

# Ateliers de cuisine

Inspiration cuisine du monde

Préparé par les intervenants :

Roxanne Bouchard

Marie-Hélène Germain

Arnaud Desjardins

Danaé Dufour

Recettes des ateliers 2019

Du 20 mars 2019

au

20 décembre 2019

*Projet rendu possible par le soutien financier de Solidarité Mercier-Est*

**Index des recettes**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Soupes** | | |
| Soupe aux tomates et poivrons rouges (Allrecipes) | | p. 4 |
| Crème de chou-fleur (Ricardo) | | p. 5 |
| Crème de poireaux et pommes de terre (fraîchement pressé) | | p. 6 |
| **Salades** | | |
| Salade de roquette aux noix (inspiré de cuisine actuelle) | | p. 8 |
| Salade grecque (Ricardo) | | p. 9 |
| **Tapas** | | |
| Pizza alsacienne (Ricardo) | | p. 10 |
| Choux de Bruxelles enrobés de bacon (Kraft Canada) | | p. 11 |
| Trempette guacamole veloutée (Plaisirs laitiers) | | p. 12 |
| Houmous à l’avocat (fraîchement pressé) | | p. 13 |
| Trempette étagée des fêtes (inspiré de Kraft Canada) | | p.14 |
| Omelette japonaise pour maki (https://www.youtube.com/watch?v=UuRCV8Ks-yo) | | p.15 |
| **Viandes** | | |
| Poulet général Tao sans friteuse (Ricardo) | | p. 17 |
| Pilons de poulet à la moutarde au miel et Dijon (Lepoulet.qc.ca) | | p. 19 |
| Pilon de poulet au cari (le creuset) | | p. 20 |
| Souvlaki au poulet (Allrecipes) | | p. 22 |
| **Sandwichs et Burgers** | | |
| Sloppy joes (inspiré de 3 fois par jours) | | p. 24 |
| Burgers aux champignons sautés et brie (Je Cuisine) | | p. 26 |
| **Pâtes** | | |
| Lasagne classique au bœuf (Allrecipes) | | p. 28 |
| Linguine Alfredo aux crevettes et aux épinards (Sobeys inc.) | | p. 30 |
|  |
| **Accompagnements** | | |
| Gratin de chou-fleur (Ricardo) | | p. 31 |
| Concombres farcis (inspiré de justedoeat.com) | | p. 32 |
| Sauce Stroganoff (5 ingrédients 15 minutes) | | p. 33 |
| Sauce béarnaise pour steak (chef Cuisto) | | p. 34 |
| Riz à sushi de base (Ricardo) | | p. 35 |
| Crêpes jambon et asperges (Les recettes de Cathy) | | p. 36 |
| Poké-bowl (Ricardo) | | p. 38 |
| **Desserts** | | |
| Crème brûlée (Ricardo) | | p. 40 |
| Chaussons aux pommes (Ricardo) | | p. 41 |
| Smoothie lentilles, chocolat et bananes (manger méditerranéen) | | p. 43 |
| Nutella santé (Nutrisimple) | | p. 44 |
| Mousse crémeuse aux fraises (Ricardo) | | p. 45 |
| Biscuits moelleux aux brisures de chocolat (Cuisinez) | | p. 46 |
| Bougatsa (En direct d’Athènes) | | p. 47 |
| Baklava (Ricardo) | | p. 49 |
| Muffins aux carottes (À la bonne franquette) | | p. 51 |
| Muffins bananes chocolat (À la bonne franquette) | | p. 52 |
| Pain aux bananes et chocolat facile (Recette du Québec) | | p. 53 |
| Milk Shake aux fraises (Recettes du Québec) | | p. 54 |
| Gâteau au sucre à la crème (À la bonne franquette) | | p. 55 |
| Gâteau aux citron, framboise & yogourt (3 fois par jours) | | p. 56 |
| Pouding chômeur à l’érable (Ricardo) | | p. 57 |
| Smoothie aux fruits rouges et lait d’amande (Touche de Saveur) | | p. 58 |

**Soupes**

## **Soupe aux tomates et poivrons rouges (Allrecipes)**

*Rendement : 4 portions*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 35 minutes*

**Ingrédients**

* 2 c. à soupe de beurre salé
* 1 petit piment fort rouge, épépiné, haché
* 1 gousse d’ail, hachée
* 10 grosses tomates, hachées
* 5 poivrons rouges, épépinés, hachés
* 600 ml de bouillon de légumes
* Sel et poivre, au goût
* 55ml de crème 35%

**Préparation**

1. Fondre le beurre dans une casserole à feu moyen ; y faire revenir le piment fort et l’ail 1 à 2 minutes. Ajouter les tomates et les poivrons rouges et cuire en remuant pendant 5 à 6 minutes. Ajouter ensuite le bouillon et une pincée de sel et poivre ; porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 10 à 12 minutes.
2. Retirer du feu et broyer au mélangeur ou au mélangeur à immersion, jusqu’à consistance lisse. Servir et arroser chaque portion d’un filet de crème.

**Crème de chou-fleur (Ricardo)**

*Rendement : 8 portions*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

**Ingrédients**

* 250 ml (1 tasse) de poireau haché
* 1 gousse d’ail, hachée
* 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
* 1 litre (4 tasses) de chou-fleur, défait en bouquet
* 250 ml (1 tasse) de pommes de terre, pelées et coupées en morceaux
* 1,125 litre (4 1/2 tasses) de bouillon de poulet
* 75 ml (1/3 tasse) de crème 35%

Ou

* crème 15% à cuisson
* Sel et poivre

**Préparation**

1. Dans une casserole, attendrir le poireau et l’ail dans le beurre. Saler et poivrer.
2. Ajouter le chou-fleur, les pommes de terre et le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen environ 20 minutes à découvert.
3. Retirer du feu et réduire en purée au mélangeur. Ajouter la crème. Rectifier l’assaisonnement.

**Crème de poireaux et pommes de terre (fraîchement pressé)**

*Rendement : 4 portions*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients**

* 4 poireaux, le bout et le vert foncé enlevé
* 4 pommes de terre moyennes pelées et coupées en petits dés
* 3 gousses d’ail émincées
* 2 c. à soupe de beurre (ou beurre végane)
* 4 tasses de bouillon de poulet ou de légume
* 1 tasse de crème 15% (ou crème de soya)
* 2 c. à soupe de farine
* 1 feuille de laurier
* 1 c. à thé de fines herbes séchées
* Sel, poivre
* Ciboulette émincée pour garnir

**Préparation**

1. Couper le poireau (blanc et vert pâle seulement) en rondelles. Placer les rondelles dans une passoire et défaire les morceaux, puis rincer abondamment. Bien égoutter et réserver.
2. Dans une marmite en fonte émaillée (de type Creuset) ou une casserole à fond épais, faire fondre le beurre à feu moyen doux et y faire revenir le poireau avec les pommes de terre pendant environ 5 minutes. Ajouter l'ail et continuer à faire revenir pendant deux minutes, en remuant souvent.
3. Ajouter la farine et bien mélanger pour couvrir.
4. Verser le bouillon sur les légumes, ajouter le laurier ainsi que les fines herbes.
5. Augmenter le feu et porter le mélange à ébullition. Réduire ensuite la chaleur à moyen, couvrir et laisser la soupe mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient parfaitement tendres, soit environ 7 à 10 minutes.
6. Retirer la feuille de laurier.
7. Ajouter la crème, saler et poivrer. Augmenter la chaleur et mélanger jusqu’à ce que la soupe soit bien réchauffée (quelques minutes tout au plus).
8. Réduire la soupe en crème à l’aide d’un mélangeur ou d’un mélangeur inversé. Servir avec de la ciboulette émincée.

**Salades**

**Salade de roquette aux noix (inspiré de cuisine actuelle)**

*Rendement : 4 portions*

*Préparation : 5minutes*

*Cuisson : aucune*

**Ingrédients**

* 250g de roquette
* 1 cœur de laitue
* 50g de cerneaux de noix
* 1 c. à soupe de vinaigre
* Sel et poivre au goût

**Préparation**

1. Lavez les salades et essorez-les. Émincez le cœur de laitue.
2. Dans un saladier, faites dissoudre le sel dans le vinaigre, poivrez. Ajoutez l’huile en émulsionnant. Ajoutez les salades et mélangez-les à la vinaigrette. Disposez le cerneau de noix et servez.

**Salade grecque (Ricardo)**

*Rendement : 4 portions*

*Préparation : 30 minutes*

*Cuisson : aucune*

**Ingrédients**

*Vinaigrette*

* 45 ml (3 c. à soupe) d’huile d’olive
* 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
* 30 ml (2 c. à soupe) d’olive noire dénoyautée dans l’huile, égouttées et hachées finement
* 30 ml (2 c. à soupe) de persil plat ciselés
* 5 ml (1 c. à thé) de sucre
* 5ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
* 2,5 ml (1/2 c. à thé) d’origan séché

*Salade*

* 4 tomates, coupées en cubes
* 1 concombre anglais, coupé en cube
* 1 poivron jaune, épépiné et coupé en cubes
* 9- g (3/4 de tasse) de fromage feta coupé en dés
* 80 g (1/2 tasse d’oignon rouge, émincé finement

**Préparation**

1. Dans un saladier ou un grand bol, mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette à l’aide d’un fouet
2. Ajoutez les ingrédients de la salade et mélangez bien. Sale et poivre. Mettez la salade au réfrigérateur jusqu’au moment de servir.

**Tapas**

**Pizza alsacienne (Ricardo)**

*Rendement : 16 bouchées*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

**Ingrédients**

* 1 pâte mince à pizza carrée du commerce de 8 po
* 45 ml (3 c. à soupe) de tartinade à l’oignon rôti

ou

* 45 ml (3 c. à soupe) de confiture d’oignon
* 2 tranches de bacon coupées en fins lardons
* 60 ml (1/4 tasse) de fromage cheddar fort ou gruyère
* Fromage parmigiano reggiano râpé au goût
* Poivre du moulin

**Préparation**

1. Placer la grille dans le centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Déposer la pâte à pizza sur une plaque de cuisson. Y répartir la tartinade à l’oignon puis garnir de bacon et de fromage. Poivrer généreusement.
3. Cuire au four environ 10 minutes ou jusqu’à ce que la pâte soit croustillante. Couper en 16 carrés et servir immédiatement.

**Choux de Bruxelles enrobés de bacon (Kraft Canada)**

*Rendement : 20 portions*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson :*

**Ingrédients**

* 10 tranches de bacon, coupées en deux sur la largeur
* 3 c. à soupe de sauce barbecue Bull’s-Eye Bold originale
* 10 gros choux de Bruxelles, coupés en deux sur la longueur

**Préparation**

1. Chauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Mettre le bacon, un peu à la fois, en une seule couche dans une assiette micro-ondable recouverte d’un essuie-tout; couvrir d’un deuxième essuie-tout. Chauffer à l’intensité élevée 1 ½ minute
3. badigeonner le bacon de la sauce barbecue. Mettre 1 moitié de chou de Bruxelles, côté coupé vers le haut, au centre de chaque morceau de bacon; rabattre les extrémités du bacon sur le chou. Disposer, le joint en dessous, sur une plaque à pâtisserie à rebords. Répéter avec le reste du bacon et des moitiés de chou.
4. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu’à ce que le bacon soit croustillant et que les choux soient tendres.

**Trempette guacamole veloutée (Plaisirs laitiers)**

*Rendement : 5*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : aucune*

**Ingrédients**

* 2 avocats mûrs, mais fermes
* 1/3 tasse (75 ml) de crème 10%
* ¼ de mayonnaise légère
* 2 ml (1/2 c. à thé) de zeste de lime, râpé
* 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
* 1 petite tomate italienne (Roma), épépinée et coupée en dés
* 1 gousse d’ail haché finement
* Un jet de sauce au piment fort
* Sel au goût
* 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre ou de persil frais, haché

**Préparation**

1. Couper les avocats en deux et retirer le noyau. À l’aide d’une cuillère, retirer la chaire des avocats et déposer d’une un bol profond.
2. Réduire les avocats en purée à l’aide d’un pilon à purée, jusqu’à consistance assez lisse.
3. Ajouter la crème, la mayonnaise, le zeste et le jus de lime
4. Réduire en purée et remuer jusqu’è consistance lisse et homogène
5. Incorporer les tomates, l’ail et la sauce au piment fort. Assaisonner au goût de sel.
6. Transférer dans un bol à service et parsemer de coriandre ou persil.

**Houmous à l’avocat (fraîchement pressé)**

*Rendement : 5*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : aucune*

**Ingrédients**

* 1 conserve de pois chiches
* 1 pincée de cumin
* 2 avocats
* 1 gousse
* Jus de citron
* 1 c. à soupe de tahini
* ¼ de tasse d’huile d’olive

**Préparation**

1. Égoutter et rincer les pois chiches, puis les mettre dans le robot culinaire avec le cumin, les avocats pelés et dénoyautés, la gousse le jus de citron et le tahini
2. mélanger le tout en ajoutant l’huile d’olive en filet jusqu’à l’obtention d’une texture fine
3. Saler au goût
4. Servir avec des petits pains pita ou des bâtonnets de carottes, branches de céleri ou autres légumes de votre choix.

**Trempette étagée des fêtes (inspiré de Kraft Canada)**

*Rendement : 6*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : aucune*

**Ingrédients**

* 1 tasse de produit de fromage à la crème Philadelphia
* ½ tasse de crème sure
* ¼ tasse de tartinade
* 1 tasse de salsa
* 2 tasses de fromage mozzarella râpé
* 2 tomates, hachées
* 2 oignons verts hachés

**Préparation**

* Mélanger le fromage à la crème, la crème sure et la sauce jusqu’à homogénéité étaler ce mélange sur une assiette.
* Couvrir le mélange du reste des ingrédients, sauf les craquelins, en formant des étages
* Servir la trempette avec des craquelins

**Omelette japonaise pour maki (https://www.youtube.com/watch?v=UuRCV8Ks-yo)**

*Rendement : portion individuelle*

*Préparation : 30 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients**

* 2 œufs
* 1 c. à soupe de lait
* ½ c. à soupe de sucre
* Sel/poivre au goût

**Préparation**

1. Dans un bol, mélangez l’ensemble des ingrédients.
2. Passez le contenu au tamis.
3. Faites chauffer une poêle huilée à feu moyen et y verser environ le tiers du mélange.
4. Lorsque l’omelette est presque cuite, roulez-là sur elle-même et placer le rouleau au centre de la poêle.
5. Huilez, au besoin, une des deux moitiés de la poêle et versez-y le 2e tiers du mélange en gardant toujours le rouleau au centre.
6. Lorsque cette 2e partie du mélange est presque cuite, enrobez-y le rouleau du centre.
7. Répétez les étapes 5 et 6 avec le dernier tiers du mélange.
8. Retirez le rouleau de la poêle et coupez-le en quatre sur la longueur.
9. Servez et dégustez ou utilisez-le pour vos makis faits maison.

**Viandes**

**Poulet général Tao sans friteuse (Ricardo)**

*Rendement : 4 à 6 portions*

*Préparation : 25 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

**Ingrédients**

* 90 ml (6 c. à soupe) de sauce soya
* 90 ml (6 c. à soupe) de bouillon de poulet
* 90 ml (6 c. à soupe) de vinaigre de riz
* 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe de gingembre frais, haché finement
* 3 gousses d’ail, hachées finement
* 20 ml (4 c. à thé) de fécule de maïs
* 10 ml (2 c. à thé) de paprika
* 10 ml (2 c. à thé) de sambal oelek
* 5 ml (1 c. à thé) d’huile de sésame grillé
* 210 g (une tasse) de sucre
* 45 ml (3 c. à soupe) d’eau
* 2 poivrons rouges épépinés et coupés en grosses lanières
* 180 ml (3/4 tasse) d’huile de canola
* 1 kg (2,2 lb) de haut de cuisses de poulet désossées et sans la peau, coupés en gros cubes
* 75 g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchi
* 2 oignons vers, émincés

**Préparation**

1. Dans un bol, mélanger la sauce soya, le bouillon, le vinaigre, le gingembre, l’ail la fécule, le paprika, le sambal oelek et l’huile de sésame.
2. Dans une petite casserole, mélanger le sucre et l’eau. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu’à ce que le mélange se caramélise légèrement, soit environ 5 minutes. Ajouter le mélange de soya. Porter à ébullition en fouettant constamment. Réserver la sauce hors du feu.
3. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen élevé, attendrir les poivrons dans 30 ml (2 c. à soupe) d’huile pour 3 minutes. Réservé sur une assiette.
4. Dans un bol, saler et poivrer le poulet. Ajouter la farine et mélanger jusqu’à ce qu’il soit bien enrobé. Retirer l’excédent de farine.
5. Dans la poêle qui a servi aux poivrons, dorer la moitié du poulet à la fois dans le reste de l’huile (150ml ou 2/3 tasse) de manière à avoir un fond d’huile d’environ 1 cm (3/4 de po). Ajouter de l’huile au besoin. Égoutter sur du papier absorbant et réserver au chaud. Jeter l’huile.
6. Dans la même poêle, réchauffer la sauce. Ajouter le poulet et les poivrions et bien les enrober de la sauce. Parsemer d’oignons verts. Servir avec du riz et des légumes sautés tels que du bok choy ou du chou chinois.

**Pilons de poulet à la moutarde au miel et Dijon (Lepoulet.qc.ca)**

*Rendement : 3 portions*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 35 minutes*

**Ingrédients**

* 6 à 8 pilons de poulet ou hauts de cuisse
* 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon régulière ou à l’ancienne
* 45 ml (3 c. à soupe) de miel
* 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu ou d’huile végétale
* 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de poudre de cari
* 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de paprika

**Préparation**

1. Préchauffer le four à 190 ⁰C. Retirer la peau du poulet si voulez. Mettre le poulet sur une plaque à pâtisserie huilée ou recouverte de papier d’aluminium.
2. Brasser le reste des ingrédients ensemble. Badigeonner sur chaque morceau de poulet.
3. Cuire au four à 190 ⁰C pendant 15 minutes. Arroser de nouveau et continuer à retirer jusqu’à ce que le poulet soit tendre au toucher, de 15 à 25 minutes supplémentaires.

**Pilons de poulet au cari (le creuset)**

*Rendement : 7 portions*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 1h15*

**Ingrédients**

* 1 c. à soupe (15 ml) huile végétale
* Sel et poivre au goût
* 6 cuisses de poulet (haut et pilon), sans la peau
* 2 c. à soupe (30ml) de beurre non salé
* 2 gros oignons rouges, tranchés
* 5 gousses ail, haché
* 2 c. à soupe (30 ml) gingembre, pelé et râpé
* 2 c. à soupe (30 ml) poudre de cari
* À c. à thé (5 ml) curcuma
* 3 moyennes pommes de terre, coupées en dés
* 1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés
* 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet
* 8 tasses (900 ml) jeunes épinards
* ¼ de tasse (60 ml) de yogourt grec

**Préparation**

1. Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).
2. Chauffer l’huile à feu moyen élevé dans une grande cocotte. Saler et poivrer le poulet. En travaillant par lots, cuire les pièces de poulet jusqu’à ce qu’elles soient dorées de chaque côté, soit de 8 à 10 minutes. Déposer dans une assiette.
3. Ajouter le beurre et les oignons au jus de cuisson dans la cocotte. Saler. Cuire en remuant souvent, jusqu’à ce que les oignons soient tendres et dorés, soit de 10 à 15 minutes. Incorporer l’ail, le gingembre et la poudre de cari. Cuire en remuant constamment, de 2 à 3 minutes.
4. Ajouter les pommes de terre, les pois chiches et le bouillon de poulet. Remettre le poulet ainsi que tout liquide accumulé dans la cocotte. Ajouter davantage de bouillon si nécessaire, pour couvrir le poulet aux trois quarts. Porter à ébullition. Couvrir et mettre au four. Braiser le poulet jusqu’à ce qu’il se détache à l’aide d’une fourchette, soit de 55 à 60 minutes.
5. Au moyen de pinces et d’une cuillère à fentes, transférer le poulet sur un plateau et couvrir de papier d’aluminium. Ajouter les épinards à la cocotte, couvrir, et retirer du feu. Laisser reposer jusqu’à ce que les épinards soient tombés, soit de 5 à 7 minutes.

**Souvlaki au poulet (Allrecipes)**

*Rendement : 6 portions*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingrédients**

*Le souvlaki*

* ¼ de tasse d’huile d’olive
* 2 c. à soupe de jus de citron
* 2 gousses d’ail émincées
* 1 c. à thé d’origan séché
* ½ c. à thé de sel
* 1 ½ lb de poitrines de poulet désossées, coupées en bouchées

*La sauce*

* ¾ de tasse de yogourt grec nature
* ½ concombre pelé, épépiné, râpé
* 1 c. à soupe d’huile d’olive
* 2 c. à thé de vinaigre blanc
* 1 gousse d’ail émincée
* Une pincée de sel
* 6 pics à brochettes

**Préparation**

1. Dans un grand sac ziploc, combiner dans un grand sac Ziploc refermable, combiner l’huile d’olive, le jus de citron, 2 gousses d’ail, l’origan et 1/2 c. à thé de sel; ajouter les morceaux de poulet, retirer l’air du sac, sceller et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
2. Dans un bol, mélanger le yogourt, le concombre, 1 c. à soupe d’huile d’olive, le vinaigre, 1 gousse d’ail et une pincée de sel; laisser les goûts se mélanger au réfrigérateur pendant 1-2 heures.
3. Préchauffer le barbecue à feu moyen-vif et huiler légèrement la grille. Faire tremper les pics à brochettes (s’ils sont en bois) pendant 15 minutes avant de cuire.
4. Retirer le poulet de sa marinade et jeter celle-ci. Embrocher les morceaux de poulet sur les pics.
5. Cuire jusqu’à ce que le poulet ne soit plus rose en son centre, environ 8 minutes de chaque côté. Tourner fréquemment pendant la cuisson.

**Sandwichs et Burgers**

**Sloppy joes (inspiré de 3 fois par jour)**

*Rendement : 4 portions*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

**Ingrédients**

* 1 lb de bœuf haché maigre
* 2 c. à soupe de beure ou d’huile végétale
* ½ poivron rouge, coupé en dés
* 1 oignon de taille moyenne, haché finement
* 1 gousse d’ail, hachée
* 1/3 de tasse de ketchup
* 1/3 de tasse de bouillon de poulet
* 1 c. à thé de sauce Worcestershire
* 2 c. à thé de poudre de chili
* 1 c. à soupe de cassonade
* 4 feuilles de salade
* 4 pains hamburger

**Préparation**

1. Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe de beurre, ajouter les poivrons et les oignons puis cuire jusqu’ à ce que les oignons soient translucides (environ 5 minutes). Bien assaisonner, ajouter l’ail et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Retirer du feu puis réserver dans un bol.
2. Dans la même poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe de beurre puis faire revenir le bœuf jusqu’à ce qu’il soit bien doré. (Il faut saisir la viande sans la toucher afin d’obtenir une belle coloration. Autrement, en la brassant constamment, la viande relâche son eau et se met à bouillir. Le goût est donc moins intéressant).
3. Bien assaisonner la viande, retirer l’excédent de gras si nécessaire puis ajouter les légumes, la poudre de chili, le ketchup, la sauce Worcestershire, le bouillon de poulet et la cassonade. Laisser mijoter pendant 15 minutes.
4. Rectifier l’assaisonnement puis garnir les pains d’une feuille de laitue et du mélange de bœuf.

**Burgers aux champignons sautés et brie (Je Cuisine)**

*Rendement : 4 portions*

*Préparation : 25 minutes*

*Cuisson : 12 minutes*

*Réfrigération : 20 minutes*

**Ingrédients**

* 15 ml (à c. à soupe) d’huile d’olive
* 4 pains kaiser aux graines de sésame

*Galettes*

* 450 g (1 lbs) de boeuf haché mi-maigre
* 80 ml (1/3 de tasse) de chapelure nature
* 30 ml (2 c. à soupe) de lait
* 5 ml (1 c. à thé) de poudre d’ail
* 1 œuf battu
* Sel, poivre au goût

*Garniture*

* ½ oignon rouge
* 10 champignons
* 200 g de brie
* 15 ml (1 c. à thé) d’huile d’olive
* 5 ml (1 c. à thé) d’ail haché
* 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché
* Sel, poivre au goût

**Préparation**

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients des galettes (boeuf, chapelure, lait, poudre d’ail, œuf, sel et poivre). Réserver au frais de 20 à 30 minutes.
2. Pendant ce temps, préparer la garniture. Émincer l’oignon rouge et les champignons. Couper le fromage en 8 tranches et réserver au frais.
3. Dans une poêle, chauffer l’huile à feu moyen. Cuire l’oignon et les champignons de 2 à 3 minutes, jusqu’à ce qu’ils soient dorés. Ajouter l’ail, le persil et assaisonner. Retirer du feu. Couvrir et réserver.
4. Façonner 4 galettes d’environ 2 cm d’épaisseur. Dans une poêle, chauffer l’huile à feu moyen. Cuire les galettes 6 minutes de chaque côté, jusqu’à ce que l’intérieur des galettes ait perdu sa teinte rosée.
5. Pendant ce temps, préchauffer le four à la position «gril » (broie). Ouvrir les pains et les griller au four environ 1 minute.
6. Garnir les pains d’une galette de viande, d’une tranche de brie et de champignons sautés.

**Pâtes**

**Lasagne classique au bœuf (Allrecipes)**

*Rendement : 8 portions*

*Préparation : 30*

*Cuisson : 1 heure*

**Ingrédients**

* 1 ½ lb de bœuf haché maigre
* 1 oignon haché
* 2 gousses d’ail émincées
* 1 c. à soupe de basilic frais haché
* 1 c. à thé d’origan séché
* 2 c. à soupe de cassonade
* 1 ½ à thé de sel
* 1 boîte (796 ml) de tomates en dés
* 2 boîtes (156 ml) de pâte de tomate
* 12 feuilles de lasagne non cuites
* 2 œufs, battus
* 2 tasses de fromage ricotta partiellement écrémé
* 1 ½ de parmesan râpé
* 2 c. à soupe de persil séché
* 1 c. è thé de sel
* 1 lb de fromage mozzarella, râpé
* 2 c. à soupe de parmesan râpé

**Préparation**

1. Dans une grande poêle à feu moyen, faire brunir le bœuf haché avec l’oignon et l’ail, jusqu’è ce que la viande soit uniformément dorée. Ajoutez le basilic, l’origan, la cassonade, 1 ½ c. à thé de sel, les tomates en dés et la pâte de tomate, laisser mijoter de 30 à 45 minutes en brassant à l’occasion
2. préchauffer le four à 375°F (190°C). Porter une grande casserole d’eau légèrement salée à ébullition et y faire cuire les feuilles de lasagne jusqu’à ce qu’elles soient *al dente*, de 5 à 8 minutes. Égoutter et essorer sur du papier essuie-tout.
3. Dans un bol moyen, combiner les œufs, le ricotta, le parmesan, le persil et 1 c. à thé de sel.
4. Étendre 4 feuilles de lasagne au fond d’un plat de cuisson de 13 x 9 po. Couvrir avec la moitié du mélange de ricotta, la moitié du fromage mozzarella et le 1/3 de la sauce. Répéter les étages. Terminer avec les 3 dernières feuilles de lasagne et le dernier 1/3 de sauce. Saupoudrer 2 c. à soupe de parmesan sur le dessus.
5. Cuire au four 30 minutes. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

**Linguine Alfredo aux crevettes et aux épinards (Sobeys Inc.)**

*Rendement : 4 portions*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

**Ingrédients**

* 2 c. à soupe d’huile d’olive
* 1 pqt. de crevettes tigrées super géantes non cuites (grosseur 16/20) décortiquées et équeutées.
* ¼ c. à thé de sel et de poivre
* 1 grosse échalote française, finement hachée
* 1 gousse d’ail, émincée
* 4 tasses de pousses d’épinard
* ½ tasse de vin blanc
* 1 contenant de Sauce Alfredo
* 1 pqt. de linguines fraîches

**Préparation**

1. Faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d’huile d’olive dans une grande poêle à feu vif. Saler et poivrer les crevettes avant de les faire sauter des deux côtés de 2 à 3 minutes, juste assez pour qu’elles soient cuites. Transférer dans une assiette et remettre la poêle sur le feu.
2. Faire chauffer le reste l’huile; ajouter l’échalote, l’ail et les épinards. Faire cuire, en remuant, jusqu’à ce que les épinards tombent. Verser le vin et faire mijoter doucement de 1 à 2 minutes pour faire réduire un peu le liquide. Ajouter la sauce Alfredo et réduire la chaleur pour que le mélange mijote tout doucement.
3. Entre-temps, amener à ébullition une grande casserole d’eau salée. Cuire les pâtes selon le monde d’emploi sur emballage. Égoutter en réservant 75 ml (1/3 tasse) d’eau de cuisson. Ajouter l’eau à la sauce Alfredo, remuer et laisser mijoter doucement entre 1 et 2 minutes. Ajouter les crevettes à la sauce, remuer et retirer la poêle du feu. Répartir les pâtes en quatre portions et napper de sauce.

**Accompagnements**

**Gratin de chou-fleur (Ricardo)**

*Rendement : 2 portions*

*Préparation : 25 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingrédients**

* 750 ml (3 tasses) de chou-fleur coupé en petits bouquets (environ ½ chou-fleur)
* 1 recette de sauce béchamel de base
* 115 g (1 tasse) de fromage cheddar râpé
* Sel et poivre

**Préparation**

1. Dans une casserole d’eau bouillante salée, cuire le chou-fleur jusqu’à ce qu’il soit tendre, de 6 à 8 minutes environ. Égoutter. Réserver dans la casserole.
2. Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à gril (broie).
3. Ajouter la sauce béchamel au chou-fleur. Rectifier l’assaisonnement et bien mélanger.
4. Répartir la préparation dans deux plats à gratin d’une capacité d’environ 500 ml (2 tasses) chacun. Parsemer de fromage. Cuire au four de 3 à 5 minutes ou jusqu’à ce que le dessus du gratin soit doré. Laisser reposer au moins 5 minutes avant de servir.

**Concombres farcis (inspiré de justedoeat.com)**

*Rendement : 4 portions*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : aucune*

**Ingrédients**

* 2 concombres
* 200 g de fromage à la crème
* 4 brins de ciboulette
* 4 brins de persil
* 4 brins de menthe
* 1 citron caviar
* 1 échalote
* 1 ail
* Poivre au goût

**Préparation**

1. Dans un saladier, mélangez le Philadelphia et toutes les herbes finement ciselées, ail et échalote. Poivrez au goût.
2. Pelez les concombres et coupez-les en 2 dans la longueur. À l’aide d’une petite cuillère, éliminez les graines à l’intérieur puis recoupez les concombres en tronçons de 3 cm de longueur environ.
3. Attachez les tronçons évidés 2 par 2 en les maintenant avec un petit lien (algue fraîche, brin de ciboulette).
4. Garnissez ces rondins de la préparation au fromage et aux fines herbes. Déposez sur chaque amuse-bouche une noisette de caviar de citron et servez immédiatement.

**Sauce Stroganoff (5 ingrédients 15 minutes)**

*Rendement : pour deux tasses*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients**

* 15 ml (1 c. à soupe) d’huile de canola
* 1 oignon émincé
* 10 champignons émincés
* 5 ml (1 c. à thé) d’ail haché
* 10 ml (2 c. à thé) de paprika
* 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
* 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf
* Sel et poivre au goût
* 125 (1/2 tasse) de crème sure

**Préparation**

1. Chauffer l’huile à feu moyen dans une grande casserole. Faire revenir l’oignon, les champignons et l’ail de 2 à 3 minutes.
2. Ajouter le paprika, la pâte de tomates, le bouillon et l’assaisonnement.
3. Porter à ébullition et laisser mijoter de 5 à 6 minutes à feu doux moyen.
4. Verser la crème sure et prolonger la cuisson de 3 minutes.

**Sauce béarnaise pour les steaks (chef cuisto)**

*Rendement : 1 tasse et ¾*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingrédients**

* ¼ tasse (65 ml) de vinaigre de vin blanc
* ½ tasse (125 ml) de vin blanc sec
* 3 branches d’estragon frais, les feuilles hachées finement et les branches de coté
* 1 échalote française, hachée
* ½ cuillère à thé de grains de poivre noir
* 2 jaunes d’œufs
* Sel kosher
* 12 cuillères à soupe de beurre non salé

**Préparation**

1. Dans un petit chaudron, combinez le vinaigre, le vin, les feuilles d’herbes hachées finement, les échalotes et le poivre. Porter à ébullition, puis réduire et laisser mijoter jusqu’à ce qui reste environ 1 cuillère à soupe et demie de liquide. Environ 15 minutes.
2. Passer le liquide au tamis et extraire le maximum de liquide possible.
3. Ajouter le liquide dans une tasse, avec les jaunes d’œufs et une bonne pincée de sel.
4. Faire fondre le beurre dans un chaudron en mélangeant constamment. Transférer dans une autre tasse.
5. Placez votre mélangeur sur pied dans la tasse avec la réduction de vinaigre et les jaunes d’œufs. Faire tourner constamment en ajoutant tranquillement le beurre chaud.
6. La sauce doit être épaisse. Si elle ne l’est pas transférer le mélange dans un bol que vous placerez dans un chaudron d’eau bouillante et fouettez jusqu’à épaississement.
7. Assaisonner de sel. Ajouter les branches d’estragon.
8. Servir immédiatement.

**Riz à sushi de base (Ricardo)**

*Rendement : pour 8 rouleaux ou 80 morceaux*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients**

* 500 ml (2 tasses) de riz à sushi de type Calrose
* 500 ml (2 tasses) d’eau froide
* 75 ml (1/3 tasse) de vinaigre de riz naturel
* 10 ml (2 c. à thé) de sel
* 10 ml (2 c. à thé) de sucre

**Préparation**

1. Placer le riz dans un bol et couvrir d’eau froide. Rincer le riz doucement jusqu’à ce que l’eau devienne trouble. Égoutter et répéter de quatre à 5 fois ou jusqu’à ce que l’eau devienne complètement claire. Laisser le riz dans le tamis jusqu’à ce qu’il soit bien égoutté.
2. Placer le riz et l’eau dans l’autocuiseur à riz. Fermer avec le couvercle et mettre l’appareil en marche.
3. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, le sel et le sucre jusqu’à ce qu’ils soient dissous. Réserver.
4. Verser le riz cuit dans un bol, en inox (idéalement). Ajouter le mélange de vinaigre de riz et remuer à l’aide d’une spatule. Mélanger jusqu’à ce que tout le riz soit bien imprégné du mélange de vinaigre de riz (attention à la vapeur). Faire un trou au centre du riz et laisser reposer 5 minutes. Répéter l’opération deux à trois fois. Laisser tiédir à température ambiante. Le riz est prêt à être utilisé pour réaliser les sushis.

**Crêpes jambon et asperges (Les recettes de Cathy)**

*Rendement : 8 portions*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

**Ingrédients**

*Pour la pâte à crêpe*

* 250 ml (1 tasse) de farine
* Sel et poivre au goût
* 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
* 375 ml (1 ½ tasse) de lait
* 2 œufs

*Pour la garniture*

* 24 asperges
* 8 tranches de jambon fumé à l’érable
* 8 tranches de fromage gruyère ou suisse
* 60 ml (1/4 tasse) de sirop d’érable

**Préparation**

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs de la pâte à crêpe
2. Rapporter le mélange vers les bords de manière à former un puits au centre. Verser le lait progressivement tout en fouettant. Ajouter les œufs et remuer légèrement jusqu’à l’obtention d’un mélange homogène.
3. Laisser reposer 30 minutes au frais
4. Faire cuire les asperges de 5 à 8 minutes dans l’eau bouillante salée. Refroidir aussitôt sous l’eau glacée et égoutter.
5. Au moment de faire cuire les crêpes, chauffer une poêle antiadhésive. Lorsqu’elle est bien chaude, verser une petite quantité de pâte et pencher la poêle dans tous les sens pour former une crêpe mince
6. laisser cuire et retourner sur l’autre face. Au fur et à mesure que les crêpes sont cuites, les garnir d’une tranche de jambon, d’une tranche de fromage et de trois asperges
7. rouler les crêpes et placer sur une plaque munie d’une feuille de papier parchemin.
8. Arroser de sirop d’érable et faire chauffer au four à la position gril (broil) pendant quelques minutes.

**Poké-bowl (Ricardo)**

*Rendement : 4 portions*

*Préparation : 35 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingrédients**

*Pour le riz*

* 320 g (1 ½ tasse) de riz Calrose (riz à sushi)
* 430 ml (1 ¾ tasse) d’eau
* 2,5 ml (1/1 c. à thé) de sel

*Pour le poisson*

* 30 ml (2 c. à thé) de sauce soya
* 10 ml (2 c. à thé) d’huile de sésame grillé
* 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de riz
* 340 g (3/4 lb) de thon ou de saumon très frais sans la peau, coupé en dés
* 10 ml (2c. à thé) de graines de sésame noirs

*Pour la Sauce*

* 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
* 30 ml (2 c. à soupe) d’eau
* 10 ml (2c. à thé) de sauce sriracha

*Pour le bol*

* 21- g (1 ½ tasse) d’edamames surgelés, blanchis
* 2 concombres libanais, coupés en fines tranches
* 2 carottes, coupées en fine julienne
* 1 avocat, coupé en dés
* 10 g (1/4 tasse) de feuilles de coriandre
* Quartiers de lime, pour le service

**Préparation**

1. Rincer le riz à l’eau froide jusqu’à ce qu’elle soit claire. Bien égoutter.
2. Dans une casserole, porter à ébullition le riz, l’eau et le sel. Couvrir et cuire à feu doux 15 minutes ou jusqu’à ce que l’eau soit absorbée par le riz.

**Desserts**

**Crème brûlée (Ricardo)**   
*Rendement : 4 portions*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 45 minutes*

**Ingrédients**

* 560 ml (2 ¼ tasses) de crème 35%
* Une gousse de vanille
* 5 ml (1 c. à thé) d’essence de vanille
* 5 jaunes d’oeufs
* 60 ml (1/4 de tasse) de sucre
* 60 ml (1/4 de tasse) de sucre complémentaire

**Préparation**

1. Préchauffer le four à 170°C (325°F). Dans une casserole, chauffer la crème 5 minutes avec la gousse de vanille coupée en 2 sans faire bouillir, juste pour infuser la vanille. Gratter les grains de vanille et les mélanger à la crème. Si vous n’utilisez ^^as de gousse de vanille, ajouter simplement l’essence de vanille à la crème chaude.
2. Dans un bol, fouetter les jaunes d’œufs et le sucre. Ajouter la crème chaude en remuant. Verser la préparation dans 4 plats à crème brûlée d’une contenance de 180 ml (3/4 tasse) ou dans des ramequins.
3. Cuire au bain-marie. Pour ce faire, déposer les plats à crème brûlée dans un plat de cuisson. Verser de l’eau chaude jusqu’au ¾ de la hauteur des plats ou des ramequins. Cuire au four 40 minutes.
4. Laisser tiédir et réfrigérer pour refroidir complètement. Saupoudrer le sucre supplémentaire et caraméliser rapidement à l’aide d’un fer à crème brûlée ou d’une torche. On pourrait aussi caraméliser les crèmes brûlées sous le gril (broie) très chaud du four. Servir immédiatement.

**Chaussons aux pommes (Ricardo)**

*Rendement : 12 chaussons*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

*Réfrigération : 30 minutes*

**Ingrédients**

*Garniture*

* 60 ml (1/4 tasse) de sucre
* 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
* 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
* 3 pommes McIntosh, pelées, épépinées et tranchées finement
* 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

*Pâte*

* 560 ml (2 ¼ tasses) de farine tout usage non blanchi
* 60 ml (1/4 tasse) de sucre
* 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
* Une pincée de sel
* 125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé, fondu et tempéré
* 15 ml (1 c. à soupe) d’eau froide, environ

*Sucre à la cannelle*

* 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
* 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue

*Pour la friture*

* Huile à friture
* 1 blanc d’œuf, légèrement battu

**Préparation**

*Garniture*

1. Dans une casserole, hors du feu, mélanger le sucre, la fécule et la cannelle. Ajouter les pommes et le jus de citron. Porter doucement à ébullition et cuire environ 3 minutes en remuant, jusqu’à ce que les pommes soient légèrement défaites. Laisser tiédir et réfrigérer jusqu’à refroidissement complet.
2. Dans le bol du robot culinaire, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le beurre, les œufs et l’eau. Mélanger jusqu’à ce que la pâte soit homogène et forme une boule. Façonner un disque avec les mains et réfrigérer environ 30 minutes.

*Sucre à la cannelle*

1. Dans un bol, mélanger le sucre et la cannelle, réserver.
2. Préchauffer la friteuse à puissance élevée. Tapisser une plaque à biscuits de papier absorbant ou déposer une grille dessus.
3. Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte à une épaisseur de 3 mm (1/8 po)

**Smoothie lentilles, chocolat et bananes (manger méditerranéen)**   
*Rendement : 1 portion*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : aucun*

**Ingrédients**

* Une banane congelée
* ½ tasse de lentilles corail, cuites
* ½ de lait écrémé (lait de cacao ou lait d’amande)
* 2 c. à thé de poudre de cacao non sucrée
* 1 c. à thé de sirop d’érable pur

**Préparation**

1. Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur et mixez jusqu’à l’obtention d’une consistance lisse.
2. Profitez !

**Nutella santé (Nutrisimple)**

*Rendement : 2 portions*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 50 minutes*

**Ingrédients**

* 400 ml de haricots blancs ou noir
* ½ tasse de dattes trempées dans l’eau
* 1/3 tasse de beurre de noix (amande, arachide ou noisette)
* ¼ tasse de cacao en poudre
* ½ tasse boisson végétale (soja, amande, riz…)
* Une pincée de sel

**Préparation**

1. Passez le tout au robot culinaire et servez !

**Mousse crémeuse aux fraises (Ricardo)**

*Rendement : 8 portions*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients**

* 280 g (2 tasses) de fraises coupées en deux
* 105 g (1/2 tasse) de sucre
* 1 blanc d’œuf
* 250ml (1 tasse) de crème 35%
* Fraises fraîches coupées en fin quartier pour décorer

**Préparation**

1. Au robot culinaire, réduire les fraises et le sucre en purée lisse. Passer au tamis si désiré. Transvidé dans une petite casserole et porter à ébullition. Laisser réduire 2 minutes.
2. Dans un bol, fouetter le blanc d’œuf au batteur électrique jusqu’à ce qu’il soit mousseux. Ajouter le sirop de fraises graduellement en fouettant jusqu’à ce que le mélange soit tempéré, soit environ 15 minutes.
3. Dans un autre bol, fouetter la crème jusqu’à ce qu’elle forme des pics fermes. Incorporer délicatement la crème au mélange de meringue refroidi en pliant à l’aide d’une spatule. Verser dans des coupes. Réfrigérer jusqu’au moment de servir. Garnir de fraises.

**Biscuits moelleux aux brisures de chocolat (Cusinez !)**

*Rendement : 8 portions*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 12 minutes*

**Ingrédients**

* 250 ml (1 tasse) de haricots blancs rincés et égouttés
* 30 ml (2. à soupe) d’eau
* 125ml (1/2 tasse) de cassonade légèrement tassée
* 60 ml (1/4 de tasse) de beurre ramolli
* 2 œufs
* 5 ml (1 c. à thé de farine de blé entier
* 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
* 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
* 80 ml (1/3 tasse) de brisures de chocolat mi- sucré

**Préparation**

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.
2. À l’aide d’un robot culinaire ou d’un pied mélangeur, réduire les haricots blancs en purée avec l’eau. Mixer pour obtenir une purée lisse.
3. Dans un grand bol, battre la cassonade et le beurre à l’aide d’un batteur à main.
4. Incorporer les œufs, la vanille et la purée de haricots blancs.
5. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle et les brisures de chocolat.
6. Transvider les ingrédients secs dans les ingrédients liquides et mélanger pour humecter.
7. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier de parchemin, répartir la pâte en 16 portions en les espaçant légèrement.
8. Cuire au four 12 minutes ou jusqu’à ce que les biscuits soient dorés
9. Laisser refroidir à la température ambiante, puis transférer dans un contenant hermétique.

**Bougatsa (En direct d’Athènes)**

*Rendement : 4 portions*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients**

* 16 feuilles de pâte phyllo
* 30 g de maïzena
* 55 g de Semoule fine
* 140 g de sucre semoule
* 1 gousse de vanille
* 620 ml de lait
* 200 g de beurre
* Amandes effilées
* Cannelle
* Sucre à glacer

**Préparation**

1. Dans un grand saladier, mélangez la maïzena, le sucre et le lait. Pour que le sucre soit bien dissous, il est conseillé d’utiliser du sucre très fin. Si vous n’avez pas de sucre fin, vous pouvez passer votre sucre dans un mélangeur et donner deux trois impulsions pour le rendre très fin.
2. Bien mélanger et ajouter la gousse de vanille. Ouvrez la gousse en deux et récupérez les petits points noirs à l’intérieur.
3. Traverser le mélange dans une casserole et mélanger à l’aide d’une cuillère en bois à feu moyen.
4. Mélanger jusqu'à ce que le mélange épaississe.
5. Une fois que le mélange a bien épaissi, hors du feu, mélangé pour éliminer d’éventuels grumeaux.  
   Si vous avez bien mélangé à l'étape précédente, il ne doit pas y en avoir
6. Couvrir et laisser refroidir.
7. Pendant ce temps, préparer vos feuilles de pâte phyllo
8. Faire fondre le beurre.
9. Étaler du beurre au pinceau sur la première pâte phyllo et poser la deuxième feuille dessus.
10. Répéter l’opération jusqu’à la quatrième feuille.
11. Verser de votre mélange au centre de la pâte phyllo (environ 170 g).
12. Plier votre bougatsa en serrant bien pour éviter que cela ne coule dans le four.
13. Badigeonner de beurre
14. Mettre les amandes effilées sur chaque bougatsa et enfournées pour 15-20 minutes à 180 °C (il faut que ce soit doré)
15. À la sortie du four, saupoudrer de sucre à glacer et de cannelle

**Baklava (Ricardo)**

*Rendement : 40 portions*

*Préparation : 30 minutes*

*Cuisson : 1h 15*

**Ingrédients**

*Sirop au miel*

* 250 ml (1 tasse) de sucre
* 250 ml (une tasse) d’eau
* 180 ml (3/4 de tasse) de miel
* 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
* 1 long zeste de citron
* 1 bâton de cannelle
* 1 clou de girofle

*Baklavas*

* 250 ml (1 tasse) d’amandes entières blanchies
* 250ml (1 tasse) de pistaches non salées
* 375 ml (1 ½ tasse\_ de noix de Grenoble
* 1 à 2,5 ml (1/4 à ½ c. à thé) de cannelle moulue
* 12 feuilles de pâtes phyllo, décongelées
* 180 ml (3/4 tasse) de beurre demi-sel, fondu

**Préparation**

1. Dans une grande casserole, porter à ébullition le miel, le sucre, le sirop de maïs et l’eau. Laisser mijoter à feu moyen jusqu’à ce que le thermomètre à bonbons indique 105 °C, soit pendant environ 30 minutes. Laisser tiédir le sirop.
2. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer un plat de cuisson de 33 x 23 cm (12 x 9 pouces)
3. Dans un bol, mélanger les noix. Réserver.
4. Couper les feuilles de pâtes en feux pour obtenir des rectangles de la dimension du plat de cuisson. Déposer 5 feuilles au fond du plat en les badigeonnant de beurre. Répartir une autre couche de noix. Alterner ainsi les couches de pâte et de noix jusqu’à utilisation de tous les ingrédients. Conserver environ 45 ml (3 c. à soupe) de noix pour la décoration. Ne pas remplir plat à plus des ¾ de sa capacité.
5. Cuire au four environ 35 minutes ou jusqu’à ce que la pâte soit bien dorée.
6. À la sortie, verser tout le sirop sur les baklavas pour les dents sucrées et environ les ¾ du sirop si on désir des baklavas moins sucrés. Saupoudrer du reste de noix et laisser refroidir complètement avant de couper en morceaux.

## **Muffins aux carottes (À la bonne franquette)**

*Rendement : 12 portions*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

**Ingrédients**

* 300g (2 tasses) de farine tout usage non blanchie
* 315g (1 ½ tasse) de cassonade
* 100 g (1 tasse) de flocons d’avoine à cuisson rapide
* 70g (1/2 tasse) de raisins secs
* 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
* 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
* 1 pincée de sel
* 125 ml (1/2 tasse) d’huile végétale
* 125 ml (1/2 tasse) de jus de carottes
* 2 œufs
* 5 ml (1 c. à thé) d’extrait de vanille
* 165 g (1 ½ tasse) de carottes râpées

**Préparation**

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser 12 moules à muffins de caissettes en papier ou huiler les moules.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter les carottes râpées.
3. Dans un autre bol, mélanger au fouet l’huile, le jus de carottes, les œufs et la vanille. Ajouter aux ingrédients secs et mélanger délicatement à la spatule jusqu’à ce que le mélange soit à peine humide. Répartir la pâte dans les moules.
4. Cuire au four 25 minutes ou jusqu’ à ce qu’un cure-dent inséré au centre d’un muffin en ressorte propre. Laisser tiédir. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

## **Muffins banane et chocolat (À la bonne franquette)**

*Rendement : 12 portions*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 30 à 35 minutes*

**Ingrédients**

* 3 bananes mûres (environs 1 1/3 tasse/ 325ml)
* 2 œufs ½ tasse (125 ml) d’huile végétale
* 1 c. à thé (5ml) de vanille
* 1 tasse (250 ml) de sucre granulé
* 1 ½ tasse (375ml) de farine tout usage
* 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
* ½ c. à thé (2,5ml) de sel
* ½ (125ml) de pépites de chocolat

**Préparation**

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Déposer un moule de papier dans chacun des 12 moules à muffins ; laisser de côté.
2. Dans un grand bol, écraser les bananes, puis incorporer les œufs, l’huile et la vanille jusqu’à l’obtention d’un mélange lisse. Ajouter le sucre et mélanger jusqu’à ce que le mélange soit homogène.
3. Ajouter la farine, le bicarbonate de soude et le sel et mélanger le tout. Incorporer les pépites de chocolat. Verser à la cuillère dans les moules de papier. Cuire jusqu’à ce qu’un cure-dent inséré au centre d’un muffin en ressorte propre, soit de 30 à 35 minutes environ. Laisser refroidir dans les moules, sur une grille, pendant 10 minutes, avant de démouler les muffins. Laisser refroidir complètement, puis conserver dans des contenants hermétiques jusqu’à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu’ à 1 mois au congélateur.

**Pain aux bananes et chocolat facile (recette du Québec)**

*Rendement : 10 portions*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 45 minutes*

**Ingrédients**

* ½ tasse beurre mou
* 1 c. à thé d’essence de vanille
* ¾ tasses de sucre
* 2 œufs
* 1 tasse de banane en purée
* 1 ½ tasse farine
* 1 ¼ cuillère à thé de poudre à pâte
* 1 pincée sel
* 1 tasse brisures de chocolat

**Préparation**

1. Préchauffer le four à 350 °F. Beurrer et enfariner le fond d’un moule à pain.
2. Dans un bol, battre le beurre, l’essence de vanille et le sucre au batteur électrique
3. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant jusqu’à ce que ce soit bien mélangé
4. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients secs et les ajouter en 2 temps dans l’autre bol. Bien mélanger
5. Verser dans le moule et cuire au four 45 minutes.

**Milk Shake aux fraises (Recettes du Québec)**

*Rendement : 1 portion*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : aucune*

**Ingrédients**

* ¾ de tasse crème glacée à la vanille ou au chocolat
* ½ tasse de lait
* 1/3 tasse de fraises congelées ou plus au goût

**Préparation**

1. Mettre la crème glacée, le lait et la vailles dans le mélangeur.
2. Mélanger pour 30 secondes.
3. Ajouter les fraises au mélangeur.
4. Mélanger 30 secondes et servir.

## **Gâteau au sucre à la crème (À la bonne franquette)**

*Rendement : 6*

*Préparation : 10*

*Cuisson : 20*

**Ingrédients**

*Gâteau*

* ¼ tasse (65 ml) beurre
* 1 tasse (250 ml) cassonade
* 1 œuf
* 1 tasse (250 ml) de farine
* 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
* ½ tasse (125 ml) lait

Glaçage

* 1 tasse (25 0ml) cassonade
* ½ tasse (65 ml) beurre
* ¼ (65ml) de lait – un peu de vanille
* 1 ½ tasse (250 ml) sucre en poudre

**Préparation**

*Gâteau*

1. Mélanger ensemble les 6 premiers ingrédients, verser dans un moule rond de 8 po (20 cm) graissé au préalable.
2. Cuire au four environ 20 minutes à 350°F ou jusqu’à ce qu’un cure-dent inséré en ressorte sec.

Glaçage

1. Pendant la cuisson du gâteau, mélanger ensemble les 3 autres ingrédients (cassonade, beurre et lait), mettre dans un chaudron et bouillir sur la cuisinière doucement pour faire fondre le sucre brun (2 à 3 minutes).
2. Retirer feu et laisser refroidir complètement, ajouter le sucre en poudre et étendre immédiatement sur le gâteau refroidir. Servir.

**Gâteau aux citrons, framboise & yogourt (3 fois par jours)**

*Rendement : 6 à 8 portions*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 45 minutes*

**Ingrédients**

* 1 ½ tasse de farine tout usage
* 1 ½ c. à thé de bicarbonate de soude
* Une pincée de sel
* 1 c. à soupe de zeste de citron
* 3 c. à soupe de jus de citron
* ¾ tasse de sucre
* ½ tasse d’huile de canola
* ¾ tasse de yogourt grec à la vanille
* 1 tasse (un casseau) de framboise fraîche

**Préparation**

1. Préchauffer le four à 350 °F tapisser un moule à pain de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger le zeste et le jus de citron avec le sucre.
4. Incorporer les œufs un à un, en fouettant entre chaque addition, puis ajouter l’huile et le yogourt.
5. Verser la farine, bien mélanger, puis ajouter les framboises délicatement sans trop mélanger.
6. Verser au fond du moule, puis enfourner pendant 45 minutes, ou jusqu’à ce que le centre soit bien cuit.

**Pouding chômeur à l’érable (Ricardo)**

*Rendement : 8 portions*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 40 minutes*

**Ingrédients**

* 1 boîte de 540 ml (19 oz) de sirop d’érable
* 500 ml (2 tasses) de crème 35 %
* 225 g (1 ½ tasse) de farine tout usage non blanchi
* 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
* 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
* 115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli
* 210 g (1 tasse) de sucre
* 2 œufs
* 180 ml (3/4 tasse) de lait
* 5 ml (1 c. à thé) d’extrait de vanille

**Préparation**

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d’érable et la crème. Verser dans un moule à soufflé d’une contenance de 2,5 litres (10 tasses).
3. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
4. Dans un autre bol, crémer le beurre avec le sucre au batteur électrique. Ajouter les œufs, un à la fois, et fouetter jusqu’à ce que le mélange soit homogène. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait et la vanille. À l’aide d’une cuillère à crème glacée ou d’une grosse cuillère, répartir la pâte sur le sirop chaud. Déposer le moule sur une plaque de cuisson.
5. Cuire au four 40 minutes ou jusqu’à ce qu’un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Servir tiède ou froid.

**Smoothie aux fruits rouges et lait d’amandes (Touche de Saveur)**

*Rendement : 4 portions*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : aucune*

**Ingrédients**

* 1 tasse de fruits rouges surgelés
* 1 orange
* ½ citron
* 1 casseau de miel
* 250 ml de lait d’amande

**Préparation**

1. Presser le jus de l’orange et du citron.
2. Verser dans le bol du mélangeur et ajouter les fruits rouges, le miel et le lait d’amande.
3. Mixer le tout jusqu’à la consistance désirée.