuits, badigeonner les boulettes avec un peu d'huile et cuire environ 15 minutes.

Entre-temps dans une poêle, chauffer les tomates broyées et ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement à l'italienne, les légumes surgelés et les épinards.

Servir 3 boulettes sur les pâtes, et napper avec la sauce. Parsemer de basilic et déguster.

Note : La sauce se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur.

Spaghetti aux boulettes de lentilles

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1 ½ boîte de 375 g	2 boîtes de 375 g	de spaghettis de blé entier
1	2	gousses d'ail, hachées
1 ½	2	oignons, hachés
1 ½ conserve de 540 ml (19 oz)	2 conserves de 540 ml (19 oz)	de lentilles, égouttées et rincées
1	2	oeufs
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	d'assaisonnement à l'italienne
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de chapelure
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	de pâte de tomate
		Poivre
		Huile végétale pour badigeonner
1 ½ conserve de 796 ml (28 oz)	2 conserves de 796 ml (28 oz)	de tomates broyées
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de légumes surgelés pour sauce à spaghetti
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	d'épinards surgelés
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de basilic, haché



Haricots jaunes. Crédit: Pixabay.

Haricots jaunes

Haricots magiques

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 min

TEMPS DE CUISSON : 6 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) d'eau

 454 g (1 lb) de haricots jaunes surgelés

 5 ml (1 c. à thé) de beurre non salé

PRÉPARATION

Dans une casserole, faire bouillir l'eau. Mettre les haricots dans une marguerite, la placer sur la casserole et couvrir.

Cuire de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le beurre.

Servir aussitôt et déguster.

Haricots jaunes

Haricots magiques

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	d'eau
680 g (1 ½ lb)	908 g (2 lb)	de haricots jaunes surgelés
5 ml (1 c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de beurre non salé



Clafoutis aux bleuets

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min | TEMPS DE CUISSON : 35 min | PORTIONS : 8 (ou 1 clafoutis)

INGRÉDIENTS

-  500 ml (2 tasses) de bleuets surgelés
-  4 oeufs
- 125 ml (½ tasse) de sucre blanc
-  250 ml (1 tasse) de lait
-  45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
-  180 ml (¾ tasse) de farine de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) de sel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F. Graisser un moule à tarte.

Répartir les bleuets dans le moule.

Dans un bol, fouetter les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne plus pâle. Ajouter le lait, l'huile, l'extrait de vanille, la farine, puis le sel et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

Verser sur les bleuets et cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laisser reposer 15 minutes.

Servir et déguster.

Note : Se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.

Clafoutis aux bleuets

Quantité d'ingrédients	
16 portions (2 clafoutis)	Ingrédients
1 L (4 tasses)	de bleuets surgelés
8	oeufs
250 ml (1 tasse)	de sucre blanc
500 ml (2 tasses)	de lait
90 ml (6 c. à soupe)	d'huile de canola
10 ml (2 c. à thé)	d'extrait de vanille
375 ml (1 ½ tasse)	de farine de blé entier
10 ml (2 c. à thé)	de sel



Épinards surgelés. Crédit: Pixabay.

Petits sandwiches à la tartinade de tofu

Sandwichs de lutins

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- ½ bloc de 454 g de tofu ferme
- 500 ml (2 tasses) d'épinards surgelés, décongelés et égouttés
- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'ail
- Poivre
- 6 tranches de pain multigrains

PRÉPARATION

Au robot culinaire, mélanger le tofu, les épinards, la mayonnaise et la poudre d'ail jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Poivrer au goût.

Griller le pain dans un grille-pain et tartiner 3 tranches de préparation au tofu. Déposer 1 tranche de pain sur chaque tartinade et couper en deux.

Servir et déguster.

Note : La tartinade se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Petits sandwiches à la tartinade de tofu

Sandwichs de lutins

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
⅔ de bloc de 454 g	1 bloc de 454 g	de tofu ferme
20 ml (4 c. à thé)	30 ml (2 c. à soupe)	de poudre d'ail
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	d'épinards surgelés, décongelés et égouttés
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de mayonnaise
		Poivre
9	12	tranches de pain multigrains



Courge butternut. Crédit: Pixabay.

Biscuits épicés à la courge et boisson de soya

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 min

TEMPS DE CUISSON : 10-15 min

PORTIONS : 18 biscuits

INGRÉDIENTS

- ❖ 1 petite courge Butternut
- ❖ 375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre moulu
- 2 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- 2 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu
- ❖ 125 ml (½ tasse) de beurre ramolli
- 60 ml (¼ tasse) de sucre granulé blanc
- 60 ml (¼ tasse) de cassonade
- ❖ 2,25 L (9 tasses) de boisson de soya enrichie non sucrée

PRÉPARATION

Peler, vider et couper la courge en dés. Cuire dans une casserole à l'eau bouillante environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Égoutter et réduire en purée lisse. Réserver 125 ml (½ tasse) pour la recette. Le reste peut être réfrigéré jusqu'à 3 jours et consommé comme légume d'accompagnement, ou congelé pour faire d'autres recettes.

Préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser deux plaques à cuisson de papier parchemin.

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel, le poivre, la cannelle et le gingembre.

Dans un autre grand bol, à l'aide d'une mixette, crémier le beurre avec le sucre et la cassonade. Incorporer la purée de courge, puis ajouter les ingrédients secs. Couvrir et réfrigérer pendant 30 minutes (facultatif).

À l'aide d'une cuillère, former 18 boules de pâte. Déposer les boules sur les plaques en les espaçant d'environ 5 cm. Aplatir légèrement. Cuire au four pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés, en changeant la position des plaques à la mi-cuisson. Laissez tiédir sur une grille.

Servir un biscuit et déguster avec un verre de boisson de soya enrichie.

Note : Les biscuits se conservent jusqu'à 1 mois au congélateur et se décongèlent à température ambiante.



Champignons blancs. Crédit: Pixabay.

Vol-au-vent au poisson blanc et légumes

Vol-au-vent du pêcheur

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

Pour la sauce béchamel :

- ❖ 60 ml (¼ tasse) de beurre non salé
- ❖ 60 ml (¼ tasse) de farine tout usage non blanchie
- ❖ 250 ml (1 tasse) de lait
- ❖ 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium

Pour le mélange de garnitures :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 400 g de filets de tilapia surgelés, décongelés, sans arêtes ⚠
- ❖ 1 oignon, haché
- ❖ 250 ml (1 tasse) de patates douces pelées et coupées en petits dés (environ 1 moyenne)
- ❖ 250 ml (1 tasse) de champignons blancs, tranchés finement
- ❖ 500 ml (2 tasses) de mélange de légumes surgelés pour spaghetti
- ❖ 1 conserve de 284 ml (10 oz) de petits pois, égouttés
- Poivre
- 6 coupelles de vol-au-vent

PRÉPARATION

Pour la sauce béchamel :

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine. Fouetter pendant 1 à 2 minutes. Ajouter graduellement le lait et le bouillon de poulet, en brassant continuellement, jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Pour le mélange de garnitures :

Dans une grande poêle, dorer les filets de poisson et l'oignon dans l'huile, environ 2 minutes de chaque côté. Effiloche le poisson et transvider dans la casserole de sauce béchamel.

En conservant la même grande poêle, cuire les patates 20 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Ajouter les champignons, le mélange de légumes et les petits pois pour les 5 dernières minutes de cuisson. Transvider dans la sauce et mélanger. Poivrer au goût.

Servir un vol-au-vent nappé de sauce béchamel au poisson et aux légumes, puis déguster.

Vol-au-vent au poisson blanc et légumes

Vol-au-vent du pêcheur

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de beurre non salé
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de farine tout usage non blanchie
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de lait
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de bouillon de poulet réduit en sodium
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	d'huile d'olive
600 g	800 g	de filets de tilapia surgelés, décongelés, sans arêtes
1 ½	2	oignons, hachés
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de patates douces, pelées et coupées en dés
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de champignons blancs, tranchés finement
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de mélange de légumes surgelés pour spaghetti, congelé
1 ½ conserve de 284 ml (10 oz)	2 conserves de 284 ml (10 oz)	de petits pois, égouttés
9	12	coupelles de vol-au-vent
		Poivre



Rémoulade de céleri-rave

TEMPS DE PRÉPARATION : 7 min | TEMPS DE REPOS : 60 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

1 céleri-rave, pelé

1 pomme, épépinée

60 ml (¼ tasse) de mayonnaise

60 ml (¼ tasse) de yogourt nature

½ citron, le jus seulement

30 ml (2 c. à soupe) de câpres
hachées

Poivre

PRÉPARATION

Râper le céleri-rave et la pomme au robot culinaire.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Servir et déguster.

Note : Se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Rémoulade de céleri-rave

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1 ½	2	céleris-raves, pelés
1	2	pommes, épépinées
80 ml (1/3 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	de mayonnaise
80 ml (1/3 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	de yogourt nature
½	1	citron, le jus seulement
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (1/4 tasse)	de câpres, hachées
		Poivre

P



Orge. Crédit: Pxhere.

Pouding d'orge aux pommes et à la cannelle

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 45 min

PORTIONS : 8 portions

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) d'eau

 125 ml (½ tasse) d'orge perlé 3 pommes pelées, râpées ▲ 500 ml (2 tasses) de lait entier ou de boisson de soya enrichie 60 ml (¼ tasse) de farine tout usage non blanchie

7,5 ml (1 ½ c. à thé) de cannelle moulue

 125 ml (½ tasse) de compote de pommes non sucrée 250 ml (1 tasse) de yogourt nature

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

5 ml (1 c. à thé) de cassonade ou de sirop d'érable par portion (facultatif)

PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, à feu moyen, porter à ébullition l'eau, l'orge et les pommes. Couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que l'orge soit tendre, environ 30-40 minutes. Réserver.

Dans une autre casserole, mélanger le lait, la farine, la cannelle et la compote de pomme. Porter à ébullition à feu moyen en remuant constamment à l'aide d'une spatule. Cuire de 2 à 3 minutes (la préparation sera épaisse). Retirer du feu et incorporer le yogourt, la vanille et la préparation d'orge.

Servir tiède ou froid avec de la cassonade ou du sirop d'érable (facultatif).

Note : L'orge perlé peut être remplacé par de l'orge mondé. Faire tremper l'orge mondé dans de l'eau pendant au moins 4 heures avant de l'utiliser. Cela réduira le temps de cuisson.

Pouding d'orge aux pommes et à la cannelle

Quantité d'ingrédients		
12 portions	16 portions	Ingrédients
750 ml (3 tasses)	1L (4 tasses)	d'eau
175 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	d'orge perlé
5	6	pommes pelées, râpées
750 ml (3 tasses)	1L (4 tasses)	de lait entier ou de boisson de soya enrichie
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de farine tout usage non blanchie
10 ml (2 c. à thé)	15 ml (1 c. à soupe)	de cannelle moulue
175 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de purée de pommes non sucrée
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de yogourt nature
10 ml (2 c. à thé)	20 ml (4 c. à thé)	d'extrait de vanille

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Mini-pains naans et bruschetta de tomates et feta

Naan-naan-i-naan-ère

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

6 mini-pains naans

Bruschetta

500 ml (2 tasses) de tomates cerises, lavées et coupées en 4 ▲

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

125 ml (½ tasse) de fromage feta, émietté

60 ml (¼ tasse) de basilic, haché

1 gousse d'ail haché

Poivre au goût

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les mini-pains naans.

Chauffer les pains naans au grille-pain.

Servir la bruschetta sur les pains naans et déguster.

Note : La bruschetta se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Mini-pains naans et bruschetta de tomates et feta

Naan-naan-i-naan-ère

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de tomates cerises, lavées et coupées en 4
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	d'huile d'olive
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de fromage feta, émietté
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de basilic, haché
½	1	oignon, haché
		Poivre au goût
9	12	mini-pains naans

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Flocons d'avoine. Crédit: Pixabay.

Galette à la mélasse et cantaloup

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min | TEMPS DE CUISSON : 9 min | PORTIONS : Environ 12 biscuits

INGRÉDIENTS

2 oeufs

250 ml (1 tasse) de mélasse

160 ml (⅔ tasse) d'huile de canola

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

500 ml (2 tasses) de farine de blé entier

180 ml (¾ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu

1 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de soude

1 cantaloup, lavé et coupé en dés

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin et mettre de côté.

Dans un bol, mélanger les oeufs, la mélasse, l'huile et l'extrait de vanille.

Ajouter la farine, les flocons d'avoine, la cannelle, le gingembre et le bicarbonate de soude, puis mélanger pour obtenir une pâte lisse.

Façonner des boules de 45 ml (3 c. à soupe) et répartir sur la plaque à biscuits. Enfourner 9 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

Servir et déguster avec 125 ml (½ tasse) de cantaloup coupé en dés.

Note : Les biscuits cuits se conservent jusqu'à 3 mois au congélateur.



Maïs en grains. Crédit: Pxhere.

Chili végétarien

Fiesta mexicaine

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 15 min

PORTIONS : 8

INGRÉDIENTS

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

1 oignon, haché

1 gousse d'ail, hachée

30 ml (2 c. à soupe)
d'assaisonnement chili

1 conserve de 796 ml (28 oz) de
tomates en dés

250 ml (1 tasse) de mélange de
légumes surgelés pour spaghetti

1 conserve de 540 ml (19 oz)
de mélange de légumineuses,
égouttées et rincées ▲

1 conserve de 200 ml (7 oz) de
maïs en grains, égouttés et rincés

½ conserve de 540 ml (19 oz) de
haricots noirs, égouttés et rincés ▲

PRÉPARATION

Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile environ 5 minutes.

Ajouter l'assaisonnement chili, les tomates en dés et le mélange de légumes surgelés pour spaghetti, couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les légumineuses, le maïs et les haricots et cuire jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

Servir et déguster.

Note : Le chili se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur.

Chili végétarien

Fiesta mexicaine

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
15 ml (1 c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	d'huile de canola
1 ½	2	oignons, hachés
1	2	gousses d'ail, hachées
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	d'assaisonnement chili
1 ½ conserve de 796 ml (28 oz)	2 conserves de 796 ml (28 oz)	de tomates en dés
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de mélange de légumes surgelés pour spaghetti
1 ½ conserve de 540 ml (19 oz)	2 conserves de 540 ml (19 oz)	de mélange de légumineuses, égouttées et rincées
1 ½ conserve de 200 ml (7 oz)	2 conserves de 200 ml (7 oz)	de maïs en grains, égouttés et rincés
1 ½ conserve de 540 ml (19 oz)	2 conserves de 540 ml (19 oz)	de haricots noirs, égouttés et rincés



Tortillas. Crédit: Département de nutrition de l'Université de Montréal.

Tortillas de blé entier et crème sure

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 min

TEMPS DE CUISSON : 10 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

6 tortillas de blé entier, coupés en triangles

 125 ml (½ tasse) de crème sure

PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 375°F.

Recouvrir les tortillas de papier d'aluminium et placer au four 10 minutes.

Servir avec la crème sure et déguster.

Tortillas de blé entier et crème sure

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
9	12	tortillas de blé entier, coupés en triangles
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de crème sure



Brownies aux haricots noirs et sirop d'érable

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 16 morceaux

INGRÉDIENTS

2 oeufs

125 ml (1/2 tasse) de compote de pommes non sucrée du commerce

75 ml (1/3 tasse) d'huile de canola

180 ml (3/4 tasse) de sirop d'érable

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

1/2 conserve de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, égouttés et rincés, réduits en purée à la fourchette

375 ml (1 1/2 tasse) de farine de blé entier

125 ml (1/2 tasse) de cacao

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F. Graisser un moule carré de 20 cm x 20 cm et mettre de côté.

Dans un bol, mélanger les oeufs, la compote de pomme, l'huile, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et la purée de haricots.

Ajouter la farine et le cacao, puis mélanger à nouveau.

Verser le mélange dans le moule et cuire 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir 10 minutes.

Servir un carré et déguster.

Note : Les brownies se conservent jusqu'à 1 mois au congélateur et se décongèlent à la température ambiante.



Tomate italienne. Crédit: Pixabay.

Crudités et trempette à la crème sure et moutarde

Récoltes du potager

TEMPS DE PRÉPARATION : 7 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de crème sure
- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1 citron, le jus seulement
- Poivre

Légumes

- 3 tomates italiennes, lavées et coupées en tranches
- 1 concombre anglais, pelé et coupé en bâtonnets ⚠
- 227 g de champignons blancs (1 petit casseau), coupés en tranches

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les légumes. Poivrer au goût.
- Dans une assiette, disposer les légumes et placer le bol de trempette au centre.
- Servir et déguster.

Note : La trempette se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Crudités et trempette à la crème sure et moutarde

Récoltes du potager

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de crème sure
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de mayonnaise
20 ml (4 c. à thé)	30 ml (2 c. à soupe)	de moutarde de Dijon
2	3	citrons, le jus seulement
		Poivre
5	6	tomates italiennes, lavées et coupées en tranches
1 ½	2	concombres anglais, pelés et coupés en bâtonnets
340 g (1 ½ casseau)	454 g (2 casseaux)	de champignons blancs, coupés en tranches

Menu printemps

Mars - Avril - Mai

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Muffins au cheddar et aux épinards	Compote fraise et rhubarbe (Compote de Fraisinettes)	Muffin anglais et oeuf au plat (Muffin ensoleillé)	Smoothie vert	Trempelette au yogourt et pommes
Plat principal	Sole au citron et aux herbes salées	Frittata aux têtes de violon et tomates cerises (La frittata musicienne)	Linguine crémeux au poulet et petits pois	Burritos de lentilles vertes, patates douces et radis (Burritos arc-en-ciel)	Croque-madame à la dinde et épinards (Croque-madame de campagne)
Accompagnement	Asperges et pommes de terre rouges rissolées	Farfalles persillées	Endives braisées	Salade du jardin	Salade de betteraves (Salade de l'amitié)
Dessert	Croustade aux pommes et bleuets (Régat des bambins)	Trempelette au chocolat et pommes	Petits pains à la betterave et glaçage au yogourt grec (Pain timide)	Barres de yogourt glacé aux pêches (Dessert du pays enneigé)	Pouding au citron (Pouding gourmand)
Collation PM	Houmous aux betteraves et tranches de concombre	Muffins aux graines de pavot et citron et boisson de soya	Trempelette au yogourt grec et biscottes	Pain aux bananes (Pain de petit singe)	Mini-crêpes de sarrasin

Note : Des noms ludiques sont suggérés entre parenthèses sous les noms de certains mets. N'hésitez pas à laisser aller votre imagination pour en inventer d'autres.



Cheddar. Crédit: Pixabay.

Muffins au cheddar et aux épinards

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 min

TEMPS DE CUISSON : 18 min

PORTIONS : 12 muffins

INGRÉDIENTS

-  250 ml (1 tasse) de farine tout usage
-  250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 60 ml (¼ tasse) de germe de blé ou graines de chanvre
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
-  375 ml (1 ½ tasse) de fromage cheddar fort râpé
-  2 œufs
-  250 ml (1 tasse) + 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature 2%
-  60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
-  500 ml (2 tasses) d'épinards tassés, hachés

PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Huiler les moules à muffins, ou les chemiser avec des caissettes en papier ou en silicone.

Dans un grand bol, mélanger les deux farines, le germe de blé (ou graines de chanvre), la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel. Incorporer le fromage.

Dans un deuxième bol, mélanger les œufs, le yogourt, le sirop d'érable, l'huile et les épinards. Verser sur les ingrédients secs et mélanger doucement à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la farine soit tout juste humectée.

Répartir la pâte dans les moules à muffins. Cuire 18 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser refroidir.

Servir 1 muffin par personne.

Note : Les muffins se conservent jusqu'à 1 mois au congélateur.



Beurre, herbes, ail. Crédit: Pixabay.

Sole au citron et aux herbes salées

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 15 à 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

6 filets (environ 1,2 kg) de sole, sans la peau, coupés en 2

2 citrons, jus et zeste

✿ 1 gousse d'ail, hachée

✿ 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes salées

✿ 15 ml (1 c. à soupe) de beurre, ramolli

Poivre au goût

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F.

Poser les filets de sole dans un plat de cuisson allant au four légèrement huilé.

Répartir le jus et le zeste de citron, l'ail, les herbes salées et le beurre sur les filets. Poivrer.

Cuire au four 15 à 25 minutes, selon l'épaisseur des filets.

Servir et déguster chaud.

Sole au citron et aux herbes salées

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
9 filets (environ 1,8 kg)	12 filets (environ 2,4 kg)	de sole, sans la peau, coupés en 2
3	4	citrons, le jus et le zeste
1 gousse	2 gousses	d'ail, hachées
15 ml (1 c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	d'herbes salées
15 ml (1 c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	de beurre, ramolli
		Poivre au goût

P



Asperge. Crédit: Pixabay.

Asperges et pommes de terre rouges rissolées

TEMPS DE PRÉPARATION : 7 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

5 pommes de terre rouges moyennes (environ 1 kg), lavées et coupées en 4

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

1 botte d'asperges (environ 454 g ou 1 lb), préparées ⚠

1 gousse d'ail, hachée

Poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole d'eau, faire bouillir les pommes de terre environ 7 à 10 min. Égoutter et réserver.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen vif.

Lorsque l'huile est chaude, ajouter les pommes de terre et faire dorer 5 minutes.

Ajouter les asperges et l'ail. Cuire en remuant régulièrement pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Poivrer au goût.

Servir et déguster.

Note : La recette peut se préparer jusqu'à 4 jours d'avance. Réchauffer dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce que les légumes soient chauds.

Asperges et pommes de terre rouges rissolées

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
7 (environ 1,5 kg)	10 (environ 2 kg)	pommes de terre rouges moyennes, lavées et coupées en 4
45 ml (3 c. à soupe)	45 ml (3 c. à soupe)	d'huile de canola
1 ½ botte (680 g)	2 bottes (1 kg)	d'asperges, parées
2 gousses	3 gousses	d'ail, hachées
		Poivre

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Croustade aux pommes et bleuets

Régal des bambins

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 30 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

4 pommes, lavées et coupées en dés

500 ml (2 tasses) de bleuets surgelés

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

250 ml (1 tasse) de farine de blé entier

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

60 ml (¼ tasse) de cassonade

1 ml (¼ c. à thé) de sel

80 ml (⅓ tasse) de beurre, ramolli

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F.

Étendre les pommes et les bleuets dans un plat carré de 20 cm x 20 cm.

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, la cassonade et le sel.

Incorporer le beurre aux ingrédients secs en mélangeant avec les doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Étendre ce mélange sur les fruits en pressant légèrement.

Cuire au four pendant 30 minutes.

Servir et déguster.

Note : Se conserve au congélateur jusqu'à 3 mois et peut être directement réchauffé au four pendant 30 minutes, à 375°F.

Croustade aux pommes et bleuets

Régal des bambins

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
6	8	pommes, coupées en morceaux
750 ml (3 tasses)	1L (4 tasses)	de bleuets surgelés
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de flocons d'avoine à cuisson rapide
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de farine de blé entier
7,5 ml (1 ½ c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de poudre à pâte
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de cassonade
1 ml (¼ c. à thé)	2,5 ml (½ c. à thé)	de sel
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de beurre, ramolli



Concombre. Crédit: Pixabay.

Houmous aux betteraves et tranches de concombre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : -

PORTIONS : 8

INGRÉDIENTS

❖ 1 à 2 grosses betteraves cuites, coupées en cubes (env. 500 ml/2 tasses)

45 ml (3 c. à soupe) de tahini (beurre de sésame)

180 ml (¾ tasse) d'eau

Jus de 2 citrons

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

❖ 2 gousses d'ail

750 ml (3 tasses) de pois chiches en conserve sans sel ajouté égouttés et rincés

Poivre au goût

❖ 2 concombres, pelés et tranchés

PRÉPARATION

À l'aide d'un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients, sauf les concombres, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

Servir avec des tranches de concombre.

Note : Le houmous se conserve au congélateur jusqu'à 3 mois et jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Houmous aux betteraves et tranches de concombre

Quantité d'ingrédients		
12 portions	16 portions	Ingrédients
2 à 3 grosses env. 750 ml (3 tasses)	3 à 4grosses env. 1 L (4 tasses)	betteraves cuites, coupées en cubes
60 ml (¼ tasse)	90 ml (6 c. à soupe)	tahini (beurre de sésame)
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	eau
3	4	citrons (jus seulement)
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	huile d'olive extra vierge
3	4	gousses d'ail
1,125 L (4 ½ tasse)	1,5 L (6 tasses)	de pois chiches en conserve sans sel ajouté égouttés et rincés
		Poivre
3	4	concombres, pelés et tranchés



Compote fraise et rhubarbe

Compote de Fraisinette

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 20 à 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

3 grosses tiges de rhubarbe,
coupées en tronçons

500 ml (2 tasses) de fraises,
lavées, équeutées et coupées en
deux

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

180 g de fromage cheddar blanc

PRÉPARATION

Dans une casserole, disposer la rhubarbe, les fraises et le sirop d'érable.

Cuire à feu moyen pendant 20 à 25 minutes, en remuant régulièrement.

Servir avec des tranches de fromage cheddar blanc.

Note : La compote se conserve jusqu'à 6 mois au congélateur.

Compote fraise et rhubarbe

Compote de Fraisinette

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
5 tiges moyennes	6 grosses tiges	de rhubarbe, coupées en tronçons
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de fraises, lavées, équeutées et coupées en deux
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de sirop d'érable
270 g	360 g	de fromage cheddar blanc

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Frittata aux têtes de violon et tomates cerises

La frittata musicienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 7 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

✿ 250 ml (1 tasse) de têtes de violon (crosses de fougères)

✿ 8 oeufs

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

✿ 1 gousse d'ail, hachée

✿ 125 ml (½ tasse) de tomates cerises, coupées en deux ⚠

Poivre

PRÉPARATION

Nettoyer les têtes de violon en les mettant dans un contenant refermable ou un sac et remuer. À l'aide d'un couteau, couper les parties brunes des têtes de violon.

Rincer les têtes de violon puis plonger 1 min dans une eau bouillante salée. Égoutter en s'assurant de bien jeter le liquide. Répéter avec une nouvelle casserole d'eau bouillante salée *.

Placer la grille au centre du four et le préchauffer à grill (broil).

Dans un bol, fouetter les oeufs.

Dans une poêle allant au four, faire chauffer l'huile à feu moyen et ajouter l'ail. Cuire pendant 1 minute. Ajouter les têtes de violon et cuire 1 minute.

Verser la préparation d'oeufs dans la poêle, déposer les tomates et cuire environ 5 minutes. Poivrer au goût.

Terminer la cuisson au four sous le grill de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la frittata soit dorée.

Servir et déguster.

*Il est bien important de cuire les têtes de violon. Crues, elles peuvent causer une toxoinfection alimentaire.

Frittata aux têtes de violon et tomates cerises

La frittata musicienne

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de têtes de violon (crosses de fougères)
12	16	oeufs
30 ml (2 c. à soupe)	45 ml (3 c. à soupe)	d'huile de canola
1	2	gousses d'ail, hachées
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de tomates cerises, coupées en deux
		Poivre



Persil frisé. Crédit: Pixabay.

Farfalles persillées

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 12 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

1 L (4 tasses) de farfalles sèches

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

✿ 2 gousses d'ail, hachées finement

✿ 80 ml (⅓ tasse) de persil frisé ou
de basilic frais, haché finement

Poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, cuire les pâtes selon les indications de l'emballage. Égoutter et réserver.

Dans la même casserole, ajouter l'huile et l'ail et cuire 1 minute à feu moyen.

Ajouter les pâtes égouttées et le persil. Poivrer au goût et mélanger.

Servir et déguster.

Farfalles persillées

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1,5 L (6 tasses)	2 L (8 tasses)	de farfalles sèches
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	d'huile d'olive
3	4	gousses d'ail, hachées finement
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de persil frisé ou de basilic frais, haché finement
		Poivre

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Chocolat en morceaux. Crédit: Pixabay.

Tremlette au chocolat et pommes

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 2 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

-  125 ml (½ tasse) de lait
-  250 ml (1 tasse) de tofu soyeux mou (environ 250 g)
-  125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat mi-sucré, fondues
-  6 pommes, lavées, pelées et tranchées 

PRÉPARATION

Au mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse. Réserver au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Servir avec des tranches de pomme.

Note : La tremlette se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Trempe au chocolat et pommes

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de lait
375 ml (1 ½ tasse) (375 g)	500 ml (2 tasses) (500 g)	de tofu soyeux mou
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de pépites de chocolat mi-sucré, fondues
9	12	pommes, lavées et tranchées



Farine blanche. Crédit: Pixabay.

Muffins aux graines de pavot et citron et boisson de soya

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 20 min

PORTIONS : 6 muffins

INGRÉDIENTS

- ❁ 1 oeuf
- ❁ 125 ml (½ tasse) de lait
- 60 ml (¼ tasse) de cassonade
- ❁ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- ❁ 60 ml (¼ tasse) de yogourt grec nature
- 2 citrons, lavés, le jus et le zeste
- ❁ 125 ml (½ tasse) de farine de blé entier
- ❁ 125 ml (½ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de pavot
- ❁ 1,5 L (6 tasses) de boisson de soya enrichie non sucrée

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400°F. Huiler le moule à muffins et mettre de côté.

Dans un grand bol, fouetter l'oeuf, le lait, la cassonade, l'huile, le yogourt grec et le jus et le zeste de citron.

Ajouter les farines, la poudre à pâte, le sel et les graines de pavot, puis mélanger délicatement jusqu'à ce que la préparation soit tout juste homogène.

Verser la préparation dans 6 moules à muffins.

Cuire au four 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre, puis laisser refroidir avant de démouler.

Servir un muffin et déguster avec un verre de 250 ml (1 tasse) de boisson de soya.

Note : Les muffins se conservent jusqu'à 1 mois au congélateur.

Muffins aux graines de pavot et citron

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
2	2	oeufs
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de lait
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de cassonade
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	d'huile de canola
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de yogourt grec nature
3	4	citrons, lavés, le jus et le zeste
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de farine de blé entier
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de farine tout usage non blanchie
7,5 ml (1 ½ c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de poudre à pâte
1 ml (¼ c. à thé)	2,5 ml (½ c. à thé)	de sel
45 ml (3 c. à thé)	60 ml (¼ tasse)	de graines de pavot
2,25 L (9 tasses)	3 L (12 tasses)	de boisson de soya enrichie non sucrée



Oeufs. Crédit: Pixabay.

Muffin anglais et oeuf au plat

Muffin ensoleillé

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 min

TEMPS DE CUISSON : 5 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

3 muffins anglais de blé entier,
coupés en deux

✿ 10 ml (2 c. à thé) de beurre

✿ 6 oeufs

PRÉPARATION

Faire griller les demi-muffins anglais, puis les beurrer légèrement.

Dans une poêle antiadhésive, avec 5 ml (1 c. à thé) de beurre, faire cuire les oeufs d'un côté, crever les jaunes puis les retourner. Cuire 1 à 2 minutes.

Placer un oeuf sur chaque demi-muffin anglais et servir.

Muffin anglais et oeuf au plat

Muffin ensoleillé

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
5	6	muffins anglais de blé entier, coupés en deux
15 ml (1 c. à soupe)	15 ml (1 c. à soupe)	de beurre
9	12	oeufs



Linguine crémeux au poulet et petits pois

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 15 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

1 lb (454 g) de poitrines de poulet, désossées et coupées en cubes ⚠️

2 gousses d'ail, hachées

1 oignon, haché

30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium

1 conserve de 354 ml (12 oz) de lait évaporé

250 ml (1 tasse) de petits pois surgelés

454 g (1 lb) de linguines secs

1 citron, le jus seulement

Poivre

PRÉPARATION

Dans une poêle, faire dorer le poulet dans l'huile à feu moyen-vif. Réserver.

Ajouter l'ail et l'oignon dans la poêle et faire cuire environ 5 minutes. Ajouter la farine et cuire en brassant constamment pendant 1 minute. Ajouter le bouillon de poulet, le lait évaporé et les petits pois. Cuire, en brassant régulièrement, environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Réserver.

Cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante selon les indications de l'emballage. Égoutter et remettre dans la casserole. Ajouter la préparation crémeuse, le poulet et le jus de citron. Bien mélanger. Poivrer au goût.

Servir et déguster.

Linguine crémeux au poulet et petits pois

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
10 ml (2 c. à thé)	15 ml (1 c. à soupe)	d'huile de canola
1,5 lb (680 g)	2 lb (1 kg)	de poitrines de poulet, désossées et coupées en cubes
3 gousses	4 gousses	d'ail, hachées
1 ½	2	oignons, hachés
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (4 c. à soupe)	de farine tout usage non blanchie
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de bouillon de poulet réduit en sodium
1 ½ conserve de 354 ml	2 conserves de 354 ml	de lait évaporé
680 g (1,5 lb)	1 kg (2 lb)	de linguines secs
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de petits pois surgelés
1	2	citrons, le jus seulement
		Poivre

Endive. Crédit: Pixabay.

Endives braisées

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

6 endives, lavées et coupées en deux sur la longueur

180 ml (¾ tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique

Poivre

PRÉPARATION

Dans une poêle, faire fondre le beurre et y faire dorer les endives sur le côté coupé.

Retourner les endives et ajouter le bouillon et le vinaigre. Poivrer au goût. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Servir les endives arrosées d'un peu de jus de cuisson et déguster.

Endives braisées

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
15 ml (2 c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	de beurre
9	12	endives, lavées et coupées en deux sur la longueur
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de bouillon de poulet réduit en sodium
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	de vinaigre balsamique
		Poivre



Petits pains à la betterave et glaçage au yogourt grec

Pain timide

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 20 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

Pour les petits pains :

✿ 1 oeuf

80 ml (⅓ tasse) de cassonade

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

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

✿ 2 betteraves, pelées, cuites et réduites en purée

✿ 125 ml (½ tasse) de farine de blé entier

✿ 125 ml (½ tasse) de farine tout usage non blanchie

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte

1 ml (¼ c. à thé) de sel

Pour le glaçage :

✿ 180 ml (¾ tasse) de yogourt grec à la vanille

✿ 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400°F. Huiler un moule à muffins et mettre de côté.

Dans un grand bol, bien mélanger l'oeuf, la cassonade, l'huile, l'extrait de vanille et la purée de betteraves.

Ajouter les farines, la poudre à pâte et le sel, puis mélanger délicatement jusqu'à ce que la préparation soit tout juste homogène.

Verser la préparation dans 6 moules à muffins.

Cuire au four 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir avant de démouler.

Mélanger le yogourt et le sirop d'érable dans un bol. Réserver au réfrigérateur.

Au moment du service, répartir le glaçage au yogourt grec sur les 6 petits pains et déguster.

Note : Les petits pains sans le glaçage se conservent 1 mois au congélateur et se décongèlent à température ambiante.

Petits pains à la betterave et glaçage au yogourt grec

Pain timide

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
2	3	oeufs
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de cassonade
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	d'huile de canola
5 ml (1 c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	d'extrait de vanille
3	4	betteraves, pelées, cuites et réduites en purée
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de farine de blé entier
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de farine tout usage non blanchie
5 ml (1 c. à thé)	5 ml (1 c. à thé)	de poudre à pâte
1 ml (¼ c. à thé)	2,5 ml (½ c. à thé)	de sel
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de yogourt grec à la vanille
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de sirop d'érable



Épinards surgelés. Crédit: Pixabay.

Trempelette au yogourt grec et biscottes

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

1 citron, le jus seulement

✿ 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature

✿ 80 ml (⅓ tasse) de fromage feta

✿ 500 ml (2 tasses) d'épinards surgelés, décongelés et égouttés

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

Poivre

18 biscottes de type *Melba* ⚠

PRÉPARATION

À l'aide du robot culinaire, mélanger le jus de citron, le yogourt, le fromage, les épinards et l'huile de canola, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Poivrer au goût.

Déposer 45 ml (3 c. à soupe) de trempette sur chaque biscotte.

Servir et déguster.

Note : La trempette se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Garnir les biscottes à la dernière minute.

Trempette au yogourt grec et biscottes

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
2	3	citrons, le jus seulement
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de yogourt grec nature
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de fromage feta
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	d'épinards surgelés, décongelés et égouttés
20 ml (4 c. à thé)	30 ml (2 c. à soupe)	d'huile de canola
		Poivre
27	36	de biscottes de type <i>Melba</i>



Épinards frais. Crédit: Pixabay.

Smoothie vert

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

❁ 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature

❁ 3 pommes, lavées, pelées et coupées en quartiers

❁ 500 ml (2 tasses) de bébés épinards

❁ 500 ml (2 tasses) de boisson de soya enrichie non sucrée

1 banane

PRÉPARATION

À l'aide d'un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse.

Servir et déguster.

Note : Le smoothie peut se congeler dans des contenants à glaçons, et les cubes congelés peuvent être placés dans un verre au réfrigérateur la veille. Se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur ou 5 jours au réfrigérateur.

Smoothie vert

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de yogourt grec nature
4	6	pommes, lavées, pelées et coupées en quartiers
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de bébés épinards
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de boisson de soya enrichie non sucrée
2	2	bananes



Radis. Crédit: Pixabay.

Burritos de lentilles vertes, patates douces et radis

Burritos arc-en-ciel

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 60 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- 2 patates douces, coupées en deux sur le sens de la longueur
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 2 conserves de 540 ml (19 oz) de lentilles vertes, égouttées et rincées
- Poivre
- 6 tortillas souples de blé entier
- 6 radis, coupés en tranches fines ⚠
- 125 ml (½ tasse) de crème sure

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400°F.

Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin et y déposer les patates douces en plaçant le côté coupé vers le bas. Cuire au four pendant 45 minutes.

Dans une poêle à feu moyen, faire chauffer l'huile et y faire cuire l'oignon, l'ail, le cumin, le paprika pendant 5 minutes.

Ajouter les lentilles et poursuivre la cuisson 5 minutes. Poivrer au goût.

Écraser grossièrement la chair de patates douces avec une fourchette et la répartir au centre de chacune des tortillas.

Ajouter les tranches de radis, le mélange de lentilles et environ 15 ml (1 c. à soupe) de crème sure. Fermer les extrémités et rouler les tortillas.

Servir et déguster.

Burritos de lentilles vertes, patates douces et radis

Burritos arc-en-ciel

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
3	4	patates douces, coupées en deux sur le sens de la longueur
30 ml (2 c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	d'huile de canola
1 ½	2	oignons, hachés
1 gousse	2 gousses	d'ail, hachées
7,5 ml (1 ½ c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de cumin moulu
7,5 ml (1 ½ c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de paprika
3 conserves de 540 ml (19 oz)	4 conserves de 540 ml (19 oz)	de lentilles vertes, égouttées et rincées
		Poivre
9	12	tortillas souples de blé entier
9	12	radis, coupés en tranches fines
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de crème sure

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Laitue Boston. Crédit: Pixabay.

Salade du jardin

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : -

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

Pour la salade :

✿ 1 laitue Boston, lavée, essorée et hachée ▲

✿ 250 ml (1 tasse) de tomates cerises, coupées en deux ▲

Pour la vinaigrette :

5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

✿ 1 gousse d'ail, hachée

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique

✿ 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

PRÉPARATION

Dans un grand bol, combiner la laitue et les tomates cerises.

Dans un autre bol, fouetter la moutarde, l'ail et le vinaigre balsamique. Ajouter l'huile en filet en continuant de fouetter.

Mélanger la vinaigrette à la salade.

Servir et déguster.

Salade du jardin

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1 ½	2	laitues Boston, lavées, essorées et hachées
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de tomates cerises, coupées en deux
10 ml (2 c. à thé)	15 ml (1 c. à soupe)	de moutarde de Dijon
1 gousse	2 gousses	d'ail, hachées
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	de vinaigre balsamique
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	d'huile de canola



Yogourt nature. Crédit: Pexels.

Barres de yogourt glacé aux pêches

Dessert du pays enneigé

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CONGÉLATION : 4h à 6h

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

❁ 1 contenant de 750g de yogourt grec à la vanille

180 ml (¾ tasse) de pêches tranchées en conserve, égouttées et coupées en dés

PRÉPARATION

Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.

Étendre le yogourt grec sur la plaque, pour atteindre une épaisseur d'environ ½ cm (5 mm).

Parsemer le yogourt des pêches.

Congeler de 4 à 6 heures ou toute une nuit.

Casser la tablette en morceaux et servir immédiatement.

Note : Les barres se conservent jusqu'à 1 mois au congélateur.

Barres de yogourt glacé aux pêches

Dessert du pays enneigé

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1 ½ contenant de 750 g (1,125 kg)	2 contenants de 750 g (1,5 kg)	de yogourt grec à la vanille
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de pêches tranchées en conserve, égouttées et coupées en dés.

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Sirop d'érable. Crédit: Pixabay.

Pain aux bananes

Pain de petit singe

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 45 min

PORTIONS : 8

INGRÉDIENTS

- ❖ 1 oeuf
- ❖ 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- ❖ 80 ml (⅓ tasse) d'huile de canola
- ❖ 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature
- 3 bananes très mûres, en purée
- ❖ 125 ml (½ tasse) de farine tout usage non blanchie
- ❖ 125 ml (½ tasse) de farine de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F. Tapisser un moule à pain de papier parchemin et mettre de côté.

Dans un grand bol, bien mélanger l'oeuf, le sirop d'érable, l'huile, le yogourt et la purée de bananes.

Ajouter les farines et la poudre à pâte, puis mélanger délicatement jusqu'à ce que la préparation soit tout juste homogène.

Verser la préparation dans le moule à pain.

Cuire au four pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir avant de démouler.

Servir et déguster.

Note : Le pain se conserve au congélateur jusqu'à 1 mois.

Pain aux bananes

Pain de petit singe

Quantité d'ingrédients		
12 portions	16 portions	Ingrédients
2	2	oeufs
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de sirop d'érable
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	d'huile de canola
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de yogourt grec nature
4	6	bananes très mûres, en purée
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de farine tout usage non blanchie
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de farine de blé entier
7,5 ml (1 ½ c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de poudre à pâte



Pomme. Crédit: Pixabay.

Trempe au yogourt et pommes

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

✿ 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue

✿ 250 ml (1 tasse) de yogourt nature

✿ 6 pommes, pelées, lavées et tranchées ⚠

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les pommes.

Déguster avec des tranches de pomme.

Trempelette au yogourt et pommes

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de sirop d'érable
2,5 ml (½ c. à thé)	5 ml (1 c. à thé)	de cannelle moulue
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de yogourt nature
9	12	pommes, lavées et tranchées



Pain campagnard. Crédit: Pixabay.

Croque-madame à la dinde et épinards

Croque-madame de campagne

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 5 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de bébés épinards

Poivre

6 tranches de pain campagnard

225 g (1/2 lb) de dinde cuite, en morceaux

250 ml (1 tasse) de fromage cheddar blanc, râpé

6 oeufs

PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau bouillante, faire blanchir les épinards pendant 30 secondes puis les plonger dans un bain d'eau glacée pour arrêter la cuisson. Poivrer au goût. Réserver.

Préchauffer le four à gril (broil).

Sur une plaque à cuisson, déposer les tranches de pain. Répartir les épinards et la dinde sur les 6 tranches. Recouvrir de fromage cheddar. Faire fondre au four sous le gril.

Dans une poêle antiadhésive légèrement huilée, faire cuire les oeufs d'un côté, crever les jaunes puis les retourner. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.

Déposer un oeuf sur chacun des croque-madame.

Servir et déguster.

Croque-madame à la dinde et épinards

Croque-madame de campagne

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1,13 L (4 ½ tasses)	1,5 L (6 tasses)	de bébés épinards
		Poivre
9 tranches	12 tranches	de pain campagnard
335 g (¾ lb)	450 g (1 lb)	de poitrine de dinde cuite, en morceaux
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de fromage cheddar, râpé
9	12	oeufs



Betterave. Crédit: Pixabay.

Salade de betteraves

Salade de l'amitié

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

❁ 8 betteraves, pelées, cuites et coupées en quatre

❁ 1 gousse d'ail, hachée

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

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Servir et déguster.

Note : La salade se conserve 5 jours au réfrigérateur.

Salade de betteraves

Salade de l'amitié

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
12	16	betteraves, pelées, cuites et coupées en quatre
1 gousse	2 gousses	d'ail, hachées
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	d'huile de canola
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de vinaigre balsamique



Tofu soyeux mou. Crédit: Wikipédia.

Pouding au citron

Pouding gourmand

TEMPS DE PRÉPARATION : 7 min

TEMPS DE CUISSON : 30 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

2 citrons, lavés, le jus et le zeste

 375 ml (1 ½ tasse) de tofu soyeux mou

60 ml (¼ tasse) de sucre blanc

PRÉPARATION

À l'aide d'un mélangeur, combiner tous les ingrédients. Verser dans un bol et réfrigérer 30 minutes.

Servir et déguster.

Note : Le pouding se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Pouding au citron

Pouding gourmand

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
3	4	citrons, lavés, le jus et le zeste
500 ml (2 tasses)	750 ml (3 tasses)	de tofu soyeux mou
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de sucre blanc



Mini-crêpes de sarrasin

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 15 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- ❁ 1 oeuf
- ❁ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- ❁ 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- ❁ 500 ml (2 tasses) de lait
- ❁ 500 ml (2 tasses) de farine de sarrasin
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 625 ml (2 ½ tasses) de compote de pommes non sucrée

PRÉPARATION

Dans un bol, fouetter l'oeuf, l'huile, le sirop d'érable et le lait.

Ajouter la farine de sarrasin et la poudre à pâte et bien mélanger.

Chauffer une poêle à feu moyen. Verser de petites quantités de la préparation dans la poêle afin de former plusieurs crêpes. Retourner les crêpes lorsque des bulles apparaissent à la surface. Réserver au chaud jusqu'à ce que toutes les crêpes soient cuites.

Servir avec de la compote de pommes.

Note : Les crêpes se conservent jusqu'à 1 mois au congélateur.

Mini-crêpes de sarrasin

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
2	3	oeufs
45 ml (3 c. à soupe)	45 ml (3 c. à soupe)	d'huile de canola
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	de sirop d'érable
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de lait
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de farine de sarrasin
7,5 ml (1 ½ c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de poudre à pâte
930 ml (3 ¾ tasses)	1,25 L (5 tasses)	de compote de pommes non sucrée du commerce

Menu été

Juin - Juillet - Août

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation AM	Pain aux courgettes et chocolat avec yogourt grec	Smoothie aux fruits des champs (Smoothie des cueilleurs)	Pouding à l'orge perlé, au lait de coco et cerises de terre	Galettes maison à l'avoine et compote de fruits	Verrines de yogourt grec et mûres
Plat principal	Salade d'orzo au pesto, feta et haricots blancs	Sandwichs aux oeufs et avocats	Pizza au poulet et aux épinards	Burritos à la dinde	Salade niçoise au thon (Salade de Nice)
Accompagnement	Potage aux petits pois verts et à la menthe (Potion de fées)	Salade de fenouil et pomme verte (Fenouil-Patrouille)	Sauté de pois mange-tout	Épis de maïs grillés (Maïs le délice)	Croûtons au pesto de fleur d'ail
Dessert	Clafoutis aux cerises et à la ricotta	Parfaits au yogourt et raisins	Granité aux fraises et au basilic (Cristaux aux fraises)	Salade de fruits aux deux melons	Croustade aux fraises et à la rhubarbe
Collation PM	Houmous aux poivrons rôtis et brocoli (Forêt de la planète Mars)	Croûtons de bagel et trempette de fromage à la crème	Croustilles de chou kale et tartinade aux edamames (Collation des Martiens)	Mini-pitas et tartinade de saumon (Gondole des mers)	Sucettes glacées à la banane (Sucette de Babouche)

Note : Des noms ludiques sont suggérés entre parenthèses sous les noms de certains mets. N'hésitez pas à laisser aller votre imagination pour en inventer d'autres.



Courgette. Crédit: Pixabay.

Pain aux courgettes et chocolat avec yogourt grec

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 45 min

PORTIONS : 8

INGRÉDIENTS

-  2 oeufs
- 125 ml (½ tasse) de cassonade
-  60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
-  250 ml (1 tasse) de lait
-  250 ml (1 tasse) de courgettes vertes, râpées
- 5 ml (1 c. à thé) d'extract de vanille
-  250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
-  125 ml (½ tasse) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat
-  500 ml (2 tasses) de yogourt grec

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F. Tapisser un moule à pain de papier parchemin et mettre de côté.

Dans un grand bol, bien mélanger les oeufs, la cassonade, l'huile de canola, le lait, les courgettes et l'extract de vanille.

Ajouter les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et les pépites de chocolat. Mélanger délicatement jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Verser la préparation dans le moule à pain.

Cuire au four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir avant de démouler.

Servir avec 60 ml (¼ tasse) de yogourt grec.

Note : Le pain se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur et se décongèle à température ambiante

Pain aux courgettes et chocolat avec yogourt grec

Quantité d'ingrédients	
16 portions	Ingrédients
4	oeufs
250 ml (1 tasse)	de cassonade
125 ml (½ tasse)	d'huile de canola
500 ml (2 tasses)	de lait
500 ml (2 tasses)	de courgettes vertes, râpées
10 ml (2 c. à thé)	d'extrait de vanille
500 ml (2 tasses)	de farine tout usage non blanchie
250 ml (1 tasse)	de farine de blé entier
20 ml (4 c. à thé)	de poudre à pâte
10 ml (2 c. à thé)	de bicarbonate de soude
2,5 ml (½ c. à thé)	de sel
250 ml (1 tasse)	de pépites de chocolat noir
1 L (4 tasses)	de yogourt grec

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Salade d'orzo au pesto, feta et haricots blancs

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 7 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) d'orzo sec

 250 ml (1 tasse) de fromage feta émietté

 125 ml (½ tasse) de pesto au basilic du commerce

 250 ml (1 tasse) de tomates cerises, coupées en deux 

1 conserve de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, égouttés et rincés 

Poivre

PRÉPARATION

Cuire l'orzo dans une casserole d'eau bouillante selon les indications de l'emballage. Égoutter et remettre dans la casserole.

Ajouter le fromage feta, le pesto, les tomates cerises et, les haricots blancs. Poivrer au goût.

Servir et déguster.

Note : La salade se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Salade d'orzo au pesto, feta et haricots blancs

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	d'orzo sec
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de fromage feta émietté
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de pesto de basilic du commerce
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de tomates cerises, coupées en deux
1 ½ conserve de 540 ml (19 oz)	2 conserves de 540 ml (19 oz)	de haricots blancs, égouttés et rincés
		Poivre



Potage aux petits pois et à la menthe

Potion de fées

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 10 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de petits pois
verts surgelés

250 ml (1 tasse) de bouillon de
légumes

3 brins de ciboulette

250 ml (1 tasse) de yogourt nature

10 feuilles de menthe

Poivre au goût

PRÉPARATION

Dans une casserole à feu moyen-élevé, cuire les pois verts et le bouillon de légumes environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les petits pois soient tendres.

Dans un malaxeur, ajouter le mélange de pois verts, la ciboulette, le yogourt et la menthe. Malaxer jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Poivrer au goût et servir.

Note : Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

Potage aux petits pois et à la menthe

Potion de fées

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1,125 L (4 ½ tasses)	1,5 L (6 tasses)	de petits pois surgelés
375 ml (½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de bouillon de légumes
5	6	brins de ciboulette
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de yogourt nature
15	20	feuilles de menthe
		Poivre



Clafoutis aux cerises et à la ricotta

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min | TEMPS DE CUISSON : 30 min | PORTIONS : 8 (ou 1 clafoutis)

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de cerises surgelées, coupées en deux ▲

🌿 130 g (½ tasse) de ricotta

80 ml (⅓ tasse) de sucre blanc

🌿 2 oeufs

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

🌿 125 ml (½ tasse) de lait

🌿 125 ml (½ tasse) de farine tout usage non blanchie

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400°F. Graisser un moule à clafoutis ou un moule à tarte d'environ 20 cm de diamètre.

Répartir les cerises dans le moule.

Dans un grand bol, fouetter la ricotta, le sucre, les oeufs, la vanille et le lait jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Ajouter la farine et mélanger de nouveau.

Verser le mélange sur les cerises.

Cuire au four environ 30 minutes.

Servir en pointes et déguster.

Clafoutis aux cerises et à la ricotta

Quantité d'ingrédients	
16 portions (ou 2 clafoutis)	Ingrédients
1L (4 tasses)	de cerises surgelées, coupées en deux
260 g (1 tasse)	de ricotta
160 ml (⅔ tasse)	de sucre blanc
4	oeufs
10 ml (2 c. à thé)	d'extrait de vanille
250 ml (1 tasse)	de lait
250 ml (1 tasse)	de farine tout usage non blanchie



Houmous aux poivrons rôtis et brocolis

Forêt de la planète Mars

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min | TEMPS DE CUISSON : 5 min | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

🌿 1 brocoli, lavé et dont la tête est coupée en fleurons et le pied en bâtonnets ▲

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

125 ml (½ tasse) de poivrons rouges rôtis en bocal

1 citron, le jus seulement

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive

🌿 1 gousse d'ail, hachée

Poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, ajouter quelques centimètres d'eau et porter à ébullition. Déposer un tamis, une passoire ou une marguerite au-dessus de l'eau frémissante, ajouter le brocoli et couvrir. Cuire le brocoli environ 5 minutes ou jusqu'à tendreté. Refroidir et réserver.

Pendant ce temps, à l'aide d'un robot culinaire, mélanger les pois chiches, les poivrons rouges, le jus de citron, l'huile d'olive et l'ail jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Poivrer.

Servir le brocoli avec le houmous et déguster.

Note : Le houmous se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur et jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Houmous aux poivrons rôtis et brocoli

Forêt de la planète Mars

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1 ½	2	brocoli, lavé et coupé en fleurons et bâtonnets
1 ½ conserve de 540 ml (19 oz)	2 conserves de 540 ml (19 oz)	de pois chiches, égouttés et rincés
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de poivrons rouges rôtis en bocal
1 ½	2	citrons, le jus seulement
80 ml (1/3 tasse)	125 ml (½ tasse)	d'huile d'olive
1 gousse	2 gousses	d'ail, hachées
		Poivre

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Petits fruits. Crédit: Pixabay.

Smoothie aux fruits des champs

Smoothie des cueilleurs

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature

500 ml (2 tasses) de mélange de petits fruits surgelés (fraises, bleuets, framboises et mûres)

500 ml (2 tasses) de boisson de soya enrichie non sucrée

1 banane

PRÉPARATION

À l'aide d'un mélangeur, réduire en purée lisse tous les ingrédients.

Servir et déguster.

Note : Le smoothie peut se congeler dans des contenants à glaçons, et les cubes congelés peuvent être placés dans un verre au réfrigérateur la veille. Se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur ou 3-4 jours au réfrigérateur.

Smoothie aux fruits des champs

Smoothie des cueilleurs

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de yogourt grec nature
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de mélange de petits fruits surgelés (fraises, bleuets, framboises et mûres)
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de boisson de soya enrichie non sucrée
1 ½	2	bananes



Oeufs. Crédit: Pixabay.

Sandwichs aux oeufs et avocats

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

8 oeufs cuits durs, écalés et hachés

45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise

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

1 avocat, la chair réduite en purée

12 tranches de pain multigrain, grillées ⚠️

12 feuilles de laitue Boston, lavées et hachées en fines lanières ⚠️

Poivre

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger les oeufs, la mayonnaise, la moutarde et la purée d'avocat. Poivrer au goût.

Tartiner 6 tranches de pain grillées de la préparation aux oeufs. Couvrir de laitue et d'une autre tranche de pain.

Couper chaque sandwich en deux si désiré et servir.

Note : La préparation d'oeufs se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Sandwichs aux oeufs et avocats

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
12	16	oeufs cuits durs, écalés et hachés
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de mayonnaise
15 ml (1 c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	de moutarde de Dijon
1 ½	2	avocats, la chair réduite en purée
18 tranches	24 tranches	de pain multigrain, grillées
18	24	feuilles de laitue Boston, lavées et hachées en fines lanières
		Poivre



Fenouil. Crédit: Pixabay.

Salade de fenouil et pomme verte

Fenouil-Patrouille

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

🌿 1 gros bulbe de fenouil, lavé ⚠️

2 pommes vertes, lavées, pelées et tranchées finement ⚠️

½ citron, le jus seulement

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

Poivre

PRÉPARATION

Arranger le fenouil afin de n'obtenir que la partie la plus tendre. Pour ce faire, couper la partie dure à la base (tranche d'environ 1 pouce) et les branches à environ 1 pouce du bulbe. Vous pouvez également retirer la première couche du bulbe si elle est trop dure. Puis, trancher le légume finement.

Dans un bol, mélanger les fines tranches de fenouil avec le reste des ingrédients. Poivrer au goût.

Servir et déguster.

Note : La salade se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Salade de fenouil et pomme verte

Fenouil-Patrouille

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1 ½ bulbe	2 bulbes	de fenouil, lavé
3	4	pommes vertes, lavées et tranchées finement
½	1	citron, le jus seulement
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	d'huile de canola
		Poivre



Raisins. Crédit: Pixabay.

Parfaits au yogourt et raisins

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : -

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

 500 ml (2 tasses) de yogourt à la vanille

250 ml (1 tasse) de céréales de son de blé

250 ml (1 tasse) de raisins rouges coupés en quatre 

PRÉPARATION

Dans 6 coupes à dessert, verser environ 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de yogourt à la vanille, 45 ml (3 c. à soupe) de céréales et 45 ml (3 c. à soupe) de raisins.

Servir et déguster.

Note : Le parfait peut se conserver jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Ajouter les céréales avant de servir pour conserver leur texture croustillante.

Parfaits au yogourt et raisins

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de yogourt à la vanille
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de céréales de son de blé
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de raisins rouges coupés en quatre



Bagel. Crédit: Pixabay.

Croûtons de bagel et trempette de fromage à la crème

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 5 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

Pour les croûtons

🌿 2 bagels

Pour la trempette

🌿 125 ml (½ tasse) de fromage à la crème

🌿 125 ml (½ tasse) de yogourt nature

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

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail

Poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à gril (broil).

Couper les bagels en tranches d'environ ½ cm (5 mm). Déposer les tranches sur une plaque à cuisson. Mettre au four sous le gril jusqu'à ce que les croûtons soient grillés.

Dans un bol, fouetter tous les ingrédients de la trempette jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.

Servir les croûtons avec la trempette et déguster.

Note : La trempette se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Croûtons de bagel et trempette de fromage à la crème

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
3	4	bagels
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de fromage à la crème
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de yogourt nature
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	de ciboulette ciselée
2,5 ml (½ c. à thé)	5 ml (1 c. à thé)	de poudre d'ail
		Poivre



Cerises de terre. Crédit: Pxhere.

Pouding à l'orge perlé, au lait de coco et cerises de terre

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : 75 min | TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 2h | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

-  15 ml (1 c. à soupe) de beurre
-  125 ml (½ tasse) d'orge perlé sec
- 1 conserve de 400 ml (14 oz) de lait de coco
-  1 L (4 tasses) de lait
- 80 ml (⅓ tasse) de sucre blanc
-  250 ml (1 tasse) de cerises de terre, sans enveloppe et coupées en deux 

PRÉPARATION

Dans une casserole, faire fondre le beurre et y ajouter l'orge.

Ajouter le lait de coco et porter à ébullition à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Ajouter le lait 250 ml (1 tasse) à la fois jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé entre chaque ajout. Laisser mijoter doucement en remuant régulièrement jusqu'à ce que l'orge soit tendre (environ 55 minutes).

Ajouter le sucre, porter à ébullition et cuire encore 5 minutes. Verser dans un bol et laisser tiédir.

Réfrigérer pendant au moins 2 heures.

Servir garni de cerises de terre fraîches

Note : Le pouding se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Pouding à l'orge perlé et au lait de coco et cerises de terre

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	de beurre
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	d'orge perlé sec
1 ½ conserve de 400 ml (14 oz)	2 conserves de 400 ml (14 oz)	de lait de coco
1,5 L (6 tasses)	2 L (8 tasses)	de lait
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de sucre blanc
375 ml (1 ½ tasses)	500 ml (2 tasses)	de cerises de terre, sans enveloppe et coupées en deux



Pizza au poulet et aux épinards

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 5

INGRÉDIENTS

Sauce à pizza

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge

✿ 1 gousse d'ail haché

250 ml (1 tasse) de tomates broyées en conserve, sans sel ajouté

2,5 ml (½ c. à thé) de basilic séché

2,5 ml (½ c. à thé) d'origan séché

Pizza

✿ 350 g de poitrine de poulet désossée sans peau, en petits cubes

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

✿ 5 pains pitas moyens de blé entier

✿ ½ oignon jaune tranché

1 poivron rouge en cubes

✿ 5 champignons blancs tranchés

✿ 625 ml (2½ tasses) d'épinards, hachés grossièrement

✿ 625 ml (2½ tasses) de fromage mozzarella râpé ⚠ *

PRÉPARATION

Sauce à pizza

Dans une petite casserole, à feu moyen, faire attendrir l'ail dans l'huile. Réduire le feu et ajouter les tomates broyées, le basilic et l'origan. Laisser mijoter à découvert pendant 5 minutes. Réserver.

Pizza

Placer deux grilles au centre du four. Préchauffer le four à 220°C (425°F). Tapisser de papier parchemin deux plaques à cuisson.

Dans une grande poêle, cuire le poulet dans l'huile à feu moyen jusqu'à ce que qu'il soit doré. Réserver.

Répartir les pains pitas sur les plaques à cuisson. Répartir la sauce sur chacun d'entre eux. Garnir de poulet, d'oignons, de poivrons, de champignons, d'épinards et de fromage.

Cuire au four 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu, en changeant la position des plaques à la mi-cuisson. Si désiré, faire griller une plaque à la fois cuisson sous le gril (« broil »), pour obtenir un fromage gratiné.

*Pour éviter les risques d'étouffement avec le fromage gratiné, parsemer d'une couche mince et couper en petites bouchées avant de servir.

Pizza au poulet et aux épinards

Quantité d'ingrédients		
10 portions	15 portions	Ingrédients
15 ml	15 ml	d'huile d'olive extra vierge
2	3	gousses d'ail haché
500 ml (2 tasses)	750 ml (3 tasses)	de tomates broyées en conserve, sans sel ajouté
5 ml (1 c. à thé)	7,5 ml (1 ½ c. à thé)	de basilic séché
5 ml (1 c. à thé)	7,5 ml (1 ½ c. à thé)	d'origan séché
700g	1050g	de poitrine de poulet désossée sans peau, en petits cubes
30 ml	30 ml	d'huile de canola
10	15	pains pitas moyens de blé entier
1	1 ½	oignon jaune haché
2	3	poivrons rouges en cubes
10	15	champignons blancs tranchés
1,25 L (5 tasses)	1,875 L (7,5 tasses)	d'épinards, hachés grossièrement
1,25 L (5 tasses)	1,875 L (7,5 tasses)	de fromage mozzarella râpé



Pois mange-tout. Crédit: Pixabay.

Sauté de pois mange-tout

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 min

TEMPS DE CUISSON : 5 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de pois mange-tout, lavés et équeutés

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

Épices ou fines herbes au choix

Poivre

PRÉPARATION

Dans une poêle à feu moyen-vif, chauffer l'huile et y faire revenir les pois mange-tout pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Poivrer, assaisonner d'épices ou de fines herbes au goût et mélanger.

Servir et déguster.

Sauté de pois mange-tout

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de pois mange-tout, lavés et équeutés
15 ml (1 c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	d'huile de canola
		Épices ou fines herbes
		Poivre



Basilic. Crédit: Pixabay.

Granité aux fraises et au basilic

Cristaux aux fraises

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de fraises surgelées ou de fraises du Québec, préalablement congelées

60 ml (¼ tasse) de basilic frais, haché grossièrement

60 ml (¼ tasse) de sucre blanc

1 citron, le jus seulement

PRÉPARATION

Dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Servir immédiatement.

Note : Le granité se congèle jusqu'à 3 mois au congélateur.

Granité aux fraises et au basilic

Cristaux aux fraises

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de fraises surgelées ou de fraises du Québec, préalablement congelées
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de basilic frais, haché grossièrement
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de sucre blanc
1 ½	2	citrons, le jus seulement



Chou kale. Crédit: Pixabay.

Croustilles de chou kale et tartinade aux edamames

Collation des Martiens

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 15 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

Pour les croustilles

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

5 ml (1 c. à thé) de sauce soya réduite en sodium

15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

6 feuilles de chou kale, sans la tige et déchirées en gros morceaux

Pour la trempette

375 ml (1 ½ tasse) de fèves edamames surgelées, décongelées

2 limes, le jus seulement

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

Poivre

18 craquelins multigrains

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 300°F. Placer la grille au centre du four.

Dans un bol, verser l'huile, la sauce soya et le sésame, puis mélanger. Ajouter les morceaux de chou kale et bien enrober les feuilles en les frottant.

Répartir le chou kale sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes. Laisser refroidir.

À l'aide d'un robot culinaire, réduire en purée lisse les edamames, le jus de lime et l'huile. Poivrer au goût.

Servir la tartinade sur des craquelins multigrains, accompagnés des croustilles de kale.

Note : La trempette se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Les chips de kale seront meilleures si elles sont préparées le jour-même.

Croustilles de chou kale et tartinade aux edamames

Collation des Martiens

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	d'huile de canola
7,5 ml (1 ½ c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de sauce soya réduite en sodium
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	de graines de sésame
9	12	feuilles de chou kale, sans la tige et déchirées en gros morceaux
560 ml (2 ¼ tasse)	750 ml (3 tasses)	de fèves edamames surgelées, décongelées
3	4	limes, le jus seulement
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	d'huile de canola
		Poivre
27	36	craquelins multigrains



Flocons d'avoine. Crédit: Pixabay.

Galettes maison à l'avoine et compote de fruits

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min | TEMPS DE CUISSON : 15 min | PORTIONS : 10

INGRÉDIENTS

60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

60 ml (¼ tasse) de cassonade

1 oeuf

1 banane, en purée

375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

125 ml (½ tasse) de farine de blé entier

2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue

1,25 L (5 tasses) de compote de pommes et grenade non sucrée du commerce

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F. Placer la grille au centre du four. Graisser légèrement une plaque à biscuits et mettre de côté.

Dans un bol, mélanger l'huile, la cassonade, l'oeuf et la purée de bananes.

Ajouter les flocons d'avoine, la farine, le bicarbonate de soude et la cannelle. Mélanger.

Former et déposer 10 boules de pâte d'environ 60 ml (¼ tasse) chacune sur la plaque à biscuits. Écraser légèrement.

Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées.

Servir une galette avec 125 ml (½ tasse) de compote de pommes et grenade.

Note : Les galettes cuites se conservent 1 mois au congélateur et se décongèlent à température ambiante.

Galettes maison à l'avoine et compote de fruits

Quantité d'ingrédients	
20 portions	Ingrédients
125 ml (½ tasse)	d'huile de canola
125 ml (½ tasse)	de cassonade
2	Œufs
2	bananes, en purée
750 ml (3 tasses)	de flocons d'avoine à cuisson rapide
250 ml (1 tasse)	de farine de blé entier
5 ml (1 c. à thé)	de bicarbonate de soude
5 ml (1 c. à thé)	de cannelle moulue
2,5 L (10 tasses)	de compote de pommes et grenade non sucrée du commerce

Dinde. Crédit: Pixabay.

Burritos à la dinde

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

🌿 1 lb (454 g) de poitrine de dinde cuite, désossée et hachée

250 ml (1 tasse) de salsa du commerce

1 conserve de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés ⚠️

🌿 250 ml (1 tasse) de maïs surgelé

30 ml (2 c. à soupe) de chili en poudre

Poivre

6 tortillas moyens de blé entier

🌿 180 ml (¾ tasse) de crème sure

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger la dinde, la salsa, les haricots noirs, le maïs et la poudre de chili. Poivrer au goût.

Garnir les tortillas du mélange et rouler.

Servir avec la crème sure et déguster.

Note : Le plat se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

Burritos à la dinde

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1,5 lb (680 g)	2 lbs (1 kg)	de poitrine de dinde cuite, désossée et hachée
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de salsa du commerce
1 ½ conserve de 540 ml (19 oz)	2 conserves de 540 ml (19 oz)	de haricots noirs
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de maïs surgelé
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	de chili en poudre
		Poivre
9	12	tortillas moyens de blé entier
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de crème sure



Épis de maïs. Crédit: Pixabay.

Épis de maïs grillés

Maïs le délice

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

6 épis de maïs sucré, épluchés

30 ml (2 c. à soupe) de beurre, fondu

Poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400°F. Placer la grille au centre du four.

Déposer les épis dans un plat de cuisson allant au four.

Badigeonner les épis de beurre fondu à l'aide d'un pinceau de cuisine. Poivrer au goût.

Cuire au four pendant environ 25 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Épis de maïs grillés

Maïs le délice

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
9	12	épis de maïs sucré, épluchés
45 ml (3 c. à soupe)	45 ml (3 c. à soupe)	de beurre, fondu
		Poivre

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Melon d'eau. Crédit: Pixabay.

Salade de fruits aux deux melons

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

🌿 500 ml (2 tasses) de melon d'eau coupé en cubes

🌿 500 ml (2 tasses) de melon miel coupé en cubes

🌿 10 feuilles de menthe fraîche, ciselées

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Servir et déguster.

Note : La salade se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Salade de fruits aux deux melons

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de melon d'eau coupé en cubes
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de melon miel coupé en cubes
15 feuilles	20 feuilles	de menthe fraîche, ciselées

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe

Yogourt nature. Crédit: Pexels.

Mini-pitas et tartinade de saumon

Gondole des mers

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

60 ml (¼ tasse) de yogourt nature

60 ml (¼ tasse) de fromage à la crème

1 lime, le jus seulement

2 conserves de 213 g de saumon, sans la peau

¼ d'oignon rouge, haché

Poivre

18 mini-pitas

PRÉPARATION

Au robot culinaire, bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.

Servir avec des mini-pitas.

Note : La tartinade se conserve 2 jours au réfrigérateur.

Mini-pitas et tartinade de saumon

Gondole des mers

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de yogourt nature
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de fromage à la crème
1 ½	2	limes, le jus seulement
3	4	conserves de 213 g de saumon, sans la peau
1/4	1/2	d'oignon rouge, haché
		Poivre
27	36	mini-pitas



Mûres. Crédit: Pixabay.

Verrines de yogourt grec et mûres

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de yogourt grec nature

180 ml (¾ tasse) de céréales de son de blé

375 ml (1 ½ tasse) de mûres coupées en deux ⚠

PRÉPARATION

Dans 6 verres, verser environ 125 ml (½ tasse) de yogourt, 30 ml (2 c. à soupe) de céréales et 60 ml (¼ tasse) de mûres.

Servir et déguster.

Note : La verrine peut se préparer d'avance et se conserver jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Ajouter les céréales avant de servir pour conserver leur texture croustillante.

Verrines de yogourt grec et mûres

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1,13 L (4 ½ tasses)	1,5 L (6 tasses)	de yogourt grec nature
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de céréales de son de blé
580 ml (2 ¼ tasses)	750 ml (3 tasses)	de mûres coupées en deux

Tomates cerises. Crédit: Pixabay.

Salade niçoise au thon

Salade de Nice

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

Pour la salade :

6 grosses feuilles de laitue Boston, hachées

500 ml (2 tasses) de haricots verts, cuits

6 pommes de terre, cuites et coupées en cubes

250 ml (1 tasse) de tomates cerises coupées en quatre

125 ml (½ tasse) d'olives noires en rondelles

3 conserves de 170 g de thon pâle, égoutté

6 oeufs cuits durs, écaillés et coupés en deux

Pour la vinaigrette :

60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique

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

1/2 citron, le jus seulement

Poivre

PRÉPARATION

Dans un grand bol, assemblez les ingrédients pour la salade.

Dans un petit bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette.

Servir en arrosant les salades de vinaigrette et déguster.

Note : La salade se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Ajouter la vinaigrette au moment de servir pour conserver la texture croquante des légumes.

Salade niçoise au thon

Salade de Nice

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
9 grosses feuilles	12 grosses feuilles	de laitue Boston, hachées
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de haricots verts, cuits
9	12	pommes de terre, cuites et coupées en cubes
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de tomates cerises coupées en quatre
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	d'olives noires en rondelles
4 ½ conserves de 170 g	6 conserves de 170 g	de thon pâle, égoutté
9	12	oeufs cuits durs, écaillés et coupés en deux
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	d'huile de canola
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de vinaigre balsamique
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	de moutarde de Dijon
½	1	citron, le jus seulement
		Poivre



Croûtons au pesto de fleur d'ail

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 5 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
- 125 ml (½ tasse) de basilic frais
- 30 ml (2 c. à soupe) de fleur d'ail hachée en pot
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé
- 4 tranches de pain multigrain, coupées en cubes

PRÉPARATION

Préchauffer le four à grill (Broil).

Au robot culinaire, broyer l'huile, le basilic, la fleur d'ail et le parmesan jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Poivrer au goût.

Dans un bol, mélanger les cubes de pain et le pesto pour les enrober. Étaler sur une plaque à cuisson et faire griller au four sous le grill (broil).

Laisser refroidir et servir sur la salade niçoise.

Note : Le pesto peut être réparti dans un moule à glaçon et se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur.

Croûtons au pesto de fleur d'ail

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	d'huile de canola
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de basilic frais
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	de fleur d'ail hachée en pot
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	de parmesan râpé
6 tranches	8 tranches	de pain multigrain, coupées en cubes

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Flocons d'avoine. Crédit: Pixabay.

Croustade aux fraises et à la rhubarbe

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 30 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de fraises fraîches, tranchées

3 tiges de rhubarbe, tranchées

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

🌿 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

1 ml (¼ c. à thé) de sel

60 ml (¼ tasse) de cassonade

🌿 80 ml (⅓ tasse) de beurre, ramolli

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F.

Étendre les fraises et la rhubarbe dans un plat carré de 20cm x 20cm.

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, le sel et la cassonade.

Incorporer le beurre aux ingrédients secs en mélangeant avec les doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Étendre ce mélange sur les fruits en pressant légèrement.

Cuire au four pendant 30 minutes.

Servir et déguster.

Note : Se conserve au congélateur jusqu'à 3 mois et peut être directement réchauffé au four pendant 30 minutes, à 375°F.

Croustade fraise et rhubarbe

Quantité d'ingrédients	
12 portions	Ingrédients
1 litre (4 tasses)	de fraises, tranchées
6 tiges	de rhubarbe, tranchées
500 ml (2 tasses)	de flocons d'avoine à cuisson rapide
500 ml (2 tasses)	de farine de blé entier
10 ml (2 c. à thé)	de poudre à pâte
2,5 ml (½ c. à thé)	de sel
125 ml (½ tasse)	de cassonade
160 ml (⅔ tasse)	de beurre, ramolli



Tofu soyeux mou. Crédit: Wikipédia.

Sucettes glacées à la banane

Sucette de Babouche

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CONGÉLATION : 2 h | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

6 bananes très mûres, en purée

🌿 250 ml (1 tasse) de boisson de soya enrichie non sucrée

🌿 250 ml (1 tasse) de tofu soyeux mou

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

PRÉPARATION

Dans un mélangeur, réduire en purée lisse tous les ingrédients.

Verser dans 6 moules à popsicles et mettre au congélateur au minimum 2 heures avant de servir.

Note : Les sucettes se conservent jusqu'à 3 mois au congélateur.

Sucettes glacées à la banane

Sucette de Babouche

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
9	12	bananes très mûres, en purée
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de boisson de soya enrichie non sucrée
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de tofu soyeux mou
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	de sirop d'érable

Menu journées thématiques

	Fête des récoltes	Halloween	Saint-Valentin	Fête de l'été
Collation AM	Petits pains au fromage et aux pommes	Croustade aux pommes au micro-ondes	Tranches de pommes au beurre de soya (Sandwich crousti-frutti)	Tranches de melon d'eau et verre de lait
Plat principal	Pilons de poulet rôtis aux champignons (Dîner du trappeur)	Doigts de dinde avec sauce moutarde et sirop d'érable	Escalopes de tofu pané au four sur risotto d'orge à la betterave	Guédilles aux crevettes nordiques et aux oeufs (Guédilles des Îles)
Accompagnement	Millet pilaf (Millet pif paf pouf)	Purée de brocoli (Purée de Shrek)	Panais au beurre citronné (Saucette du panais)	Salade de chou et carottes
Dessert	Tartelettes aux bleuets (Tartes de Schtroumpfs)	Gâteau à la citrouille et glaçage au yogourt grec (Gâteau de la sorcière)	Brownie aux framboises (Brownie choco-framboises)	Poires caramélisées au sirop d'érable et à la noix de coco (Fruits de pirates)
Collation PM	Croustilles de patates douces au four et crème sure aux oignons verts	Muffins à la mélasse et centre coulant aux fraises (Muffin surprise)	Craquelins au fromage et tomates cerises	Concombres crémeux à l'aneth

Note : Des noms ludiques sont suggérés entre parenthèses sous les noms de certains mets. N'hésitez pas à laisser aller votre imagination pour en inventer d'autres.

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Petits pains au fromage et aux pommes

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- ✿ 1 pomme, en petits cubes
- ✿ 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- ✿ 180 ml (¾ tasse) de fromage cheddar, râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de sel

PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four et préchauffer à 375°F. Graisser une plaque à biscuits et mettre de côté.

Dans un grand bol, mélanger la pomme, le yogourt, le fromage et l'huile d'olive.

Ajouter la farine, la poudre à pâte et le sel, puis mélanger à nouveau jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte. Pétrir (presser fortement avec les mains en tous sens) environ 5 minutes et former 6 boules.

Répartir les boules sur la plaque à biscuits et cuire environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que les pains soient dorés. Laisser refroidir 10 minutes.

Servir et déguster.

Note : Les pains se conservent jusqu'à 7 jours au réfrigérateur.

Petits pains au fromage et aux pommes

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1 ½	2	pomme, en petits cubes
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de yogourt nature
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de fromage cheddar, râpé
20 ml (4 c. à thé)	30 ml (2 c. à soupe)	d'huile d'olive
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de farine de blé entier
20 ml (4 c. à thé)	30 ml (2 c. à soupe)	de poudre à pâte
7,5 ml (½ c. à soupe)	10 ml (2 c. à thé)	de sel



Poulet entier. Crédit: Pixabay.

Pilons de poulet rôtis aux champignons

Dîner du trappeur

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 45 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

✿ 12 pilons de poulet sans la peau

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

✿ 2 gousses d'ail, coupées en deux sur la longueur

15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence

1 ml (¼ c. à thé) de poivre

✿ 227 g de champignons blancs (1 casseau), coupés en tranches minces

✿ 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium

PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four et préchauffer à 350°F.

Placer les pilons de poulet dans un grand plat allant au four.

Dans un bol, mélanger l'huile, l'ail, les herbes de Provence et le poivre. Badigeonner le poulet.

Ajouter les champignons et le bouillon autour du poulet et cuire de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Laisser tiédir 5 minutes.

Servir et déguster.

Note : Le poulet peut se conserver jusqu'à 3 mois au congélateur une fois qu'il est coupé ou jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.

Pilons de poulet rôtis aux champignons

Dîner du trappeur

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
18	24	de pilons de poulet sans la peau
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	d'huile d'olive
3	4	gousses d'ail, coupées en deux sur la longueur
20 ml (4 c. à thé)	30 ml (2 c. à soupe)	d'herbes de Provence
1 ml (¼ c. à thé)	2,5 ml (½ c. à thé)	de poivre
340 g (1 ½ casseau)	454 g (2 casseaux)	de champignons blancs, coupés en tranches minces
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de bouillon de poulet réduit en sodium



P

Oignon. Crédit: Pixabay.

Millet pilaf

Millet pif paf pouf

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

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

🌿 1 gros oignon jaune, en dés

560 ml (2 ¼ tasses) de millet décortiqué

🌿 750 ml (4 ½ tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium

7,5 ml (1 ½ c. à thé) d'herbes de Provence

Poivre au goût

PRÉPARATION

Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu vif et ajouter l'oignon. Cuire 2 minutes.

Ajouter le millet et mélanger afin de bien l'enrober d'huile. Poursuivre la cuisson 3 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition.

Couvrir et mijoter à feu doux durant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Servir et déguster.

Note : Le riz cuit se conserve jusqu'à 6 jours au réfrigérateur et jusqu'à 8 mois au congélateur.

Millet pilaf

Millet pif paf pouf

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
15 ml	15 ml	d'huile de canola
1 ½	2	gros oignons jaunes, en dés
840 ml (3 ⅓ tasses)	1,125 L (4 ½ tasses)	de millet décortiqué
1,66 L (6 ⅔ tasses)	2,25 L (9 tasses)	de bouillon de poulet réduit en sodium
10 ml (2 c. à thé)	15 ml (1 c. à soupe)	d'herbes de Provence
		Poivre au goût



Tartelettes aux bleuets

Tartes de Schtroumpfs

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 21 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

✿ 80 ml (⅓ tasse) de sirop d'érable

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

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

✿ 250 ml (1 tasse) de bleuets surgelés, non décongelés

1 abaisse de pâte à tarte

PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four et préchauffer à 375°F. Graisser un moule à muffins et mettre de côté.

Dans une grande casserole à feu moyen, mélanger le sirop d'érable, la fécule et la cannelle et porter à ébullition. Réduire le feu et ajouter les bleuets. Laisser mijoter à découvert pendant 6 minutes.

Entre-temps, sur un plan fariné, abaisser la pâte et tailler 6 cercles d'environ 10 cm de diamètre. Déposer les cercles dans les moules à muffins.

Diviser la préparation de bleuets dans les six moules à muffins et cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir avant de démouler.

Servir et déguster.

Note : Une fois cuite, les tartelettes se conservent jusqu'à 3 mois au congélateur et se réchauffent directement au four à 375° pendant 30 minutes.

Tartelettes aux bleuets

Tartes de Schtroumpfs

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de sirop d'érable
20 ml (4 c. à thé)	30 ml (2 c. à soupe)	de fécule de maïs
5 ml (1 c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de cannelle moulue
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de bleuets surgelés, non décongelés
1 ½	2	abaisses de pâte à tarte

P



Oignon vert. Crédit: Pixabay.

Croustilles de patates douces au four et crème sure aux oignons verts

TEMPS DE PRÉPARATION : 8 min

TEMPS DE CUISSON : 20 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

Pour les croustilles :

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence

🌿 2 patates douces, lavées et coupées en fines rondelles

Pour la sauce :

🌿 1 oignon vert, haché

🌿 125 ml (½ tasse) de crème sure

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

½ citron, le jus seulement

PRÉPARATION

Pour les croustilles :

Placer la grille au centre du four et préchauffer à 425°F.

Dans un bol, mélanger l'huile et les herbes de Provence.

Sur une plaque à cuisson, répartir les rondelles de patates douces et badigeonner du mélange d'huile et d'herbes. Cuire au four pendant 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Pour la sauce :

Entre-temps, dans un autre bol, mélanger l'oignon vert, la crème sure, la moutarde et le jus de citron. Réserver au frais.

Servir les croustilles avec la sauce et déguster.

Note : La trempette se prépare jusqu'à 5 jours d'avance et se conserve au réfrigérateur. Les croustilles conserveront mieux leur texture si elles sont préparées le jour-même.

Croustilles de patates douces et crème sure aux oignons verts

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	d'huile d'olive
20 ml (4 c. à thé)	30 ml (2 c. à soupe)	d'herbes de Provence
3	4	patates douces, lavées et coupées en fines rondelles
2	2	oignons verts, hachés
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de crème sure
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	de moutarde de Dijon
½	1	citron, le jus seulement



Flocons d'avoine. Crédit: Pixabay.

Croustade aux pommes au micro-ondes

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 15 min

PORTIONS : 8

INGRÉDIENTS

Garniture

✿ 1.4 kg de pommes Cortland, en petits cubes (environ 8 moyennes)

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue

5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs

Crumble

✿ 80 ml (⅓ tasse) de farine tout usage

✿ 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

45 ml (3 c. à soupe) de cassonade

✿ 80 ml (⅓ tasse) de beurre non salé ramolli

PRÉPARATION

Garniture :

Dans une assiette à tarte de 21 cm (9 po) pouvant aller au four à micro-ondes, mélanger les pommes, la cassonade, la cannelle et la fécule de maïs. Égaliser.

Crumble :

Dans un bol moyen, mélanger la farine, l'avoine et la cassonade. Ajouter le beurre et l'incorporer en frottant avec les doigts jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse. Répartir sur la préparation de pommes.

Cuire 8 minutes à puissance maximale au four micro-ondes ou jusqu'à ce que le jus des pommes au fond du moule bouillonne.

Terminer la cuisson sous le grill (« broil ») du four traditionnel, afin de dorer le dessus de la croustade. Servir tiède ou froid.

Note : Se conserve au congélateur jusqu'à 3 mois. La cuisson pour cette recette a été testé dans un four à micro-ondes 1500 W.

Croustade aux pommes au micro-ondes

Quantité d'ingrédients	
16 portions	Ingrédients
2,8 kg (environ 16 moyennes)	de pommes Cortland, en petits cubes
60 ml (¼ tasse)	de cassonade
20 ml (4 c. à thé)	de cannelle moulue
10 ml (2 c. à thé)	de fécule de maïs
160 ml (2/3 tasse)	de farine tout usage
750 ml (3 tasses)	de flocons d'avoine à cuisson rapide
80 ml (1/3 tasse)	de cassonade
160 ml (2/3 tasse)	de beurre non salé ramolli



Tofu. Crédit: Pixabay.

Doigts de dinde avec sauce moutarde et sirop d'érable

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 25 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

Pour les doigts :

✿ 180 ml (¾ tasse) de farine tout usage non blanchie

✿ 2 oeufs

250 ml (1 tasse) de chapelure de pain nature

30 ml (2 c. à soupe) d'herbes de Provence

✿ 350 g de tofu ferme, coupé en lanières

✿ 1 lb (454 g) de poitrines de dinde, désossées et coupées en lanières

Pour la sauce :

125 ml (½ tasse) de moutarde de Dijon

✿ 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable

PRÉPARATION

Pour les doigts :

Placer la grille au centre du four et préchauffer à 425°F. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.

Verser la farine dans une assiette. Dans un bol, fouetter à la fourchette les oeufs. Dans une assiette, mélanger la chapelure de pain avec les herbes de provence.

Plonger les lanières de tofu dans la farine et enlever l'excédent, puis dans l'oeuf, puis dans la chapelure. Déposer sur la plaque à biscuits.

Répéter la même séquence pour les lanières de dinde. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les doigts de tofu et de dinde soient dorés.

Pour la sauce :

Entre-temps, dans un bol, mélanger la moutarde et le sirop d'érable. Réserver au frais.

Servir les doigts de tofu et de dinde avec la sauce et déguster.

Note : Une fois cuits, les doigts de dinde se conservent jusqu'à 3 mois au congélateur. La sauce peut se préparer jusqu'à 5 jours d'avance et se conserve au réfrigérateur.

Doigts de dinde avec sauce moutarde et sirop d'érable

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de farine tout usage non blanchie
3	4	oeufs
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de chapelure de pain nature
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (4 c. à soupe)	d'herbes de Provence
454 g	680 g	de tofu ferme, coupé en lanières
680 g (1 ½ lb)	908 g (2 lb)	de poitrines de dinde, désossées et coupées en lanières
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de moutarde de Dijon
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de sirop d'érable

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Brocoli. Crédit: Pixabay.

Purée de brocoli

Purée de Shrek

TEMPS DE PRÉPARATION : 7 min

TEMPS DE CUISSON : 20 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

✿ 3 pommes de terre, pelées et coupées en cubes

✿ 1 brocoli, tige coupée en rondelles et fleurons coupés en petits bouquets

✿ 125 ml (½ tasse) de lait

✿ 15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé

Poivre

PRÉPARATION

Remplir une casserole d'eau froide, ajouter les pommes de terre et porter à ébullition à feu vif. Réduire le feu à moyen, couvrir et poursuivre la cuisson 15 minutes. Ajouter le brocoli et poursuivre la cuisson 5 minutes. Égoutter.

À l'aide d'un pilon, écraser les légumes en ajoutant progressivement le lait pour obtenir une purée lisse. Ajouter le beurre et bien mélanger. Poivrer au goût.

Servir et déguster.

Note : La purée se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur.

Purée de brocolis

Purée de Shrek

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
4-5	6	pommes de terre, pelées et coupées en cubes
1 ½	2	brocoli, tige coupée en rondelles et fleurons coupés en petits bouquets
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de lait
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	de beurre non salé
		Poivre



Lait. Crédit: Pixabay.

Gâteau à la citrouille et glaçage au yogourt grec

Gâteau de la sorcière

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 40 min

PORTIONS : 8

INGRÉDIENTS

Pour le gâteau :

375 ml (1 ½ tasse) de purée de citrouille

125 ml (½ tasse) de sucre blanc

🌿 125 ml (½ tasse) de beurre non salé, fondu

🌿 125 ml (½ tasse) de lait

🌿 2 oeufs

🌿 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Pour le glaçage :

🌿 180 ml (¾ tasse) de yogourt grec à la vanille

1 orange, le zeste seulement

PRÉPARATION

Pour le gâteau :

Placer la grille au centre du four et préchauffer à 350°F. Graisser un moule à gâteau et mettre de côté.

Dans un bol, mélanger la purée de citrouille, le sucre, le beurre, le lait et les oeufs.

Ajouter progressivement la farine, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.

Verser le mélange dans le moule et cuire au four pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Pour le glaçage :

Dans un bol, mélanger le yogourt grec et le zeste d'orange. Décorer le dessus du gâteau avec le glaçage.

Servir une part de gâteau et déguster.

Note : Le gâteau sans le glaçage se conserve jusqu'à 1 mois au congélateur et se décongèle à température ambiante.

Gâteau à la citrouille et glaçage au yogourt grec

Gâteau de la sorcière

Quantité d'ingrédients	
16 portions	Ingrédients
750 ml (3 tasses)	de purée de citrouille
250 ml (1 tasse)	de sucre blanc
250 ml (1 tasse)	de beurre non salé, fondu
250 ml (1 tasse)	de lait
4	oeufs
1 L (4 tasses)	de farine de blé entier
20 ml (4 c. à thé)	de poudre à pâte
10 ml (2 c. à thé)	de cannelle moulue
5 ml (1 c. à thé)	de sel
375 ml (1 ½ tasse)	de yogourt grec à la vanille
2	oranges, le zeste seulement

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe



Muffins à la mélasse et centre coulant aux fraises

Muffin surprise

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 30 min

PORTIONS : 12

INGRÉDIENTS

-  180 ml (¾ tasse) de lait
-  60 ml (¼ tasse) de beurre non salé, fondu
-  1 oeuf
- 125 ml (½ tasse) de mélasse
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre blanc
-  250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
-  375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de soude
-  160 ml (⅔ tasse) de fraises, rincées, équeutées et coupées en 4
- ½ citron, le jus et le zeste

PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 350°F. Graisser un moule à muffins et mettre de côté.

Dans un bol, mélanger le lait, le beurre, l'oeuf, la mélasse et le sucre.

Ajouter la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, le sel et le bicarbonate de soude, puis mélanger délicatement. Éviter de trop brasser la préparation.

Dans un bol, écraser les fraises à la fourchettes et ajouter le jus et le zeste de citron.

Verser 30 ml (2 c. à soupe) de préparation de muffins dans les moules. Ajouter environ 15 ml (1 c. à soupe) de fraises puis recouvrir avec 30 ml (2 c. à soupe) de préparation de muffins. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des muffins en ressorte propre. Laisser refroidir avant de démouler.

Servir et déguster.

Note : Les muffins cuits se conservent jusqu'à 1 mois au congélateur.



Pomme tranchée au beurre de soya. Crédit: Pixabay.

Tranches de pommes au beurre de soya

Sandwich crousti-frutti

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

6 pommes, lavées, pelées et tranchées ⚠️

125 ml (½ tasse) de beurre de soya

250 ml (1 tasse) de céréales à déjeuner croquantes

1,5 L (6 tasses) de lait

PRÉPARATION

Tartiner la moitié des tranches de pommes avec le beurre de soya. Parsemer de céréales croquantes. Refermer avec les tranches de pommes restantes, afin de former des “sandwichs”.

Servir avec un verre de lait de 250 ml (1 tasse).

Note : Les “sandwichs” se conservent jusqu’à 5 jours au réfrigérateur.

Tranches de pommes au beurre de soya

Sandwich crousti-frutti

Quantité d'ingrédients		Ingrédients
9 portions	12 portions	
9	12	pommes, lavées, pelées et tranchées
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de beurre de soya
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de céréales à déjeuner croquantes
2,25 L (9 tasses)	3 L (12 tasses)	de lait



Escalopes de tofu pané au four sur risotto d'orge à la betterave

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 45 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

Pour les escalopes de tofu :

✿ 125 ml (½ tasse) de farine tout usage non blanchie

5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé

Poivre

✿ 2 oeufs

✿ 80 ml (⅓ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

250 ml (1 tasse) de chapelure nature

✿ 908 g de tofu ferme, coupés en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur

Pour le risotto d'orge :

✿ 30 ml (2 c. à soupe) de beurre

✿ 1 oignon, haché

✿ 375 ml (1 ½ tasse) d'orge perlé

1 L (4 tasses) de bouillon de légumes

✿ 250 ml (1 tasse) de betterave râpée

Poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 375°F. Placer la grille au centre du four et tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.

Dans un bol, mélanger la farine, le paprika, et le poivre. Dans un deuxième bol, battre les oeufs à la fourchette. Dans un troisième bol, mélanger les flocons d'avoine et la chapelure.

Enrober les tranches de tofu du mélange de farine, les tremper dans les oeufs battus, puis les enrober du mélange de chapelure. Déposer sur la plaque et cuire au four pendant 30 minutes, en retournant les tranches à mi-cuisson.

Dans une casserole, fondre le beurre et y faire cuire l'oignon et l'orge environ 2 minutes. Ajouter 250 ml (1 tasse) de bouillon et cuire en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le liquide soit presque tout absorbé. Répéter avec le reste du bouillon une tasse à la fois, jusqu'à ce que l'orge soit cuit. Ajouter la betterave en même temps que la dernière tasse de bouillon. Poivrer au goût.

Servir surmonté de quelques tranches de tofu et déguster avec une trempette crémeuse (ex. trempette moitié yogourt, moitié mayonnaise avec un peu de sauce sriracha ou encore trempette de style tzatziki).

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe

Escalopes de tofu pané au four sur risotto d'orge à la betterave

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de farine tout usage non blanchie
7,5 ml (1 ½ c. à thé)	10 ml (2 c. à thé)	de paprika fumé
		Poivre
3	4	oeufs
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de flocons d'avoine à cuisson rapide
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de chapelure nature
1,4 kg	1,8 kg	de tofu ferme, coupés en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur
30 ml (2 c. à soupe)	45 ml (3 c. à soupe)	de beurre
1 ½	2	oignons, hachés
560 ml (2 ¼ tasse)	750 ml (3 tasses)	d'orge perlé
1,5 L (6 tasses)	2 L (8 tasses)	de bouillon de légumes
375 ml (1 ½ tasse)	500 ml (2 tasses)	de betteraves râpées
		Poivre

P



Panais. Crédit: Pixabay.

Panais au beurre citronné

Saucette du panais

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 10 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

 15 ml (1 c. à soupe) de beurre 3 panais (environ 250 g), en juliennes, cuits à la vapeur

1 citron, le jus seulement

Poivre

PRÉPARATION

Dans une poêle à feu moyen, fondre le beurre et y réchauffer le panais. Ajouter le jus de citron. Poivrer au goût.

Servir en accompagnement du risotto à la betterave.

Note : Le panais peut être cuit jusqu'à 3 jours d'avance et être chauffé dans le beurre quelques minutes avant le service.

Panais au beurre citronné

Saucette du panais

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
23 ml (1 ½ c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	de beurre
4 ou 5 (375 g)	9 (500 g)	panais, en juliennes, cuits à la vapeur
1 1/2	2	citrons, le jus seulement
		Poivre



Brownie aux framboises

Brownie choco-framboises

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 45 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

180 ml (¾ tasse) de pépites de
chocolat noir, fondues

❁ 60 ml (¼ tasse) de beurre, fondu

❁ 3 oeufs

125 ml (½ tasse) de sucre blanc

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

❁ 125 ml (½ tasse) de compote de
pommes non sucrée du commerce

❁ 125 ml (½ tasse) de farine tout
usage non blanchie

❁ 125 ml (½ tasse) de framboises

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350°F. Placer la grille au centre du four. Tapisser un moule carré de papier parchemin.

Dans un bol, mélanger le chocolat et le beurre fondus.

Dans un autre bol, fouetter les oeufs, le sucre, l'extrait de vanille et la compote de pommes, puis ajouter graduellement le mélange de chocolat. Ajouter la farine et mélanger. Incorporer les framboises. Verser dans le moule et cuire au four pendant 45 minutes. Laisser tiédir avant de démouler et découper en carrés.

Servir et déguster.

Note : Le brownie se conserve jusqu'à 1 mois au congélateur et se décongèle à température ambiante.

Brownie aux framboises

Brownie choco-framboises

Quantité d'ingrédients	
12 portions	Ingrédients
375 ml (1 ½ tasse)	de pépites de chocolat noir, fondues
125 ml (½ tasse)	de beurre, fondu
6	oeufs
250 ml (1 tasse)	de sucre blanc
10 ml (2 c. à thé)	d'extrait de vanille
250 ml (1 tasse)	de compote de pommes non sucrée du commerce
250 ml (1 tasse)	de farine tout usage non blanchie
250 ml (1 tasse)	de framboises

Avant-propos

Automne

Hiver

Printemps

Été

Journées
thématiques

Annexe

P



Tomates cerises. Crédit: Pixabay.

Craquelins au fromage et tomates cerises

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min | TEMPS DE CUISSON : 15 min | TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 30 min | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

60 ml (¼ tasse) de beurre, ramolli

180 ml (¾ tasse) de fromage cheddar orange râpé

60 ml (¼ tasse) de lait

500 ml (2 tasses) de farine tout usage non blanchie

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte

2,5 ml (½ c. à thé) de paprika fumé

Sel

750 ml (3 tasses) de tomates cerises, lavées et coupées en 4 ▲

PRÉPARATION

Au robot culinaire, réduire le beurre, le fromage et le lait en un mélange homogène.

Ajouter la farine, la poudre à pâte, le paprika et le sel. Mélanger avec les mains jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène. Envelopper de pellicule plastique et réfrigérer pendant 30 minutes.

Préchauffer le four à 350°F. Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte pour avoir une épaisseur d'environ 1 ou 2 mm. Découper des craquelins en coupant des carrés d'environ 5 cm x 5 cm avec un couteau. Déposer sur la plaque à cuisson. Cuire au four pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Servir quelques craquelins avec 125 ml (½ tasse) de tomates cerises coupées en quatre et déguster.

Note : Les craquelins se conservent jusqu'à 7 jours au réfrigérateur.

Craquelins au fromage et tomates cerises

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de beurre, ramolli
250 ml (1 tasse)	375 ml (1 ½ tasse)	de fromage cheddar orange râpé
80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	de lait
750 ml (3 tasses)	1 L (4 tasses)	de farine tout usage non blanchie
2,5 ml (½ c. à thé)	5 ml (1 c. à thé)	de poudre à pâte
2,5 ml (½ c. à thé)	5 ml (1 c. à thé)	de paprika fumé
		Sel
1L (4 tasses)	1,5 L (6 tasses)	de tomates cerises, lavées et coupées en 4



Melon d'eau. Crédit: Pixabay.

Tranches de melon d'eau et verre de lait

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

🌿 ½ melon d'eau, coupé en tranches

🌿 1,5 L (6 tasses) de lait

PRÉPARATION

Servir le melon d'eau avec 250 ml (1 tasse) de lait.

Note : Le melon peut être tranché jusqu'à 4 jours d'avance et se conserve au réfrigérateur.

Tranches de melon d'eau et verre de lait

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
$\frac{3}{4}$	1	melon d'eau, coupé en tranches
9 tasses	12 tasses	de lait



Guédilles aux crevettes nordiques et aux oeufs

Guédilles des Îles

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 5 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

1 lb (454 g) de crevettes nordiques

4 oeufs cuits durs, écaillés et hachés grossièrement

80 ml (1/3 tasse) de mayonnaise

1 citron, le jus seulement

1 branche de céleri, hachée ▲

2 oignons verts, hachés

Poivre

6 pains à *hot dogs* ▲

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger les crevettes, les oeufs, la mayonnaise, le jus de citron, le céleri et l'oignon vert. Poivrer au goût.

Dans une poêle légèrement huilée, faire griller les pains à *hot dogs* en les faisant cuire environ 2 minutes de chaque côté.

Pour servir, répartir le mélange de crevettes et d'oeufs dans les pains à *hot dogs* et déguster.

Note : Le mélange de crevettes et d'oeufs peut se préparer jusqu'à 2 jours d'avance et se conserve au réfrigérateur. Assembler dans les pains à la dernière minute pour éviter qu'ils soient trop mouillés.

Guédilles aux crevettes nordiques et aux oeufs

Guédilles des Îles

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1,5 lb (680 g)	2 lbs (1 kg)	de crevettes nordiques
6	8	oeufs durs, écaillés et hachés grossièrement
125 ml (½ tasse)	160 ml (⅔ tasse)	de mayonnaise
1 ½	2	citrons, le jus seulement
2 branches	3 branches	de céleri, hachées
3	4	oignons verts, hachés
		Poivre
9	12	pains à <i>hot dogs</i>



Chou vert. Crédit: Pixabay.

Salade de chou et carottes

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

 750 ml (3 tasses) de chou vert, émincé 

 3 carottes, râpées 

60 ml (¼ tasse) de vinaigre blanc

30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise

1 citron, le jus seulement

Poivre

PRÉPARATION

Dans un bol, combiner le chou et les carottes.

Ajouter le vinaigre, la mayonnaise et le jus de citron. Poivrer au goût. Bien mélanger.

Servir en accompagnement des guédilles aux oeufs et aux crevettes.

Note : La salade se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

Salade de chou et carottes

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
1125 ml (4 1/2 tasses)	1500 ml (6 tasses)	de chou vert, émincé
5	6	carottes, râpées
60 ml (¼ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	de vinaigre blanc
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	de mayonnaise
1 ½	2	citrons, le jus seulement
		Poivre



Sirop d'érable. Crédit: Pixabay.

Poires caramélisées au sirop d'érable et à la noix de coco

Fruits de pirates

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min

TEMPS DE CUISSON : 7 min

PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 6 poires, la chair coupée en petits morceaux
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 125 ml (½ tasse) de noix de coco séchée

PRÉPARATION

Dans une poêle à feu moyen, fondre le beurre et y faire dorer les morceaux de poires. Ajouter le sirop d'érable et faire caraméliser pendant environ 5 minutes. Retirer du feu et ajouter la noix de coco.

Servir dans des bols et déguster.

Poires caramélisées au sirop d'érable et à la noix de coco

Fruits de pirates

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
22 ml (1 1/2 c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	de beurre
9	12	poires, la chair coupée en petits morceaux
80 ml (1/3 tasse)	125 ml (1/2 tasse)	de sirop d'érable
180 ml (3/4 tasse)	250 ml (1 tasse)	de noix de coco séchée



Concombre. Crédit: Pixabay.

Concombres crémeux à l'aneth

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 min | TEMPS DE CUISSON : - | PORTIONS : 6

INGRÉDIENTS

🌿 125 ml (½ tasse) de fromage à la crème

1 citron, le jus seulement

🌿 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth haché

Poivre

🌿 2 concombres, pelés et coupés en tranches ⚠️

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf le concombre. Poivrer au goût.

Tartiner chaque tranche de concombre de mélange au fromage et déguster.

Note : Le mélange se prépare jusqu'à 5 jours d'avance et se conserve au réfrigérateur.

Concombres crémeux à l'aneth

Quantité d'ingrédients		
9 portions	12 portions	Ingrédients
180 ml (¾ tasse)	250 ml (1 tasse)	de fromage à la crème
1 ½	2	citrons, le jus seulement
45 ml (3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	d'aneth haché
		Poivre
3	4	concombres, pelés et coupés en tranches

Annexe

Infographie- Prioriser les aliments du Québec

PRIORISER LES ALIMENTS DU QUÉBEC

CONSEILS ET ASTUCES

- 1 Connaître les aliments québécois de saison**
 Pour une liste complète en fonction du mois de l'année, visiter le site : www.fraicheurquebec.com/calendrier-des-produits

- 2 Repérer le logo**
 Le logo Aliments du Québec se retrouve très souvent sur l'étiquette du produit dans les rayons d'épicerie, ou encore sur l'emballage des aliments. Attention à ne pas le confondre avec le logo Aliments préparés au Québec qui indique que les aliments sont transformés dans la province, sans que les ingrédients ne soient forcément produits ici.
 
- 3 Utiliser les outils de recherche d'aliments sur les sites des épicerie en ligne**


Les sites en ligne des supermarchés Métro et IGA offrent l'option de chercher uniquement les produits certifiés Aliments du Québec. Pourquoi ne pas en profiter?
- 4 Visiter le site des Aliments du Québec**
 Le site Internet des Aliments du Québec présente tous les aliments certifiés, avec une brève description de chaque produit. Pour plus de détails, consulter le site : www.alimentsduquebec.com
- 5 Quoi faire si le prix est trop élevé?**

 - Remplacer l'aliment par un autre produit québécois.
 - Rechercher une version congelée du produit (ex: pour les fruits et légumes), qui est aussi certifié du logo Aliments du Québec.
 - Cueillir les fruits et légumes lors des récoltes pour profiter des prix de saison, puis les congeler pour y avoir accès toute l'année.
 - Rester à l'affût des promotions et des ventes dans les circulaires des supermarchés.
 - Si toutes ces options ne sont pas possibles, essayer de trouver l'aliment de provenance canadienne.
 - Finalement, si l'aliment n'est pas produit au Canada, choisir ce qui est disponible en magasin.

