

# CUISINE COLLECTIVE



Qu'y a-t-il dans votre  
assiette aujourd'hui?



# Table des matières

## 2 Introduction

### 3 Automne

- 4 Salade de carottes
- 5 Champignons gratinés
- 6 Potage à la citrouille
- 7 Boules d'énergie coco-arachide
- 8 Lasagne aux légumes et tofu
- 9 Galettes au gruau et carottes
- 10 Côtelettes de porc au jus de pommes
- 11 Brownies aux haricots noirs
- 12 Couscous aux pois chiches et légumes



### 15 Hiver

- 16 Pain de viande teriyaki
- 17 Pâté mexicain
- 18 Chili
- 19 Smoothie à la banane et aux poires
- 20 Ragoût de boulettes d'antan
- 21 Pâté au saumon sans croûte
- 22 Pennes à la soupe à l'oignon gratinées
- 23 Boulettes au riz



### 25 Printemps

- 26 Salade de brocoli et pommes
- 27 Casserole mexicaine
- 28 Burgers de saumon
- 29 Salade de farfalles à la grecque
- 30 Le mille-feuille spécial de Suzanne
- 31 Pouding chômeur à l'érable
- 32 Chop suey au poulet
- 33 Gruau sans cuisson
- 34 Parfait au yogourt



### 37 Été

- 38 Trempepette au tofu
- 39 Cuisses de poulet simple
- 40 Risotto de petits pois
- 41 Burgers de porc, pommes et brie
- 42 Salade de poulet croustillant
- 43 Mousse au chocolat et avocat
- 44 Crêpes au gruau (style pancake)
- 45 Grilled cheese sur le feu



## 47 Conclusion

# Pourquoi?

La table de concertation en sécurité alimentaire de la **MRC d'Abitibi** trouvait utile de développer un outil accessible à tous et simple d'utilisation, dans lequel on pourrait y retrouver des recettes **réalisables, rapides et efficaces**. Un sous-comité formé de différents organismes communautaires a été créé. Certaines recettes ont été choisies et testées par leurs membres. Voulant aller encore plus loin dans leur démarche, le sous-comité vous partage des astuces de toutes sortes afin de vous aider à **économiser** de l'argent tout en mangeant **sainement**. Ce recueil de recettes est donc le fruit du partage de différents organismes gravitant autour du projet.

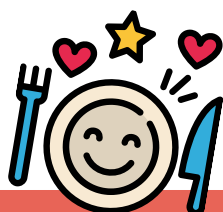
L'objectif de ce guide est de vous proposer une planification de vos repas autour des **saisons** et du **contenu de votre réfrigérateur**. Vous y trouverez donc des recettes de tout genre incluant des plats de résistance, des desserts ou encore différents types de collations. Libre à vous de jouer entre les saisons!

Les organismes, par les grandes expériences de cuisine collective, sont heureux de vous partager **leurs recettes à succès**. En parcourant le guide, vous trouverez des **sceaux** qui attestent la réussite de leur coup de coeur. Les recettes sans sceau ont été testées par les membres de l'un des organismes et sont toutes aussi délicieuses.



Nous avons eu beaucoup de plaisir à concevoir cet outil et nous espérons qu'il vous sera très utile. Nous tenons particulièrement **à remercier** tous les organismes ayant collaboré au sous-comité, c'est-à-dire la Maison de la famille d'Amos, le Mouvement de la relève d'Amos-région, le Centre intégré de santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue ainsi que la Corporation de développement communautaire d'Amos.

**Bon appétit!**



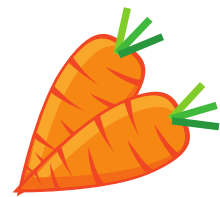
# Automne



# SALADE DE CAROTTES

## Ingrédients (5 à 6 portions)

- 1 litre (4 tasses) de carottes râpées (5 à 6 carottes selon la grosseur). On peut remplacer la moitié des carottes par de la patate douce râpée.
- 80 ml (1/3 tasse) de raisins secs. On peut aussi mettre des canneberges séchées.
- 45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature. On peut remplacer le yogourt par la même quantité de mayonnaise.
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel ou de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus d'orange
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de persil séché
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de cumin en poudre
- Sel et poivre au goût



## Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les carottes et les raisins secs.
2. Dans un plus petit bol, préparer la vinaigrette en mélangeant à la fourchette la mayonnaise, le yogourt, le miel, le jus d'orange, le persil, le cumin, le sel et le poivre.
3. Ajouter la vinaigrette aux carottes et bien mélanger.
4. Conserver la salade de carottes au réfrigérateur jusqu'au moment de consommer.

**Conservation** : environ 2-3 jours au réfrigérateur



**ATTENTION!**

Ne pas servir aux enfants de moins d'un an, car cette recette contient du miel.



# CHAMPIGNONS GRATINÉS

## Ingrédients

- 1 barquette de champignons
- 125 ml (1/2 tasse) de salsa
- 250 ml (1 tasse) de fromage au goût



## Préparation

1. Allumer le four à griller.
2. Nettoyer les champignons.
3. Couper les pieds et les réserver pour une autre recette.
4. Déposer les champignons sur une plaque.
5. Ajouter une cuillère de salsa au centre de chaque champignon.
6. Ajouter un carré de fromage par-dessus.
7. Mettre au four jusqu'à ce que le fromage soit doré.

## Truc de pro

Les pieds de champignons  
seront excellents dans un  
potage de légumes!



# POTAGE À LA CITROUILLE

## Ingrédients (4 à 6 portions)

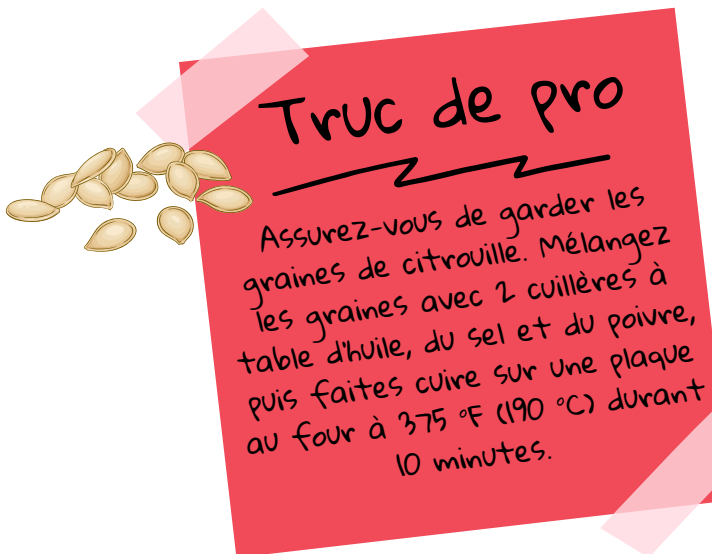
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 1 litre (4 tasses) de chair de citrouille en morceaux
- 2 pommes de terre
- 1 branche de céleri hachée
- 1 oignon
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- Sel et poivre au goût
- Quelques brins d'estragon frais (facultatif)



## Préparation

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon de 2 à 3 minutes.
2. Ajouter le céleri, les pommes de terre et la chair de citrouille. Couvrir de bouillon de poulet, et ajouter le sel, le poivre et l'estragon.
3. Laisser mijoter jusqu'à tendreté. À l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied mélangeur, réduire le tout en purée (en prenant soin de retirer les brins d'estragon).
4. Remettre le tout dans la casserole et ajouter le lait. Bien mélanger et réchauffer avant de servir.

**Conservation :** 3 à 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.





# BOULES D'ÉNERGIE COCO-ARACHIDE

## Ingrédients (12 portions)

- 125 ml (1/2 tasse) de fruits séchés
- 250 ml (1 tasse) de gruau
- 125 ml (1/2 tasse) de noix de coco sucrée
- 60 ml (4 c. à soupe) de beurre d'arachides
- 30 ml (2 c. à soupe) de caramel



## Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Façonner environ 12 boules en pressant fermement.
3. Déguster.

**Conservation** : 1 semaine au réfrigérateur. Se congèle.

## Truc de pro

Si le mélange ne colle pas suffisamment,  
ajouter un peu de beurre d'arachides.  
Déguster!

En cas d'allergie aux arachides ou pour  
apporter en collation dans une école où  
les arachides sont interdites, remplacez  
le beurre d'arachides par du beurre de  
pois ou du beurre de soya.



# LASAGNE AUX LÉGUMES ET TOFU

## Ingrédients (8 portions)

- 9 pâtes à lasagne de blé entier
- 625 ml (2 1/2 tasses) de sauce marinara
- 150 g (1/3 lb) de tofu ferme émietté
- 1 contenant de 400 g de ricotta légère
- 500 ml (2 tasses) de mozzarella légère râpée
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards hachés
- 1 courgette coupée en tranches
- 1 aubergine coupée en tranches



## Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les lasagnes al dente. Égoutter.
3. Dans un bol, mélanger la sauce marinara avec le tofu.
4. Dans un autre bol, mélanger la ricotta avec les épinards.
5. Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), verser 125 ml (1/2 tasse) de sauce marinara au tofu. Couvrir de trois lasagnes, puis de la moitié de la sauce marinara au tofu restante. Couvrir de la moitié des légumes et de la moitié de la préparation à la ricotta. Couvrir de trois autres lasagnes, puis du reste de la sauce marinara, des légumes et de la préparation à la ricotta. Couvrir avec les trois dernières lasagnes. Garnir de mozzarella.
6. Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

**Conservation :** 4 à 5 jours au réfrigérateur. Se congèle.

## Truc de pro

Récemment, on a vu apparaître la tendance des lundis sans viande. Peu importe la journée, sautez la visite au boucher quelques fois par semaine. Vous économiserez quelques dizaines de dollars.\*



\*<https://economiesetcie.com/2017/06/trucs-de-grand-mere-economiser-cuisine/>

# GALETTES AU GRUAAU ET CAROTTES

## Ingrédients (18 gallettes)

- 4 sachets de 33 g de gruau instantané cannelle et épices
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 180 ml (3/4 tasse) de beurre ramolli
- 180 ml (3/4 tasse) de cassonade
- 375 ml (1 1/2 tasse) de carottes râpées
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 1 œuf



## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un bol, mélanger le gruau avec la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.
3. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec la cassonade de 2 à 3 minutes à l'aide du batteur électrique, jusqu'à ce que la préparation pâlisse. Ajouter l'œuf en fouettant.
4. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter les carottes et remuer.
5. Sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, former 18 gallettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles. Aplatir légèrement les gallettes.
6. Cuire au four de 15 à 17 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.



**Conservation** : 1 semaine au réfrigérateur. Se congèle.

## Truc de pro

Vous n'avez plus de cassonade à la maison? Ces gallettes seront aussi délicieuses en utilisant la même quantité de sucre blanc.



# CÔTELETTES DE PORC AU JUS DE POMMES

## Ingrédients (5 portions)

- 10 côtelettes de porc
- 180 ml (3/4 tasse) de jus de pommes
- 80 ml (1/3 tasse) de cassonade
- Beurre pour la cuisson
- Sel et poivre au goût



## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Faire des incisions sur le rebord des côtelettes à 3 endroits différents pour empêcher la viande de friser.
3. Faire fondre du beurre dans une poêle. Ajouter le sel et le poivre et faire revenir de chaque côté les côtelettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Étendre les côtelettes sur une plaque ou un plat de cuisson allant au four (ne pas les superposer).
5. Dans un bol, mélanger la cassonade et le jus de pomme. Verser sur les côtelettes.
6. Cuire au four durant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit.

**Conservation :** 3 à 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.

### Durée de conservation des restes : la règle d'or

Les restes de table ne peuvent pas être conservés longtemps à l'extérieur du réfrigérateur. Pour vous assurer de ne pas être malade, retenez cette règle d'or :

- À la température de la pièce : au maximum 2 heures;
- À l'extérieur, l'été : maximum 1 heure;

Si vous dépassez ces périodes, ne courez pas de risques : jetez les restes de table!



\*<https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/planifier-et-economiser/conserver-et-manger-les-restes-de-table-en-toute-securite/>

# BROWNIES AUX HARICOTS NOIRS

## Ingrédients (16 portions)

- 1 conserve (540 ml, 19 oz) de haricots noirs rincés et égouttés
- 3 oeufs
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre fondu
- 180 ml (3/4 tasse) de sucre
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 125 ml (1/2 tasse) de poudre de cacao non sucrée
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de brisures de chocolat mi-sucré



## Préparation

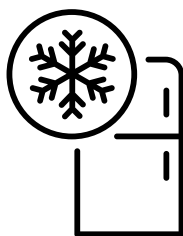
1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Au robot culinaire, réduire en pâte lisse les haricots noirs, les oeufs, le beurre, le sucre, le sel, le bicarbonate, le cacao et la vanille. À l'aide d'une spatule, étendre la pâte dans un moule à gâteau carré de 8 po (20 cm), beurré. Parsemer des brisures de chocolat.
3. Cuire au four de 22 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme après une légère pression du doigt. Mettre le moule sur une grille et laisser refroidir complètement.

**Conservation :** jusqu'à 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.

## Limitier les pertes

Une des meilleures façons de réduire les dépenses alimentaires, c'est de limiter le gaspillage!

- Entrez vos aliments bien, au retour de l'épicerie, pour augmenter leur durée de conservation.
- Utilisez en premier les aliments plus vieux ou qui se conservent moins longtemps.
- Faites des portions et congelez les viandes, les volailles et les poissons que vous n'utiliserez pas dans les jours qui viennent.\*



\*<https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/planifier-et-economiser/astuces-pour-economiser-en-cuisine/>



# COUSCOUS AUX POIS CHICHES ET AUX LÉGUMES

## Ingrédients (4 portions)

- 1 gros ou 2 petits oignons jaunes pelés et coupés en gros cubes
- 2 carottes pelées et coupées en bâtonnets de 3 cm
- 1 rutabaga pelé et coupé en dés
- 1 boîte (540 ml, 19 oz) de pois chiches, bien rincés et égouttés
- 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs
- 1 boîte (796 ml) de tomates en dés
- 375 ml (1 1/2 tasse) de couscous sec
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin en poudre
- Sel, poivre et sauce piquante de type Tabasco, au goût



## Préparation

1. Dans un grand chaudron, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon environ 3 minutes.
2. Ajouter le cumin, le sel et le poivre, et cuire une autre minute.
3. Ajouter les carottes, le rutabaga et le bouillon. Porter à ébullition à feu vif, baisser le feu et laisser mijoter doucement environ 15 minutes.
4. Ajouter les tomates en dés et laisser cuire environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes aient la texture désirée.
5. Pendant ce temps, faire bouillir l'eau dans un petit chaudron et préparer le couscous selon les indications sur l'emballage.
6. Ajouter les pois chiches et les raisins secs au mélange de légumes et cuire encore 3 minutes.
7. Ajouter de la sauce piquante au goût. Servir la sauce sur le couscous.

**Conservation :** environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.

## Truc de pro

Les carottes ou le rutabaga peuvent très bien être remplacés par de la courge, de la citrouille ou de la patate douce coupées en dés!



# Notes



# Notes





# Hiver



# PAIN DE VIANDE TERIYAKI

## Ingrédients (4 portions)

- 450 g (1 lb) de boeuf haché mi-maigre
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce teriyaki épaisse
- 60 ml (1/4 de tasse) de chapelure panko
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 60 ml (1/4 de tasse) d'oignons verts hachés
- 1 oeuf
- Sel et poivre au goût



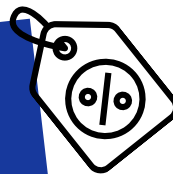
## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger le boeuf haché avec la moitié de la sauce teriyaki, la chapelure panko, le sirop d'érable, la moitié des oignons verts et l'oeuf. Saler et poivrer.
3. Dans un moule à pain de 20 cm x 10 cm (8 po x 4 po), façonner un pain de viande avec la préparation.
4. Badigeonner de la sauce teriyaki restante.
5. Cuire au four de 50 minutes à 1 heure.
6. Au moment de servir, garnir des oignons verts restants.

**Conservation :** 3-4 jours au réfrigérateur. Se congèle.

## Truc de pro

La viande hachée est souvent à bas prix : c'est le temps d'acheter des formats familiaux et de les séparer avant de les congeler. Aussi, notez qu'il est possible de faire la recette avec du porc haché, qui s'avère moins dispendieux!



# PÂTÉ MEXICAIN

## Ingrédients (1 pâté)

- 450 g (1 lb) de porc haché
- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 1 oignon
- 1/2 poivron vert haché
- 125 ml (1/2 tasse) de ketchup
- 125 ml (1/2 tasse) de relish
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce chili
- 1/2 tasse de fromage mozzarella (ou plus, au goût)
- 2 croûtes à tarte
- 1 jaune d'œuf



## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Cuire le porc, le bœuf et l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile. Ajouter le ketchup, la relish, la sauce chili et le poivron vert.
3. Laisser mijoter pendant 10 minutes à feu doux. Laisser refroidir.
4. Déposer une croûte à tarte dans un moule à tarte et y verser le mélange.
5. Recouvrir de fromage mozzarella râpé.
6. Couvrir d'une autre croûte et bien sceller les rebords. Pour faire dorer la croûte, badigeonner d'une mince couche de jaune d'œuf.
7. Faire cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

**Conservation** : environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.

### Truc de pro

Cette recette s'accompagne bien avec des haricots verts congelés ou en conserve sautés dans la poêle.  
La salade de carottes de la section Printemps serait excellente.



# CHILI

## Ingrédients (6-8 portions)

- 450 g (1 lb) de porc haché
- 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de haricots rouges rincés et égouttés
- 500 ml (2 tasses) de légumes pour spaghetti
- 500 ml (2 tasses) de maïs super sucré
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 boîte de 798 ml (28 oz) de tomates broyées
- 1 boîte de 798 ml (28 oz) de tomates en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de pâte de tomates
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 20 ml (4 c. à thé) de poudre de chili
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu
- Sel et poivre au goût



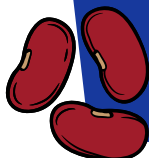
## Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif et y faire revenir le porc haché.
2. Ajouter l'ail et les légumes. Cuire 4 à 5 minutes.
3. Incorporer le reste des ingrédients et assaisonner généreusement.
4. Couvrir et laisser mijoter durant 30 minutes en remuant quelques fois.
5. Retirer le couvercle et laisser mijoter 15 minutes à découvert.

**Conservation :** 3 à 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.

### Truc de pro

Le chili peut être l'occasion de manger un repas végétarien.  
Il suffit de ne pas ajouter la viande hachée!



# SMOOTHIE À LA BANANE ET AUX POIRES

## Ingrédients (pour 2 portions)

- 4 morceaux de poires en conserve (environ 1 1/2 tasse)
- 1 banane
- 250 ml (1 tasse) de lait
- Glaçons
- 5 ml (1 c. à thé) de racine de gingembre pelée et hachée grossièrement (facultatif)
- Cannelle (saupoudrer sur votre smoothie)



## Préparation

1. Passer tous les ingrédients au mélangeur.
2. Saupoudrer de cannelle, puis déguster.



## Truc de pro

Il est possible de remplacer les poires par un autre fruit de saison, en conserve ou congelé.

De préférence, choisir une conserve de fruits dans l'eau.

# RAGOÛT DE BOULETTES D'ANTAN

## Ingrédients (6 portions)

- 1 kg (2.2 lb) de viande hachée : (500 g (1,1 lb) de boeuf et 500 g (1,1 lb) de porc)
- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure
- 2 oeufs battus
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 180 ml (3/4 tasse) d'oignons hachés
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de boeuf
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine grillée
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau froide



## Épices (au goût)

- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de clou de girofle moulu
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de cannelle
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de poivre

## Préparation

1. Dans un bol, mélanger le porc, le boeuf, la chapelure, les oeufs, l'eau, les moutardes, le clou de girofle, la cannelle, le sel et le poivre.
2. Façonner des boulettes. Réserver.
3. Dans un autre bol, délayer la farine grillée dans l'eau froide. Réserver.
4. Dans un chaudron, faire chauffer le beurre et y faire revenir les oignons. Ajouter les boulettes et les faire dorer.
5. Mettre le bouillon de boeuf. Couvrir et laisser mijoter 1 heure.
6. Ajouter le contenu de farine. Bien lier et retirer du feu.

**Conservation :** 3 à 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.

100 % approuvé!

Tel que dégusté et apprécié à la nuit des sans-abri.



# PÂTÉ AU SAUMON SANS CROÛTE

## Ingrédients (4 portions)

- 3 boîtes (3 x 213 g) de saumon rose en conserve, égouttées
- 4-5 pommes de terre moyennes pelées et tranchées (environ 1 litre, 4 tasses)
- 1 gros ou 2 petits oignons jaunes hachés
- 250 ml (1 tasse) de petits pois surgelés
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait
- 1 œuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de chapelure
- 5 ml (1 c. à thé) de persil séché
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika
- Sel et poivre au goût



## Préparation

1. Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Huiler un moule carré de 20 cm (8 po) ou recouvrir le moule de papier parchemin.
2. À feu moyen-vif, porter à ébullition un grand chaudron d'eau salée dans lequel se retrouvent déjà les pommes de terre. Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Pendant ce temps, dans un grand bol, verser le contenu des boîtes de saumon. Retirer les morceaux de peau en grattant doucement avec les doigts. Conserver les arêtes et les cartilages, mais bien les écraser avec les doigts.
4. Ajouter les oignons, les petits pois surgelés, le lait, l'œuf, le persil, le sel et le poivre.
5. Égoutter les pommes de terre et les remettre dans le chaudron. Hors du feu, piler à l'aide d'un pilon à purée ou d'une fourchette jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
6. Ajouter les pommes de terre pilées au mélange de saumon. Mélanger.
7. Verser la préparation dans le moule et aplatir le dessus à l'aide d'une fourchette.
8. Saupoudrer de chapelure et de paprika.
9. Cuire environ 35 minutes où jusqu'à ce que le dessus du pâté au saumon soit doré.

**Conservation** : environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.

## Truc de pro

On peut utiliser un reste de saumon cuit plutôt que le saumon en boîte.

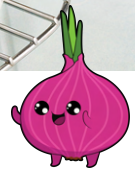
Il est également possible de remplacer les petits pois par un autre légume vert coupé en petits morceaux (p. ex., haricots verts, brocolis, poivrons).



# PENNES À LA SOUPE À L'OIGNON GRATINÉES

## Ingrédients (4 portions)

- 4 oignons émincés
- 750 ml (3 tasses) de penne
- 1/2 sachet de 55 g de mélange pour soupe à l'oignon
- 500 ml (2 tasses) de mélange laitier pour cuisson 5 %
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage râpé au choix
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre



## Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu doux-moyen. Cuire les oignons de 10 à 12 minutes, en remuant fréquemment.
3. Ajouter le sucre et poursuivre la cuisson de 10 à 12 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés.
4. Pendant ce temps, cuire les pâtes al dente dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.
5. Dans la même casserole, fouetter la soupe à l'oignon avec le mélange laitier pour cuisson et 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau. Porter à ébullition en fouettant, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux.
6. Ajouter les oignons et les pâtes à la sauce. Remuer. Transvider la préparation dans un plat de cuisson. Couvrir de fromage.
7. Cuire au four de 10 à 12 minutes.
8. Régler le four à griller et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Conservation : 3 à 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.

## Truc de pro

Gros formats  
Si votre budget vous le permet, achetez des plus gros formats. Vous profiterez d'un meilleur prix pour la même quantité d'aliments. Vous pourrez aussi faire des petites réserves pour les moments où les achats sont plus difficiles.\*

\*<https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/planifier-et-economiser/astuces-pour-economiser-en-cuisine/>





# BOULETTES AU RIZ

## Ingrédients (4 portions)

- 450 g (1 lb) de mélange de trois viandes hachées (porc, boeuf, veau)
- 250 ml (1 tasse) de riz blanc cuit
- 1 oignon haché
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates en dés
- 1 boîte de 284 ml (10 oz) de soupe aux tomates condensée
- 1 oeuf battu
- Sel et poivre au goût



## Préparation

1. Dans un bol, mélanger la viande hachée avec le riz cuit, l'oignon et l'œuf battu. Saler et poivrer.
2. Façonner 16 boulettes en utilisant environ 45 ml (3 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.
3. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les boulettes sur toutes les faces de 3 à 4 minutes.
4. Dans un autre bol, mélanger les tomates en dés avec la soupe aux tomates condensée.
5. Verser la préparation aux tomates dans la poêle. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux-moyen de 15 à 17 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

**Conservation :** 3 à 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.

## Truc de pro

Cette recette s'accompagne bien avec des légumes verts. En hiver, les légumes congelés sont de bons dépanneurs.



# Notes



# Printemps



# SALADE DE BROCOLI ET POMMES

## Ingrédients (4 portions)

### Salade :

- 750 ml (3 tasses) de fleurons de brocoli
- 125 ml (1/2 tasse) de raisins secs ou canneberges
- 250 ml (1 tasse) de pommes hachées
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de tournesol
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage

### Vinaigrette :

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt à faible teneur en gras
- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel\* ou élément sucrant
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- Sel et poivre au goût

\*Ne pas servir aux enfants de moins d'un an.



## Préparation

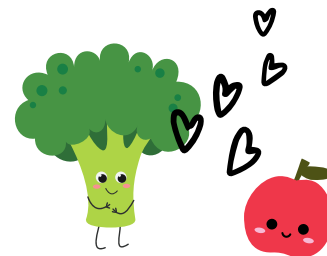
1. Couper le brocoli en petit morceaux.
2. Ajouter les graines de tournesol, les pommes hachées, les raisins secs et le fromage.
3. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et ajouter celle-ci à la salade.
4. Réfrigérer pendant 2 heures et servir.

**Conservation :** 2 à 3 jours au réfrigérateur.

## Truc de pro

Planifier le menu et la liste d'achats a beaucoup d'avantages :

- Limite les achats impulsifs qui font grimper la facture;
- Préviens les oublis et diminue les déplacements à l'épicerie;
- Favorise la préparation de repas équilibrés.\*



\*<https://www.alimentsduquebec.com/fr/blogue/bon-a-savoir/les-3-meilleurs-trucs-culinaires-de-grand-maman>



# CASSEROLE MEXICAINE

## Ingrédients (8 portions)

- 500 g (1 lb) de dindon haché. On peut remplacer le dindon par du poulet ou du porc haché
- 1 gros ou 2 petits oignons jaunes hachés
- 1 boîte (796 ml) de tomates en dés
- 1 boîte (540 ml) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains surgelés
- 250 ml (1 tasse) de riz sec
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet. On peut utiliser de l'eau si on n'a pas de bouillon
- 500 ml (2 tasses) de fromage cheddar râpé (divisé : 250 ml [1 tasse] + 250 ml [1 tasse])
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de chili
- Sel, poivre et sauce piquante de type Tabasco, au goût



## Préparation

1. Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Huiler un plat à cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po).
  2. Dans un grand chaudron, chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire revenir les oignons et le dindon haché pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le dindon commence à colorer.
  3. Ajouter la poudre de chili, le sel, le poivre et la sauce piquante. Mélanger.
  4. Ajouter les tomates en dés, les haricots noirs, le maïs, le bouillon de poulet, le riz et 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar. Mélanger.
  5. Verser le mélange dans le plat à cuisson et recouvrir de papier d'aluminium afin que le dessus ne grille pas.
  6. Cuire au four pendant 50 minutes.
- Astuce :** profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.
7. Sortir du four, retirer le papier d'aluminium et répartir le reste de fromage cheddar sur le dessus.
  8. Remettre la casserole mexicaine au four 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

**Conservation :** environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.

## Truc de pro

Le meilleur truc pour couper un oignon sans verser quelques larmes est : le congélateur. Sérieux? Oui, sérieusement. 10 minutes au congélateur et le tour est joué! Le froid neutralise le « fameux » gaz responsable de notre peine en cuisine. Ça vaut le coup d'essayer, non?



# BURGERS DE SAUMON

## Ingrédients (4 portions)

- 2 boîtes de saumon
- 4 pains à hamburger
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de gruau ou de chapelure
- 1 oeuf
- 45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette hachée ou d'oignon
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- Sel et poivre
- Le jus de 1/2 citron (facultatif)

### Sauce

- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 1/2 concombre coupé en petits morceaux
- 1 ou 2 gousses d'ail ou de ciboulette (très petits morceaux)
- Le jus de 1/2 citron



## Préparation

1. Égoutter le saumon et enlever la peau et une partie des arêtes (si désiré).
2. Dans un grand bol, mélanger à la fourchette le saumon, le fromage, le gruau ou la chapelure, l'œuf, le jus de citron, la ciboulette et l'ail. Ajouter un peu de sel et poivrer généreusement.
3. Diviser la préparation en petites parties égales et former des galettes avec les mains.
4. Cuire les galettes au four ou dans la poêle.
5. Mélanger les ingrédients de la sauce dans un bol.
6. Garnir les pains d'une galette de saumon et de sauce citronnée.

### Truc de pro

Les pains à hamburger peuvent être remplacés par du pain tranché (multigrain ou de blé entier) qui sera plus nourrissant. On ne s'empêche pas de faire une recette quand il manque un ingrédient.



# SALADE DE FARFALLES À LA GRECQUE

## Ingrédients (8 portions)

- 750 ml (3 tasses) de farfalles
- 18 tomates cerises
- 1 concombre anglais
- 1/2 petit oignon rouge
- 1 contenant de 200 g de fromage feta
- 180 ml (3/4 tasse) de vinaigrette grecque
- 250 ml (1 tasse) d'olives Kalamata dénoyautées (facultatif)
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche émincée (facultatif)



## Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Égoutter et rafraîchir sous l'eau froide. Égoutter de nouveau.
2. Couper les tomates cerises en deux et le concombre en demi-rondelles. Trancher finement l'oignon rouge.
3. Dans un saladier, mélanger les pâtes avec les tomates, le concombre, la feta, la vinaigrette, l'oignon et, si désiré, les olives et la menthe. Saler et poivrer

**Conservation** : environ 3 jours au réfrigérateur.

### Truc de pro

Pas de vinaigrette grecque?  
Il suffit de mélanger de  
l'huile d'olive, du jus de citron,  
de l'ail et de l'origan, et le  
tour est joué.



# LE MILLE-FEUILLE SPÉCIAL DE SUZANNE

## Ingrédients

- 1 boîte de biscuits Graham
- 1 boîte de pouding à la vanille
- 1 pot de garniture fouettée Cool Whip
- Environ 500 ml (2 tasses) de sucre en poudre
- 60 ml (1/4 tasse) de pépites de chocolat
- De l'eau



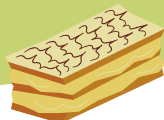
## Préparation

1. Préparer le pouding à la vanille tel qu'indiqué sur la boîte.
2. Dans un moule 9 x 12, étaler une rangée de biscuits Graham, étendre le pouding à la vanille sur les biscuits, mettre une deuxième rangée de biscuits Graham, étendre la garniture fouettée sur les biscuits, mettre une troisième rangée de biscuits Graham.
3. Diluer le sucre en poudre avec de l'eau afin de créer un crémage.
4. Étendre le crémage obtenu sur la dernière rangée de biscuits Graham.
5. Faire fondre les pépites de chocolat et y tremper la pointe d'un couteau afin de faire des motifs de mille-feuille sur le glaçage.
6. Mettre au réfrigérateur et déguster le lendemain.

**Conservation :** 2 à 3 jours au réfrigérateur.

### Truc de pro

Vous pouvez changer la saveur du pouding selon vos goûts ou ajouter des fruits au pouding sans nuire à la réussite de la recette.





# POUDING CHÔMEUR À L'ÉRABLE

## Ingrédients (8 portions)

### Pour la sauce:

- 375 ml (1 1/2 tasse) de sirop d'érable
- 375 ml (1 1/2 tasse) de crème à cuisson 35%
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau d'érable

### Pour la pâte:

- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre ramolli
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 oeufs
- 160 ml (2/3 tasse) de lait 2 %
- 125 ml (1/2 tasse) de flocons d'érable



## Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition. Retirer du feu et réserver.
3. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.
4. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre et la vanille à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Ajouter les oeufs un à un en fouettant entre chaque addition. Verser le lait en fouettant.
5. À l'aide d'une spatule, incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Ajouter la moitié des flocons d'érable et remuer.
6. Verser la sauce dans un moule d'une capacité de 2 litres (8 tasses). Répartir délicatement la pâte sur la sauce à l'aide d'une grosse cuillère à crème glacée. Parsemer du reste des flocons d'érable.
7. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

**Conservation :** 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.

### Truc de pro

Pour faire ramollir la cassonade durcie, on utilise chaleur et humidité. On peut soit mettre un morceau de pomme ou de pain dans le contenant pendant 24 heures avant de l'enlever, ou la placer dans le micro-ondes avec un verre d'eau à côté pendant une dizaine de secondes.

# CHOP SUEY AU POULET

## Ingrédients (4 portions)

- 4 tasses de fèves germées
- 2 carottes moyennes, coupées en lanières minces
- 2 branches de céleri, coupées en tranches minces
- 1 oignon coupé en petits morceaux
- 225 g (1/2 lb) de champignons blancs, tranchés
- 500 ml (2 tasses) de poulet cuit, coupé en lanières
- 180 ml (3/4 tasse) de bouillon de poulet
- 60 ml (1/4 tasse) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- Sel au goût



## Préparation

1. Dans un bol, mélanger le bouillon, la sauce soya et la fécule.
2. Dans un wok ou une grande poêle à feu élevé, dorer les oignons, les champignons, les carottes et le céleri dans l'huile.
3. Ajouter les fèves germées et poursuivre la cuisson 2 minutes.
4. Ajouter le poulet et le mélange de bouillon.
5. Porter à ébullition en remuant et laisser mijoter 2 minutes ou jusqu'à ce que les fèves soient tendres.
6. Rectifier l'assaisonnement avec le sel au besoin.

**Conservation** : environ 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.

### Truc de pro

Varier les légumes selon vos goûts, les spéciaux et les saisons. Les légumes congelés sont également parfaits pour cette recette. Assurez-vous que la poêle est très chaude avant d'ajouter les légumes congelés afin d'éviter qu'ils ne bouillent. Les possibilités sont quasi infinies!



# GRUAU SANS CUISSON

## Ingrédients (1 portion)

- 125 ml (1/2 tasse) de gruau
- 80 ml (1/3 de tasse) de lait (ou de boisson de soya, d'amande, de riz, etc.)
- 80 ml (1/3 de tasse) de yogourt, n'importe quelle variété
- 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de graines de chia, de lin ou de chanvre (facultatif)
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de stévia, de miel\*, de sirop d'érable, de sirop d'agave, etc. (facultatif)

\*Ne pas servir aux enfants de moins d'un an.



### Quelques idées de garnitures

- Raisins secs + dattes coupées en petits morceaux + pincée de cannelle et de muscade
- Morceaux de mangue + noix de coco
- Petits fruits (fraises, framboises, bleuets, mûres) frais ou surgelés + un peu de vanille
- Bananes + 1 cuillère de beurre d'arachides
- Morceaux de pommes + un peu de compote de pommes
- Raisins secs + carottes râpées + graines de citrouille
- Tranches d'orange ou de clémentines + pistaches
- Bananes + noix de Grenoble
- Bananes + kiwi + amandes effilées
- Bananes + 1 cuillère de cacao
- Pêches + poires + pincée de gingembre
- Cerises + noisettes
- Grenade + noix de coco

## Préparation

1. Prendre un petit pot Masson avec un couvercle, ou tout autre contenant refermable et y verser 1/2 tasse de gruau.
2. Ajouter 1/3 de tasse de lait (ou de boisson de soya, d'amande, de riz, etc.).
3. Ajouter 1/3 de tasse de yogourt (n'importe quelle variété, mais si possible pas très sucrée si l'on veut que ça reste santé!).
4. Ajouter 1 à 2 c. à thé de graines de chia, de lin ou de chanvre (facultatif).
5. Ajouter 1/2 c. à thé de stévia, de miel, de sirop d'érable, de sirop d'agave, etc. (facultatif, surtout si le yogourt n'est pas sucré).
6. Fermer le couvercle et agiter le tout.
7. Ouvrir le contenant et ajouter des garnitures au goût pour remplir le contenant.
8. Refermer le couvercle et placer au frigo jusqu'au moment de manger.
9. Mélanger les garnitures au gruau avec une cuillère juste avant de déguster.

### Truc de pro

Si le gruau contient des bananes, il sera bon durant 2 jours, sinon, on peut le garder jusqu'à 4 jours au frigo avant de le manger. On peut donc le préparer en quelques minutes pour (presque) toute la semaine!



# PARFAIT AU YOGOURT

## Ingrédients (1 portion)

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature
- 125 ml (1/2 tasse) de fruits congelés, décongelés
- 30 ml (2 c. à soupe) de granola



## Préparation

1. Dans un bol, mettre dans l'ordre suivant les ingrédients : le yogourt nature, les fruits décongelés et le granola.
2. Servir.



### Truc de pro

Pour décongeler les fruits surgelés rapidement, mettre les fruits dans un sac hermétique et le plonger dans de l'eau froide qu'on change toutes les 30 minutes.\*

\*<https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Les-dossiers-de-la-redaction/Dossier-de-la-redac/Que-faire-avec-des-fruits-surgeles>



# Notes



# Notes



# Été



# TREMPETTE AU TOFU

## Ingrédients (8 portions)

### Base

- 1 bloc de 350 g de tofu soyeux mi-ferme ou ferme de type Mori-Nu
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- Jus de 1 citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- Sel et poivre

### Saveurs

#### N° 1

- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé doux ou épicé (au goût)
- 1 oignon vert finement haché

#### N° 2

- 5 ml (1 c. à thé) d'épices cajun

#### N° 3

- 5 ml (1 c. à thé) de cari
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais râpé
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma

#### N° 4

- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
- 1 gousse d'ail hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de piment chipotle en purée

## Préparation

1. Mélanger les ingrédients de la base et les passer au robot culinaire ou au pied mélangeur pour rendre le contenu lisse.
2. Ajouter la saveur désirée (saveurs n° 1 à n° 4).
3. Couper des légumes et déguster.

**Conservation** : environ 6 jours au réfrigérateur

### Truc de pro

En cuisinant vous-même, vous aurez un meilleur contrôle sur la quantité de sucre et de sel et pourrez ainsi supprimer les additifs imprononçables.\*





# CUISSES DE POULET RÔTIÉS SIMPLES

## Ingrédients (4 portions)

- 4 cuisses de poulet
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de fleur de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- 10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché



## Préparation

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Retirer l'excédent de gras des cuisses de poulet.
2. Déposer les morceaux de poulet sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Badigeonner d'huile d'olive les morceaux de poulet. Saupoudrer de fleur de sel, de paprika fumé et de thym. Poivrer.
3. Cuire au four de 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que la peau soit dorée et que la chair se défasse à la fourchette.

**Conservation :** 3 à 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.

## Idée d'accompagnement

### Papillote d'asperges et de poivrons

Couper en morceaux 16 grosses asperges, 1 poivron jaune, 1 poivron orange et 1 oignon. Déposer dans un bol et mélanger avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive et 2 tiges de romarin effeuillées. Saler et poivrer. Déposer sur une feuille de papier d'aluminium et replier la feuille afin de former une papillote étanche. Cuire au four de 10 à 12 minutes à 425 °F (220 °C)...



# RISOTTO DE PETITS POIS

## Ingrédients (4 portions)

- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 250 g (environ 1 tasse) de petits pois
- 400 g (environ 2 tasses) de riz à risotto



## Préparation

1. Verser le bouillon dans une casserole, porter à ébullition puis le laisser à feu doux pendant quelques minutes.
2. Faire chauffer un peu d'huile dans une autre casserole puis ajouter votre riz à risotto. Laisser cuire jusqu'à ce que le riz devienne transparent.
3. Verser une louche de bouillon chaud sur le riz et remuer sans cesse jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Renouveler l'opération pour le reste du bouillon.
4. Il faudra environ 25 minutes pour obtenir un riz tendre et crémeux. Ajouter les petits pois cuisinés dans le riz. Laisser mijoter 8 minutes. Servir chaud.

**Conservation :** 2 à 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.



## Truc de pro

Connaissez-vous le touski?  
C'est la contraction de « tout » et  
« ce qu'il reste ».

Vous rassemblez les restes du  
réfrigérateur pour en faire un  
délicieux repas : omelette, pizza,  
sauté, etc. Le touski permet de  
cuisiner les restants plutôt que de  
les jeter! \*

\*<https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/planification-des-repas/>



# BURGERS DE PORC, POMMES ET BRIE

## Ingrédients (4 portions)

- 454 g (1 lb) de porc haché
- 1 œuf battu
- 80 ml (1/3 tasse) d'oignon rouge finement haché
- 45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette hachée
- 4 pommes rouges
- 4 tranches de 60 g de fromage brie
- 4 pains à hamburger géants de type italien
- Moutarde de Dijon, au goût



## Préparation

1. Dans un bol, mélanger le porc, l'œuf, l'oignon, la ciboulette, le sel et le poivre.
2. Façonner 4 galettes minces.
3. Cuire les galettes sur le barbecue ou dans un poêlon, 4 à 5 minutes par côté.
4. Déposer une tranche de pomme et un morceau de brie sur chacune des galettes. Cuire 45 secondes supplémentaires ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.
5. Tartiner les pains de moutarde et déposer les galettes de viande.
6. Au goût, griller légèrement les pains.

**Note :** se fait très bien au BBQ



## Truc de pro

Vous n'êtes pas amateur de moutarde de Dijon? Changer la sauce par un mélange de mayonnaise, de sirop d'érable et de vinaigre de cidre de pomme, le résultat est épatant.



# SALADE DE POULET CROUSTILLANT

## Ingrédients (4 portions)

- 2 poitrines de poulet sans peau coupées en lanières
- 18 tomates cerises de couleurs variées
- 1/2 concombre
- 1 avocat
- 1 laitue frisée verte déchiquetée
- 2 oeufs
- 80 ml (1/3 de tasse) de farine
- 250 ml (1 tasse) de céréales croustillantes au maïs (de type Corn Flakes) écrasées
- 180 ml (3/4 de tasse) de chapelure panko
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 100 g (3 1/2 oz) de cheddar fort en copeaux
- 125 ml (1/2 tasse) de vinaigrette ranch



## Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les oeufs. Dans la troisième, mélanger les céréales avec la chapelure.
3. Fariner les lanières de poulet et les secouer pour retirer l'excédent. Tremper les lanières dans les oeufs battus, puis les enrober de préparation aux céréales.
4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les lanières de poulet. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Cuire au four de 15 à 18 minutes en retournant les lanières à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
5. Couper les tomates cerises en deux. Couper le concombre et l'avocat en fines tranches.
6. Dans un saladier, mélanger les tomates cerises avec le concombre, l'avocat, la laitue, le cheddar et la vinaigrette.
7. Répartir la salade dans les assiettes. Garnir de lanières de poulet croustillantes.

### Truc de pro

À court de temps? Utilisez des languettes de poulet congelées.

Vos enfants n'aiment pas la salade? Faites-leur des wraps avec les languettes de poulet.



# MOUSSE AU CHOCOLAT ET AVOCAT

## Ingrédients (6 portions)

- 125 ml (1/2 tasse) d'eau bouillante
  - 125 ml (1/2 tasse) de poudre de cacao
  - 2 avocats mûrs
  - 10 ml (2 c. à thé) de vanille
  - 80 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable OU cassonade OU miel\*
  - 60 ml (1/4 tasse) de beurre d'arachide
  - 0,5 ml (1/8 c. à thé) de cannelle moulue
- \*Ne pas servir aux enfants de moins d'un an.



## Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger l'eau bouillante avec la poudre de cacao.
2. Verser le mélange de cacao dans le bol d'un robot culinaire avec le reste des ingrédients.
3. Mélanger pendant 30 secondes jusqu'à ce que la préparation soit lisse.
4. Verser dans un bol de service ou dans 6 petits bols individuels.
5. Réfrigérer pendant au moins 1 heure avant de servir.

**Conservation :** 4 jours au réfrigérateur.

### Truc de pro

Pour enlever le noyau, coupez l'avocat en deux et ensuite, mettez votre index et votre majeur autour du noyau. Pressez le noyau hors du fruit avec votre pouce par en dessous et voilà! Pas besoin de planter un couteau et risquer de se blesser.



# CRÊPES AU GRUAU (STYLE PANCAKE)

## Ingrédients (24 crêpes)

- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine (gruau) à cuisson rapide
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade tassée
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2 oeufs battus
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre fondu
- Beurre pour la cuisson



## Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger l'avoine avec le lait et laisser reposer 5 minutes.
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte, le sel et la cannelle moulue. Ajouter les oeufs et le beurre fondu dans la préparation au lait, et mélanger jusqu'à consistance homogène.
3. Ajouter les ingrédients secs aux liquides pour former une pâte qui sera un peu épaisse.
4. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen et un peu de beurre.
5. Verser environ 1/4 de tasse (60 ml) de pâte par crêpe dans la poêle.
6. Cuire de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le dessous de la crêpe soit doré et que les bords s'assèchent. Retourner et cuire 1 à 2 minutes de plus, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée et gonflée.
7. Répéter l'opération avec le reste de la pâte, en ajustant la chaleur au besoin pour éviter de brûler les crêpes.

**Conservation :** environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle : insérer du papier ciré ou parchemin entre les crêpes et les congeler dans un sac refermable, jusqu'à un mois. Déposer dans le grille-pain pour un déjeuner rapide la semaine.

### Truc de pro

Pour des crêpes sans grumeaux, il est préférable d'utiliser un batteur électrique. Sinon, il est possible de passer le mélange à crêpes au tamis.\*



\*[https://www.iga.net/fr/videos/ricardo/ricardo\\_reussir\\_ses\\_crepes](https://www.iga.net/fr/videos/ricardo/ricardo_reussir_ses_crepes)



# GRILLED CHEESE SUR LE FEU

## Ingrédients (8 portions)

- 1 miche de pain
- 125 ml (1/2 tasse) de condiment au choix (voir NOTES)
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage au choix, râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de beurre ramolli

## Préparation

1. Répartir le beurre sur une grande feuille de papier d'aluminium et déposer la miche de pain sur la feuille.
2. Couper la miche en 16 tranches, sans la trancher jusqu'au fond.
3. Avec le condiment choisi, tartiner une tranche sur deux, de manière à obtenir 8 sandwichs côte à côte.
4. Répartir le fromage dans les tranches tartinées.
5. Couvrir le pain d'une autre feuille d'aluminium et bien refermer.
6. Déposer la miche sur une grille au-dessus du feu de camp (pas trop près des flammes) et faire cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Il y a possibilité de le faire **au four** également

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C) et placer la grille au centre du four.
2. Couper la miche en 16 tranches, sans la trancher jusqu'au fond.
3. Avec le condiment choisi, tartiner une tranche sur deux, de manière à obtenir 8 sandwichs côte à côte.
4. Répartir le fromage dans les tranches tartinées.
5. Déposer la miche sur une plaque de cuisson et faire cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

## Notes

Pour les condiments, nous avons utilisé de la salsa et du pesto, mais cette recette peut se faire avec un mélange de bruschetta, de la tapenade, confiture d'oignons, etc. Si vous n'avez pas 1/2 tasse d'un même condiment, vous pouvez en utiliser plus d'un sur une même miche.



# Notes





# Conclusion

La concertation en sécurité alimentaire est heureuse d'avoir créé un outil qui répondra aux besoins fondamentaux actuels. Cet outil se veut un facilitateur pour la vie de tous les jours.

Lorsque les besoins alimentaires se font sentir, n'hésitez pas à vous informer auprès des différents organismes membres de la Concertation en sécurité alimentaire de la MRC Abitibi :

- Mouvement de la relève d'Amos-région
- Maison de la famille d'Amos
- L'Accueil d'Amos
- L'Arche Abitibi-Témiscamingue
- Maison Mikana
- Centre Femmes Ressources
- Groupe d'entraide aux aînés
- Abitibiwinni

Ces organismes offrent différents services pour vous soutenir tels que des cuisines collectives, des dépannages alimentaires, des ateliers, des outils informatifs, et plus encore. Ils sont là pour répondre aux besoins de la communauté et sauront vous référer au bon endroit.

# Notes







Bon appétit!