

**LE LIVRE DES
RECETTES**

CHAMPIONNENNES

TABLE DES MATIÈRES

AVANT PROPOS	5
--------------------	---

SOUPES ET POTAGES

VELOUTÉ AUX ASPERGES ET ÉPINARDS	8
CRÈME DE BROCOLI OU CHOUX-FLEUR	8
SOUPE AUX LÉGUMES	9
VARIATION SUR LE THÈME DE LA CRÈME DE POULET	9
VARIATION SUR LE THÈME DE LA CRÈME DE POULET NO. 2	9
SOUPE ÉPICÉE AUX PATATES DOUCES	10
SOUPE À L'ORGE ET À LA VIANDE	11
SOUPE À L'OIGNON GRATINÉ	11

SALADES

SALADE THAÏ AUX FILETS	14
DE POULET	14
SALADE DE LÉGUMINEUSE	14
SALADE DE RIZ AUX CREVETTES	15

ENTRÉES

FONDUE PARMESAN	18
CHAMPIGNONS CRÉMEUX	18
BROCHETTE DE POULET YAKITARI	19
TREMPETTE POUR PAIN PUMPERNICKE	19
TREMPETTE AUX ARTICHAUTS	20
BOULE AU SAUMON	20
MELON MIEL AUX PETITS	21
CRUSTACÉS	21
POIRES AUX CREVETTES	21
ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX CREVETTES	22
ROULÉS AU POULET	22
SALSA DOUCE	23
TARTAR DE TRUITE OU DE SAUMON.....	23
TREMPETTE MEXICAINE DE TANTE GISÈLE.....	24

PLATS PRINCIPAUX

CROQUETTES DE SAUMON	26
PÂTÉ AU POULET	27
MÉDAILLONS DE PORC ALFREDO	28
PÂTES AU FROMAGE ET À LA SAUCISSE ITALIENNE	28
BROCHETTES DE BŒUF HACHÉ, SAUCE AU CONCOMBRE	29
PIZZA AUX POMMES	30
PIZZA NAAN AU POULET	30
POITRINES DE POULET FARCIES AU FROMAGE DE CHÈVRE	31
POULET THAÏ ÉPICÉ	31
SAUCE À LA VIANDE	32
LASAGNE AU POULET	33
POULET DU GÉNÉRAL TAO	34

POULET POP CORN	34
RECETTE THAÏ	35
FILETS DE SAUMON AUX	36
GRAINES DE SÉSAME	36
MILLET EN COCOTTE	37
PESTO DE MA MÈRE	37
BŒUF AUX LÉGUMES	38
MACARONIS AU BŒUF ET TOMATES	38
GRAVLAX	39
OSSO BUCCO À LA MILANAISE	39
PÂTÉ CHINOIS REVISITÉ	40
LANIÈRES DE BŒUF À L'ORIENTAL	40
RIZ AU NACHOS	41

POUR LA MIJOTEUSE

BŒUF À L'ÉRABLE	44
BOUILLI DE LÉGUMES	44
CIGARES AU CHOU	45
POULET À LA NOIX DE COCO ET AU CARI	45
POULET ET FARCE	46

DESSERTS

GÂTEAU À LA CRÈME PÂTISSIÈRE	48
GROS BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT	49
CRÊPES	49
GELÉE DE PAMPLEMOUSSES	50
FUDGE AU MICRO-ONDES	50
TIRAMISU À LA FRAMBOISE	51
DESSERT D'ÉTÉ	51
LE CHLOROPHYLE	52
SUSHIS D'HUMMUS AU SÉSAME ET TOURNESOL	53
CONFITURE AUX FRAISES OU AUTRES FRUITS	53

AVANT PROPOS

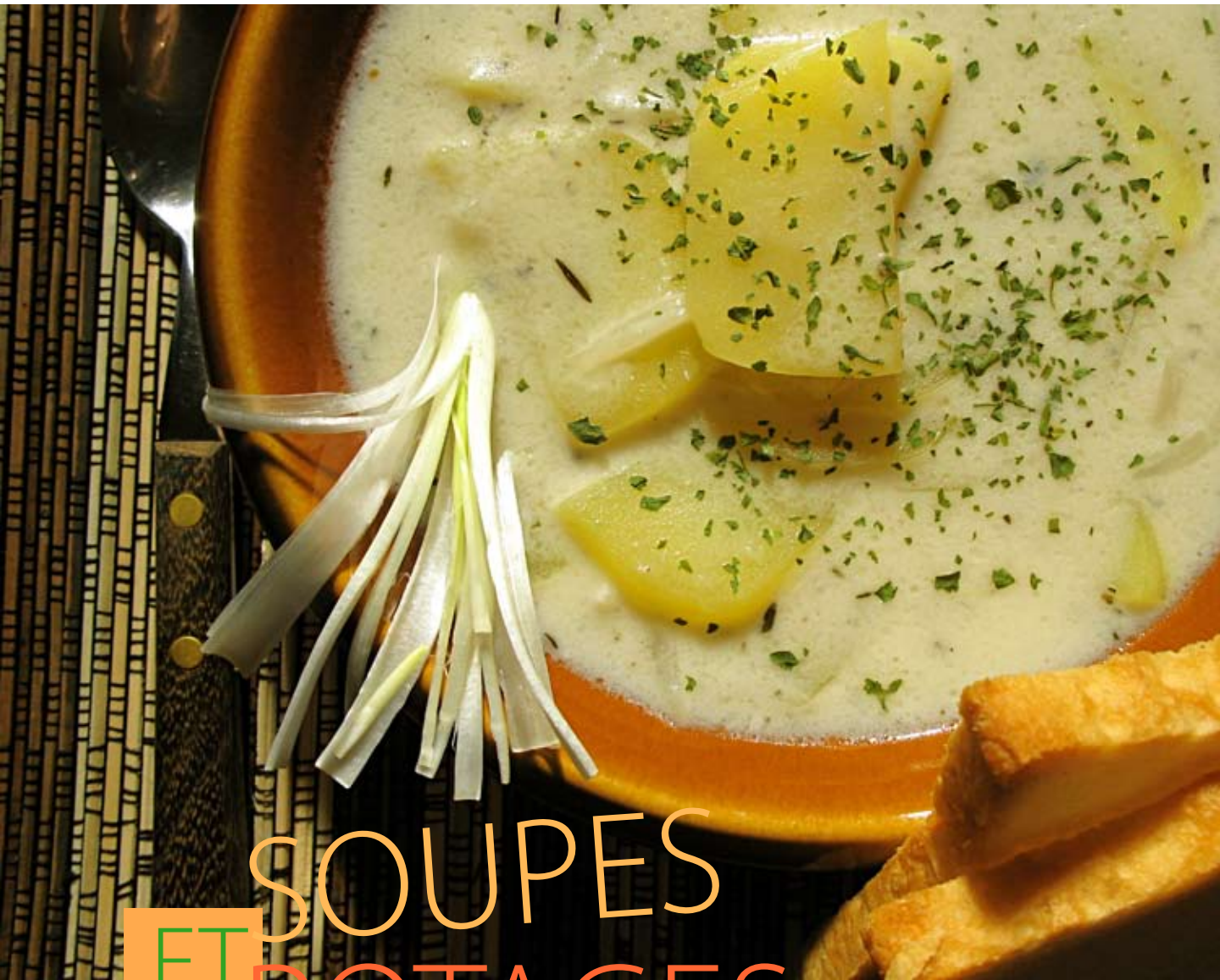
Dans ce livre de recettes, j'ai tenté, grâce à votre aide d'élaborer des plats tout simple, faciles à reproduire pour gâter toutes les petites bouches gourmandes qui vous entourent. Des succès, des classiques, des créations; tout pour nous mettre en appétit.

En montant ce recueil de recettes, j'ai pensé à tous ceux qui perçoivent, à tort, la cuisine comme une tâche complexe. Ce petit livre, de recettes championnes, vous guidera vers une gastronomie, qui au quotidien est rapide, surprenante et succulente!

Un merci tout spécial à Carole Arseneault, Pier Baril-Pelletier, Hélène Bassaraba, Marie-Ève Bédard, Marie-France Bolduc, Estelle de la Chevrotière, Marie-Hélène Cossette, Nadia Courchesne, Émilie Duchesne, Kathy Gélinas, Julie Fréchette, Julie Jeolas, Carole Lafontaine, Lise Lafontaine, Ève Mercier, Lucie Pouliot, Stéphanie St-Amand, pour leurs précieuses recettes.

À la gourmandise!

alinka Bassaraba



ET SOUPES
POTAGES

VELOUTÉ AUX ASPERGES ET ÉPINARDS

PIER BARIL-PELLETIER

PRÉPARATION

Dans un grand chaudron, chauffez l'huile. Faites revenir les oignons et le poireau cinq minutes à feu moyen. Ajoutez les pommes de terre et le bouillon. Assaisonnez de sel et de poivre au goût. Laissez mijoter 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites.

Incorporez les asperges et les épinards. Prolongez la cuisson de cinq à huit minutes.

Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur. Verser la crème et mélanger quelques secondes supplémentaires.

***SI VOUS VOULEZ LE CONGELER, METTRE LA CRÈME JUSTE AVANT DE SERVIR.**

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons hachés
- 1 poireau émincé
- 1 lb de pommes de terre pelées et coupées en cube
- 4 tasses de bouillon de légume ou poulet
- 20 asperges
- 1 paquet d'épinards de 500g nettoyés et équeutés
- 1 tasse de crème à cuisson 15%.

CRÈME DE BROCOLI OU CHOUX-FLEUR

ESTELLE DE LA CHEVROTIÈRE

PRÉPARATION

Coupez en morceaux les légumes.

Faites cuire tous les ingrédients sauf le lait jusqu'à tendreté des légumes.

Passez les légumes cuits au mélangeur avec le lait, réchauffez et servir.

INGRÉDIENTS

- 1 brocoli ou 1 chou-fleur
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 2 ou 3 branches de céleri
- 1 gros oignon
- 4 tasses de bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût
- ¼ de tasse de lait ou de crème

SOUPE AUX LÉGUMES

ESTELLE DE LA CHEVROTIÈRE

PRÉPARATION

Portez à ébullition les 2 litres d'eau dans une casserole assez grande pour contenir tous les légumes. Ajoutez les légumes et laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez le bouillon de poulet avec sel et poivre. Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires.

INGRÉDIENTS

- 4 carottes, tranchées en petites bouchées
- ½ pied de céleri haché;
- 1 gros oignon, haché
- ½ tasse de d'autres légumes au goût : piments verts, champignons, haricots (vert ou jaune), brocolis, choux-fleurs etc...
- 1 boîte de tomates en dés
- 1 canne de base de bouillon de poulet
- 2 litres d'eau
- Fines herbes, sel et poivre

VARIATION SUR LE THÈME DE LA CRÈME DE POULET

ÉMILIE DUCHESNE

PRÉPARATION

Suivre les indications de la boîte et incorporer le pesto avant de servir.

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de crème du poulet du commerce
- 1 c à Soupe de pesto

VARIATION SUR LE THÈME DE LA CRÈME DE POULET NO. 2

ÉMILIE DUCHESNE

PRÉPARATION

Suivre les indications de la boîte et incorporer l'amaretto avant de servir.

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de crème du poulet du commerce
- 2 oz d'amaretto

CRÈME DE CAROTTES

KATHY GÉLINAS

PRÉPARATION

Faites chauffer la margarine dans le poêlon. Sautez les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres et transparents. Ajoutez ces ingrédients aux autres ingrédients dans une casserole, mais utiliser d'une seule partie du thym. Porter à ébullition. Couvrir le chaudron et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer la feuille de laurier et ajouter le reste du thym si désiré.

*** IL EST RECOMMANDÉ DE LAISSER REFROIDIR LA SOUPE AVANT DE LA METTRE EN PURÉE DANS LE MÉLANGEUR. LORSQUE CETTE ÉTAPE EST FAITE VOUS N'AVEZ QU'À RÉCHAUFFER LA SOUPE À BASSE INTENSITÉ.**

INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse margarine or beurre
- 2 oignons moyens coupés
- 1 gousse d'ail épincée
- 3 patates moyennes, tranchées
- 4 carottes moyennes, tranchées
- 5 tasses de bouillon de poulet
- 1 feuille de laurier
- 1/4 - 1/2 c. à thé de thym
- 1/4 c. à thé de poivre noir moulu

SOUPE ÉPICÉE AUX PATATES DOUCES

CAROLE LAFONTAINE

PRÉPARATION

Préparez les patates douces. Hachez l'oignon et l'ail. Faites fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail. Cuire 4-5 minutes, sans les faire brûler. Ajoutez les patates, le gingembre, le piment de Cayenne, le cumin, et le bouillon. Portez à ébullition, en remuant souvent. Réduire le feu et laissez mijoter 15 min. Couvrir, jusqu'à ce que les patates soient tendres.

Réduire en purée, ajouter le beurre d'arachide, réchauffez pendant quelques minutes, ajouter le jus de lime. Vérifiez l'assaisonnement.

Si désiré, garnir chaque bol avec 1 c. de crème sure, une tomate en petits morceaux et des feuilles de coriandre.

INGRÉDIENTS

- 3 patates douces sucrées, épluchées, coupées en dés
- 1 oignon haché
- 4 tasse de bouillon de poulet
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 c. à thé gingembre frais, râpé
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide
- 1 1/2 c. à soupe de lime pressée en jus
- 1c. à soupe beurre non salé
- 1/4 c. à thé cumin en poudre
- 1/8 c. à thé de piment de Cayenne
- 1/4 tasse crème sure
- 1 tomate
- 2 c. à soupe coriandre fraîche
- sel, poivre

SOUPE À L'ORGE ET À LA VIANDE

LUCIE POULIOT

PRÉPARATION

Préparez les légumes: coupez l'oignon, le céleri et les carottes en petits dés, tranchez finement les champignons; émincez ou pressez l'ail.

Chauffez l'huile dans une casserole ou marmite à feu moyen. Ajoutez l'oignon, céleri, carottes, ail et champignons. Faites sauter jusqu'à ce qu'attendris, environ 10 min. Salez et poivrez au goût. Entre-temps, épluchez les pommes de terre et les coupez en petits dés. Coupez la viande en petits dés (1 cm).

Ajoutez l'orge, les pommes de terre et la viande. Faites sauter 2 min en brassant. Ajouter le bouillon. Porter à ébullition, puis réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 50 min, jusqu'à ce que l'orge et les pommes de terre soient tendres.

Vérifiez l'assaisonnement et servez la soupe dans des bols.

***LA SOUPE SE CONSERVE 7 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR; JUSQU'À 3 MOIS AU CONGÉLATEUR.**

INGRÉDIENTS

- 1/4 oignon, coupé en petits dés
- 1 tige de céleri, coupé en petits dés
- 2 carottes, coupées en petits dés
- 6 champignons de Paris blancs, tranchés finement
- 1/2 gousse d'ail, émincée ou pressée
- 2 c. à thé d'huile d'olive
- Sel au goût
- Poivre au goût
- 1 pomme de terre, épluchée et coupée en petits dés
- 120 g cubes de bœuf à ragoût, coupés en petits dés
- 1/4 tasse orge perlé
- 3 tasses bouillon de bœuf

SOUPE À L'OIGNON GRATINÉ

STÉPHANIE ST-AMAND

PRÉPARATION

Couper les oignons et les faire revenir dans le beurre sans les faire dorer.

Ajouter les 5 boîtes de consommé de bœuf, la tasse d'eau ainsi que la bière.

Assaisonnez au goût.

Laissez mijoter une heure.

Dans des bols allant au four, y déposer la soupe, les croustons ou des morceaux de pain, le fromage et faites gratiner.

INGRÉDIENTS

- 5 gros oignons
- Beurre
- 5 boîtes (5x 284 ml) de consommé de bœuf
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1 bière (blonde)
- Sel et poivre
- Croustons ou tranche de pain
- Fromage (mozzarella, gruyère etc.... au choix)



LES

SALADES

SALADE THAÏ AUX FILETS DE POULET

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

Coupez la salade, l'échalote, le piment et mélangez dans un bol. Servir dans l'assiette.

Ajoutez par-dessus les nouilles frites et le poulet et par-dessus la trempette aux piments.

Disposez tout autour de l'assiette des quartiers de clémentine (cela est très rafraîchissant lorsqu'on a l'impression de vouloir cracher du feu!)

INGRÉDIENTS

- Filets de poulets panés de marque commerciale ou faits maison cuits
- Nouilles frites de marque WINGS (comme dans la soupe Wong Tong)
- Salade verte
- Trempette douce aux piments de marque Nos Compliments (attention c'est loin d'être doux)
- Échalote française
- Piment rouge
- 1 canne de clémentines pelées et égouttées

SALADE DE LÉGUMINEUSE

NADIA COURCHESNE

MÉTHODE

Mettre tous les légumes et légumineuses dans un grand bol.

Fouettez les ingrédients à vinaigrette ensemble et ajoutez aux légumes et aux légumineuse.

INGRÉDIENTS

- 4 branches de céleri
- 1 piment rouge ou vert
- ½ tasse de persil haché
- 1 boîte de blé d'inde
- 1 boîte de haricots mélangés égouttés
- 1 boîte de haricots verts
- 1 boîte de lentilles
- Brocoli coupé en morceaux
- ½ oignon rouge
- Vinaigrette
- ¼ tasse de vinaigre de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de miel
- ½ tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

SALADE DE RIZ AUX CREVETTES

ESTELLE DE LA CHEVROTIÈRE

PRÉPARATION

Faites revenir les oignons dans l'huile, ajoutez le riz sec. Attendez que le riz soit reluisant et qu'il ait absorbé l'huile.

Ajoutez le bouillon de poulet et le vin blanc, salez et poivrez. Portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire à découvert jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide, environ 20 minutes.

Ajoutez le céleri, l'échalotte et le concombre, le thym, la menthe, salez et poivrez.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le jus et le zeste de citron.

Mélangez le tout.

Déposez dans l'assiette et décorez de crevettes.

INGRÉDIENTS

- 1 oignon rouge haché;
- 1 c. à table d'huile d'olive;
- 1 tasse de riz cru;
- 1 ½ tasse de bouillon de poulet;
- ½ tasse de vin blanc sec
- Sel et poivre;
- 1 tasse de céleri haché;
- ½ concombre anglais, coupé en dés;
- 4 échalottes vertes hachées;
- 1 c. à table de thym frais ou 1 c. à thé de thym séché;
- ½ tasse de menthe fraîche hachée
- Vinaigrette
- Zeste râpé et jus de 1 citron
- Sel / poivre
- 2 c. à table d'huile d'olive
- ¾ de livre de crevettes nordiques décongelées



LES ENTRÉES

FONDUE PARMESAN

CAROLE ARSENEAULT

PRÉPARATION

Faites fondre le beurre. Ajoutez la féculé et la farine bien brassée avec un fouet. Portez à ébullition et ajoutez le lait. Quand ça décolle du bord du chaudron, ajoutez les œufs et retirez du feu.

Incorporez le sel et le fromage petit à petit en brassant. Versez dans une tôle à biscuit et refroidir 2 heures.

Découpez en carré. Roulez dans la farine, l'œuf et la chapelure. Cuire dans l'huile

INGRÉDIENTS

- 4 tasses de lait
- $\frac{3}{4}$ tasse de beurre
- $\frac{1}{2}$ tasse de farine
- 1 $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- 2 œufs
- 1 tasse de fromage parmesan régulier
- $\frac{1}{2}$ tasse de féculé de maïs

CHAMPIGNONS CRÉMEUX

PIER BARIL-PELLETIER

MÉTHODE

Coupez la baguette de pain en tranches, et badigeonnez d'huile l'olive. Faites griller les pains au four. Une fois que les tranches sont dorées, frottez une gousse d'ail dessus.

Coupez les champignons finement et les faites rôtir dans de l'huile avec l'échalote française.

Mélangez la préparation champignons/échalottes avec le fromage de chèvre

INGRÉDIENTS

- Une baguette de pain
- Huile d'olive
- 1 casseau de champignons frais
- 1 échalote française
- 1 gousse d'ail
- Fromage de chèvre (vendu en contenant de plastique)

* IL NE RESTE QU'À GARNIR LES PAINS ET MANGER.

BROCHETTE DE POULET YAKITARI

PIER BARIL-PELLETIER

MÉTHODE

Coupez les poitrines en douze lanières d'environ 1 cm d'épaisseur. Sur des brochettes de bambou, enfiler les lanières en forme de serpent.

Dans un récipient, fouettez la sauce soya, l'huile de sésame et le sucre.

Placez les brochettes dans la moitié de cette préparation et laissez mariner une à deux heures au frigo.

Une fois ce délai écoulé, égouttez les brochettes et jeter la marinade. Dans une poêle contenant l'huile de canola, faites cuire les brochettes de 2 à 3 minutes de chaque côté.

Servez avec la marinade restant. Si vous voulez les faire d'avance, congelez les dans toute la marinade et décongelez 1 h avant de faire cuire.

***EN LES LAISSANT CONGELÉES DANS LA MARINADE, ELLES VONT AVOIR PLUS DE GOÛT.**

INGRÉDIENTS

- 14 oz de poitrine de poulet
- ½ tasse de sauce soya
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 4 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe d'huile de canola

TREMPETTE POUR PAIN PUMPERNICKEL

MARIE-ÈVE BÉDARD

PRÉPARATION

Découpez le dessus des pains de façon à faire un genre de couvercle et les vider de leur mie.

Déchirez celle-ci en morceaux et déposer autour des pains, sur une assiette de service.

Mélangez ensemble châtaignes d'eau, épinards, crème sure, mayonnaise, sachet de soupe et ail.

Déposer ce mélange dans le creux des pains et dégustez.

INGRÉDIENTS

- 1 paquet d'épinards frais ou congelés, lavés, essorés, équeutés et hachés
- 1 tasse de crème sure
- 1 tasse de mayonnaise Hellmann's
- 1 sachet de soupe aux légumes de type Knorr
- 3 gousses d'ail broyées

TREMPETTE AUX ARTICHAUTS

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

Allumez le four à 350°F. Égouttez les artichauts et hachez les grossièrement.

Dans un bol, mélangez les artichauts avec le fromage, la mayonnaise, les bébés épinards, l'ail et le poivre. Réservez.

Formez un bol avec le pain en enlevant le centre (videz-le de sa vie). Ne la jeter pas, faites-en plutôt des gros croustons. Versez le mélange aux artichauts dans le pain, déposez le sur une plaque et mettez le au four 15 minutes.

À mi-cuisson, ajoutez les croûtons sur la plaque et laissez griller.

INGRÉDIENTS

- 1 conserve de 398 ml de cœurs d'artichauts
- ½ tasse de parmesan ou de romano râpé
- ½ tasse de bébés épinards hachés
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 tasse de mayonnaise
- Poivre
- Pain de fesse

BOULE AU SAUMON

NADIA COURCHESNE

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients et servir sur des biscottes.

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de saumon rouge de 15 oz
- 1 lot de fromage Philadelphia (8 oz)
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1c. à table d'oignons râpés
- ¼ c. à thé de sauce Tabasco
- ¼ c. à thé de sauce Worcestershire
- 3 c. à table de persil frais
- Sel et poivre au goût

MELON MIEL AUX PETITS CRUSTACÉS

NADIA COURCHESNE

PRÉPARATION

Coupez chaque melon en deux, l'épépinez et, à l'aide d'une cuillère parisienne, formez des boules.

Mélangez avec les crevettes.

Répartissez le mélange dans les écorces de melon.

Préparez la sauce en mélangeant la crème, le cognac, la sauce chili, le persil et le poivre.

Nappez le mélange et décorez de fines tranches de citron.

INGRÉDIENTS

- 1 ou 2 petits melons miel
- 300 g de crevettes nordiques
- 30 mL de crème 10% ou de yogurt brassé nature
- 5 ml de cognac ou de brandy (facultatif)
- 7 ml de sauce chili
- 30 ml de persil frais, haché
- Poivre au goût
- 1 citron en tranches fines

POIRES AUX CREVETTES

NADIA COURCHESNE

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients sauf les poires et farcissez les poires de ce mélange.

***ON PEUT REMPLACER FACILEMENT LES CREVETTES PAR DU SAUMON, DU GOBERGE, DU CRABE OU DU HOMARD.**

INGRÉDIENTS

- 250 gr de fromage Philadelphia léger
- 2 cuillères à table de mayonnaise
- 2 échalottes coupées finement
- 2 cuillères à table de lait
- Crevettes au goût
- 2 boîtes de poires en moitié égouttées

ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX CREVETTES

ESTELLE DE LA CHEVROTIÈRE

PRÉPARATION

Décongelez les crevettes.
Coupez le poivron et les avocats en mince lanière.
Faites revenir les crevettes dans un peu d'ail et d'huile.
Faites cuire les vermicelles.
Faites chauffer de l'eau dans une casserole ayant le même diamètre que la galette de riz. Faites tremper les galettes, pas plus que 30 secondes dans l'eau chaude.
Placer la galette sur une assiette et la garnir des ingrédients. Et fermer la galette en forme de rouleau.

INGRÉDIENTS

- 1 à 2 avocats
- 1 poivron vert
- 1 sac de carottes râpées
- 1 sac de crevettes cuites congelées
- 1 sac de vermicelle
- 1 sac de galettes de riz
- Sauce au poisson typiquement vietnamienne avec chili, carottes et ail

ROULÉS AU POULET

NADIA COURCHESNE

PRÉPARATION

Enlevez la croûte du pain et l'écrasez-la au rouleau à pâte.
Préparez le mélange et le placez au frigo environ 30 minutes.
Étendez le mélange sur le pain et le roulez-le en rouleau et le coupez-le en rondelles.
Cuire 15 minutes à 375 ou 10 minutes à 400.

***DÉLICIEUX AVEC UN BON ROSÉ**

INGRÉDIENTS

- 1 pain de blé carré en tranches longues (tranché à l'horizontal)
- 1 tasse de poulet cuit haché
- 1 tasse de mayonnaise
- ¾ tasse de fromage râpé
- 1/3 tasse d'amandes hachées
- ¼ tasse de persil haché
- 2 échalottes hachées
- 1 ½ cuillère à thé de curry
- 1 ½ cuillère à thé de jus de citron
- Aneth, sel et poivre au goût.

SALSA DOUCE

NADIA COURCHESNE

PRÉPARATION

Mélangez le tout et dégustez avec des croustilles.

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 28 oz de tomates italiennes
- 1 gros oignon haché finement
- ¼ à ½ tasses d'huile d'olive vierge
- Fines herbes (au goût)
- Poudre d'ail (au goût)

TARTAR DE TRUITE OU DE SAUMON

MICHAËL GARGOURI

PRÉPARATION (4 PERSONNES)

Hachez très finement le poisson, les câpres les échalottes ou l'oignon. Mélangez ensemble dans un bol. Zestez la lime sur le mélange et y ajouter le jus. Ajoutez ensuite la moutarde de dijon, l'huile d'olive et le jaune d'oeuf. Salez et poivrez au goût. Goûtez et ajustez les saveurs selon vos préférences. Servir avec des minces tranches de pain badigeonnées d'huile d'olive légèrement dorées au four.

INGRÉDIENTS

- 400g filet de truite ou de saumon frais
- 2 échalottes française ou 1 petit oignon
- 2c. à table de câpres
- 1 lime (jus et zeste)
- 1 c. à thé de moutarde de dijon
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 1 jaune d'oeuf
- Sel et poivre au goût

TREMPETTE MEXICAINE DE TANTE GISÈLE

NADIA COURCHESNE

PRÉPARATION

Réfrigérez ½ journée et servir sur des biscuits Breton ou autre.

INGRÉDIENTS

1ER RANG

- ¼ tasse de mayonnaise
- 250 gr de Philadelphia léger
- ½ tasse de yogourt nature

2E RANG

- 450 gr de crevettes (très égouttées et éponnées)

3E RANG

- Sauce pour crevettes maison :
- 1 bouteille de sauce chili (455 ml)
- 8 cuillères à thé de jus de citron ou de vinaigre
- 4 cuillères à thé de sauce Worcestershire
- 4 gouttes de Tabasco (au goût)
- Cette sauce peut aussi être remplacée par la sauce pour crevettes achetée)

4E RANG

- 1 piment vert ou rouge coupé en petits morceaux
- 1 oignon coupé en petits morceaux

5E RANG

- 1 tasse de fromage râpé



PLATS

PRINCIPAUX

CROQUETTES DE SAUMON

PIER BARIL-PELLETIER

MÉTHODE

Dans un petit bol, mélangez le yogourt, la mayonnaise, le poivre, le zeste et le jus de lime de la sauce.

Dans un bol plus grand, mélangez l'œuf, les oignons verts, la farine, la moutarde, la sauce piquante, les épices, 30 ml de chapelure et brassez le tout avec vigueur.

Ajoutez le saumon, brassez de nouveau, avec mollesse cette fois (gardez ainsi les morceaux de saumon entier).

Versez le reste de la chapelure dans une assiette. Façonnez quatre petites croquettes avec le mélange de saumon. Roulez-les dans la chapelure, de façon à ce qu'elles en soient entièrement recouvertes.

Dans un poêle à feu moyen-élevé, faites chauffer l'huile et cuire les croquettes 2 minutes de chaque côté. Servez les croquettes chaudes et croustillantes avec la sauce à la lime.

INGRÉDIENTS

SAUCE

- 2 c. à soupe de yogourt nature
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- Poivre au goût
- Le zeste d'une 1/2 lime (ou plus si vous en êtes fan)
- Le jus d'une 1/2 lime

CROQUETTES

- 1 œuf
- 2 oignons hachés
- 2 c. à soupe de farine
- ½ c. à soupe de moutarde de Dijon
- Quelques gouttes de sauce piquante
- ½ c. à thé de basilic
- ½ c. à thé de coriandre en poudre
- 1 c. à thé d'aneth ou de coriandre fraîche
- ¼ de tasse de chapelure
- 200 g de saumon en conserve
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

PÂTÉ AU POULET

PIER BARIL-PELLETIER

PRÉPARATION

Faites fondre 2 c. à table de beurre. Y ajouter les oignons et faites cuire jusqu'à transparence.

Ajoutez la crème de champignons et le lait. Faites chauffer mais ne pas bouillir. Réserver.

Dans une cocotte de 8 pouces mettez le poulet, les pommes de terre ainsi que les pois vert. Y verser la sauce aux champignons. Couvrir d'une abaisse de pâte. (Il n'y a pas de pâte dans le fond).

Cuire à 425° pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

INGRÉDIENTS

SAUCE AUX CHAMPIGNONS

- 2 c. à table de beurre
- ½ tasse d'oignon
- 1 boîte de crème de champignons condensée
- ½ tasse de lait
- 1 tasse de poulet cuit en cubes
- 1 tasse de pommes de terre cuites et coupées en cubes
- 1 boîte de pois vert

PÂTE À TARTE

- Mélangez au malaxeur : 1 livre de graisse (tenderflake) à la température de la pièce, 1 tasse d'eau chaude de robinet (PAS BOUILLANTE), 2 tasses de farine (une tasse à la fois)
- Continuez de mélanger à la cuillère de bois : 1 c. à thé de sel, 1 c. à thé de vinaigre, 1 œuf, 3 tasse de farine (une tasse à la fois).
- Une fois bien mélangé, mettre en boule au frigo 1 h avant de rouler. La préparation donne environ 6 croutes. On peut les congeler en 6 boules. Décongelez les 1 journée avant de rouler.

MÉDAILLONS DE PORC ALFREDO

HÉLÈNE BASSARABA

PRÉPARATION

Vaporisez une grande poêle antiadhésive d'un enduit à cuisson. Faites chauffer à feu mi-vif. Ajoutez la viande et cuire 2 min de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande ait légèrement brunie des deux côtés.

Ajouter tous les autres ingrédients, sauf le basilic ; cuire 6 min ou jusqu'à ce que le fromage à la crème ait entièrement fondu, que la sauce ait épaissie et que la viande soit cuite, en remuant souvent.

Garnir de basilic.

INGRÉDIENTS

- 1 filet de porc (1 lb ou 450 g), en tranches de 1/2 pouce
- 1/2 tasse (1/2 contenant de 250 g) de tartina de fromage à la crème PHILADELPHIA herbes et ail
- 1/3 tasse de bouillon de poulet avec 25 % moins de sel
- 1/4 tasse de vinaigrette Balsamique
- 1/4 tasse de fromage râpé 100 % Parmesan
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de basilic frais, haché

PÂTES AU FROMAGE ET À LA SAUCISSE ITALIENNE

HÉLÈNE BASSARABA

PRÉPARATION

Chauffez le four à 350°F. Faites cuire les pâtes. Entre-temps, faites brunir la saucisse dans une grande poêle profonde posée sur feu mi-vif, en remuant de temps à autre pour défaire la chair en morceaux.

Égouttez : remettez la saucisse dans la poêle. Ajoutez la courgette, le poivron et la sauce à pizza ; bien mélanger. Faire cuire pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant de temps à autre.

Égouttez les pâtes, les ajouter au mélange à la saucisse en même temps que le Velveeta ; bien mélanger.

Transférez le mélange à un plat allant au four vaporisé d'enduit à cuisson et saupoudrer le tout de parmesan. Cuire de 15 à 20 minutes.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de petits penne, non cuits
- 3/4 lb de chair de saucisses italiennes, sans les boyaux
- 2 tasses de tranches de courgettes coupées en deux
- 1 poivron rouge ou vert coupé en morceaux
- 3/4 tasse de sauce à pizza (ou soupe tomate)
- 1/4 lb de fromage Velveeta coupé en cubes de 1/2 po.
- 1/4 tasse de fromage râpé 100% parmesan Kraft

BROCHETTES DE BŒUF HACHÉ, SAUCE AU CONCOMBRE

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez le bœuf avec la chapelure, l'ail, le poivre, le cumin et le sel et faites 12 boulettes de la forme d'un œuf et les aplatir légèrement.

Enfilez les boulettes de bœuf sur des brochettes de métal ou de bois préalablement trempées dans l'eau. Régler le barbecue à puissance moyenne et mettre les brochettes sur la grille huilée. Fermer le couvercle.

Cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (retournez les brochettes 2 fois)

Entre temps, faites griller les pains pitas pendant environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants.

Pour faire la sauce au concombre, mélangez tous les ingrédients. Laissez reposer pendant 10 minutes avant de servir.

*** VOUS POUVEZ PRÉPARER LA SAUCE À L'AVANCE ET LA COUVRIR. ELLE SE CONSERVERA JUSQU'À 2 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR.**

INGRÉDIENTS

BOULETTES

- 1 lb de bœuf haché ou agneau haché maigre
- ¼ tasse de chapelure nature (peut être remplacée par biscuit soda ou autre)
- 1 c. à table ail haché finement
- ½ c. à thé de poivre moulu
- ¼ c. à thé de cumin moulu
- ¼ c. à thé de sel
- 4 pains pitas
- 2 tasses de laitue rouge frisée ou romaine déchiquetées

SAUCE AUX COMCOMBRES

- 1 tasse de yogourt nature épais
- ½ tasse de concombre pelé, râpé
- 1 oignon vert coupé en tranches fines
- 1 c. à thé de jus de citron
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de sucre

PIZZA AUX POMMES

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

Badigeonnez légèrement le pain Naan d'huile d'olive et saupoudrez de sucre.

Y déposer les morceaux de pomme et d'oignon.

Recouvrir de morceaux de camembert et cuire à 350° pendant 15 minutes (surveillez).

INGRÉDIENTS

- Pommes rouges pelées et couper en tranches
- Oignon rouge
- Fromage Camembert
- Sucre
- Huile d'olive
- Pain Naan

PIZZA NAAN AU POULET

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 425°F. Étendre les 2 pains Naans sur une plaque à biscuit. Tartiner chaque pain jusqu'au bord avec la trempette tzatziki.

Trancher la poitrine de poulet cuite et mettre sur le pain. Couper la moitié d'un poivron rouge en fines lanières et les ajouter sur le pain.

Garnir le tout de fromage, et de l'échalote française. Saler, poivrer et laisser tomber un soupçon d'huile d'olive.

Cuire pendant 8 minutes.

INGRÉDIENTS

- 2 pains Naans
- 2 c. à soupe de trempette tzatziki au yogourt et au concombre
- Poitrine de poulet cuite
- Piment rouge
- ½ tasse de fromage mozzarella finement râpé
- 1 échalote française
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

POITRINES DE POULET FARCIES AU FROMAGE DE CHÈVRE

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

Dans un petit bol, mélangez le fromage de chèvre, l'ail, l'oignon vert, le thym et le piment de Cayenne jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Réservez.

En commençant par le côté le plus mince, coupez chaque poitrine de poulet en deux horizontalement jusqu'à environ ½ po. du bord (ne pas couper complètement). Ouvrir à la manière d'un livre. Étendre la préparation au fromage réservée sur un côté de chaque poitrine de poulet. Refermez les poitrines sur le fromage et fixer à l'aide de cure-dents ou de petites brochettes.

Dans un autre petit bol, mélangez l'huile, le cumin, le paprika, le sel, et le poivre. Badigeonnez les poitrines de poulet farcies de ce mélange. Réglez le barbecue à puissance moyenne-élevée. Mettre les poitrines de poulet sur la grille huilée, fermez le couvercle et cuire pendant 16 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. (Retournez les poitrines à la mi-cuisson).

INGRÉDIENTS

- 6 oz. De fromage de chèvre crémeux
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 oignon vert haché finement
- 1 c. à thé de thym séché
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 4 poitrines de poulet désossées
- 2 c. à table d'huile d'olive
- ½ c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de paprika
- ¼ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre noir

POULET THAÏ ÉPICÉ

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

Faites revenir le poulet dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit doré à l'extérieur et parfaitement cuit à l'intérieur. Ajoutez alors la sauce VH ainsi que le sésame et laissez mijoter 2 minutes.

Faites bouillir de l'eau et faites cuire les nouilles frites pendant 2 minutes. Lorsque terminé, égouttez les nouilles, les laissez « sécher » 2 à 3 minutes et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Servir les nouilles dans un bol avec le poulet dessus.

INGRÉDIENTS

- Poitrines de poulet désossées coupées en morceaux (peut être remplacé par des crevettes moyennes)
- Huile d'olive
- Nouilles frites à la vapeur de marque Golden Dragon
- Sauce VH Korma (gamme marché des Indes)
- Graines de sésame grillées

SAUCE À LA VIANDE

KALINKA BASSARABA

MÉTHODE

Coupez tous les légumes et mettez le tout dans une grande casserole et cuire sur le rond. Le partir à intensité moyen élevée. Lorsque ça cuit bien, baissez l'intensité à moyen faible.

Brassez souvent (aux 15 minutes) et cuire 3 heures. Si la sauce est trop liquide, cuire à découvert, si la sauce est trop dense, cuire avec couvert entrebâillé. Et si vraiment trop dense, ajoutez une autre boîte de jus de tomate Heinz.

*** CONSEIL : FERMEZ TOUTES LES PORTES DES AUTRES PIÈCES DE LA MAISON.**

INGRÉDIENTS

- 3 lbs de bœuf haché
- 2 oignons rouges
- 4 grosses carottes
- 4 branches de céleri
- 1 boîte de champignons frais
- 1 piment
- 1 courgette
- 3 gousses d'ail
- 2 boîtes 28 oz de tomates entières originales
- 1 boîte de 19 oz de tomates entières aux fines herbes
- 1 boîte de 28 oz de sauce aux tomates à l'ail
- 2 boîtes de pâte de tomates
- 1 petite boîte à boire de jus de tomate Heinz
- 3 c. à thé de poivre rouge
- 1 c. à thé de poivre noir
- 1 c. à thé de sarriette
- 1 c. à thé de piment de la Jamaïque
- 1c. à thé de persil



LASAGNE AU POULET

MARIE-FRANCE BOLDOC

PRÉPARATION

Faites cuire les oignons et les champignons dans une poêle avec un peu de beurre ou d'huile.

Pour faire le mélange au poulet : mélangez les artichauts, les oignons cuits, les champignons cuits, le poulet cuit en dés et la mayonnaise ensemble.

Faire cuire les pâtes à lasagne

Diluez la crème de brocoli en boîte de façon à ce qu'elle ressemble à de la sauce tomate, donc mettre un peu de lait, brassiez et chauffez un peu.

Pour faire la lasagne, étendez une partie de la crème de brocoli dans le fond du plat, mettre une rangée de pâte, une partie du mélange au poulet, une range de pâtes, ajouter de la crème de brocoli, alterner les étapes.

Garnir sur le dessus de fromage style Tex Mex ou fromage à Nachos légèrement épicés genre Cheddar ou Mozza.

Faites griller le tout et réchauffez avant de servir!

INGRÉDIENTS

- **Du poulet cuit coupé en petits morceaux**
- **Une boîte de crème de brocoli**
- **Oignons**
- **Champignons**
- **Cœurs d'artichauts**
- **Mayonnaise**
- **Pâtes à lasagnes (9)**

POULET DU GÉNÉRAL TAO

MARIE-FRANCE BOLDUC

PRÉPARATION

Enrobez les cubes de poulet de féculé de maïs.

Dans un bol, mélangez l'œuf, la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajoutez le poulet et bien enrober.

Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffez l'huile à feu vif. Ajoutez le poulet et cuire pendant 10 minutes en remuant souvent jusqu'à ce que le poulet soit doré à l'extérieur et qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Mettez le poulet dans une assiette et réservez.

Ajoutez l'huile de sésame, le gingembre et les oignons verts dans le poêlon. Cuire à feu moyen-vif pendant 3 minutes. Ajoutez l'eau, le vinaigre et le sucre. Laissez mijoter jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.

Pendant ce temps, délayez la féculé de maïs dans la sauce soya. Ajoutez le mélange de sauce soya, la sauce aux huîtres et le ketchup dans le poêlon. Laissez mijoter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Remettez le poulet dans la sauce et mélangez pour réchauffer le poulet.

*** SERVIR SUR UN LIT DE RIZ BASMATI OU UN RIZ BLANC FAIT DANS UN BOUILLON DE POULET.**

INGRÉDIENTS

- **1 lb (454 g) poitrines de poulet désossées, coupées en petits cubes**
- **2 c. à soupe féculé de maïs**
- **1 œuf battu**
- **3 c. à soupe farine tout-usage**
- **1/2 c. à thé poudre à pâte**
- **1/2 c. à thé sel**
- **Sauce**
- **1/4 tasse huile végétale**
- **2 c. à thé huile de sésame**
- **1 c. à soupe gingembre, râpé**
- **1/4 tasse oignons verts, coupés en biseaux**
- **1/4 tasse eau**
- **2 c. à soupe vinaigre blanc**
- **1/4 tasse sucre**
- **1 c. à soupe féculé de maïs**
- **1 c. à soupe sauce soya**
- **2 c. à soupe sauce aux huîtres**
- **2 c. à soupe ketchup**

POULET POP CORN

MARIE-FRANCE BOLDUC

PRÉPARATION

Mélangez les cubes de poulet ou lanières dans le Bovril, l'origan, le poivre, le sel et la poudre d'oignon (le tout est au goût pour les quantités).

Mélangez les ingrédients pour la pâte.

Mettez les cubes de poulet dans le mélange de pâte et faites dorer dans la poêle à feu moyen des deux côtés jusqu'à ce que les cubes soient bien cuits et bien dorés. Enlevez de la poêle et mettez sur papier essuie-tout quelques minutes pour égoutter avant de servir sur du riz ou avec des frites maison!

INGRÉDIENTS

- **Poitrine de poulet coupées en cubes ou lanières**
- **Bovril au poulet**
- **Origan**
- **Poivre et sel**
- **Poudre d'oignon ou d'ail selon le goût**

PÂTE

- **1/2 tasse de farine**
- **1 œuf**
- **Sel-poivre**
- **1/2 cuillère à thé de poudre à pâte**

RECETTE THAÏ

MARIE-HÉLÈNE COSSETTE

PRÉPARATION

Coupez le poulet ou porc en cubes et faites cuire.
Faites sauter les légumes.
Mélangez viande avec légumes

SAUCES CARI :

Mélangez lait de coco + pâte de cari + sauce de poissons
(suivez les instructions sur le sachet).

SAUCE AUX ARACHIDES :

Mélanger lait de coco + les enveloppes de sauces (selon
les instructions sur le sachet)

Faites cuire les nouilles de riz selon les instructions sur la
boîte.

Mettez soit ½ sauce sur nouille et ½ sauce sur viande/
légumes ou tout sur viande/légumes
Servir sur nid de nouilles de riz.

INGRÉDIENTS

- **Poitrine de poulet désossée ou filet de porc**
- **Légumes thaï congelés en sac ou carotte (cuite), brocoli (cuit), champignons, oignons, piments verts (ou autres)**
- **Sauce : Taste of Thai pâte de cari rouge + sauce aux poissons**
- **ou Taste of Thai sauce aux arachides (un peu + sucré et doux mais quand même épicé)**
- **1 canne de lait de coco**
- **Nouille de riz Thai Kitchen**



FILETS DE SAUMON AUX GRAINES DE SÉSAME

NADIA COURCHESNE

PRÉPARATION

Allumez le four à 425 F.

Épongez les filets de saumon et réservez.

Mélangez le miel, la sauce soja ou tamari, la moutarde, l'huile et enrobez le saumon avant de le saupoudrer de graines de sésame.

Dans une poêle antiadhésive légèrement huilée, faites revenir le saumon à feu moyen-fort 1 minute de chaque côté.

Enfournez et faites cuire de 7 à 8 minutes.

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en battant au fouet l'ail, le gingembre, le jus d'orange, la sauce soja, le vinaigre, l'huile de sésame et la sauce aux piments.

Disposez les feuilles de salade dans 4 assiettes et, lorsque le poisson est cuit, le déposer sur les salades avant de napper de la vinaigrette.

INGRÉDIENTS

- 4 filets de saumon frais d'environ 4 oz chacun
- 1 c. à table de miel
- 1 c. à table de sauce soja ou tamari
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à table d'huile de pépins de raisin
- 2 c. à table de graines de sésame
- 6 à 8 tasses de laitues variées, lavées et essorées

VINAIGRETTE

- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à thé de gingembre émincé
- 3 c. à table de jus d'orange
- 1 c. à thé de sauce soja ou tamari
- 1 c. à thé de vinaigre balsamique
- 2 c. à thé d'huile de sésame
- Quelques gouttes de sauce aux piments

MILLET EN COCOTTE

NADIA COURCHESNE

PRÉPARATION

Rincez le millet et le laisser tremper dans l'eau froide 2 heures.

Chauffez l'huile et y faire revenir les légumes et assaisonnements. Remuez et cuire quelques minutes. Ajoutez le millet et son eau de trempage et portez à ébullition.

Baissez le feu et laissez mijoter à couvert 25 minutes ou jusqu'à ce que le millet soit tendre.

Versez dans un plat allant au four, saupoudrez de fromage râpé et faire dorer à 375 F une dizaine de minutes.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de millet entier
- 2 ¼ tasses d'eau
- 3 c. à table d'huile d'olive
- 2 oignons émincés
- 2 carottes coupées en petits dés
- ¼ de tasse de feuilles de céleri hachées
- 2 gousses d'ail émincées finement
- ¼ c. à thé de thym
- Sel et poivre au goût
- Gruyère râpé

PESTO DE MA MÈRE

NADIA COURCHESNE

PRÉPARATION

Lavez les feuilles de basilic sous l'eau froide et les éponger à l'aide d'un linge sec.

Dans un poêlon, grillez quelques minutes les noix de pin à feu mi-vif sans ajouter de beurre ou d'autres gras.

À l'aide d'un hachoir, réduire le basilic en purée.

Ajoutez les noix de pin et l'ail et réduire de nouveau en purée.

Incorporez peu à peu les fromages et l'huile. Bien mélanger entre chaque ajout. Ajouter le quart du mélange à chaque fois. Salez et poivrez au goût.

***LE PESTO SE CONSERVE QUELQUES JOURS AU FRIGO OU UN MOIS AU CONGÉLATEUR.**

INGRÉDIENTS

- 150 g de feuilles fraîches de basilic
- 15g de noix de pin
- 50g de fromage parmesan râpé
- 50 g de fromage romano râpé
- 4 gousses d'ail coupées en deux
- 125 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

BŒUF AUX LÉGUMES

ESTELLE DE LA CHEVROTIÈRE

PRÉPARATION

Faites revenir la viande dans une poêle sans trop la faire brunir, égouttez le gras.

Versez dans une casserole et ajoutez les pommes de terre, carotte, céleri, haricots, oignons, assaisonnement.

Ajoutez de l'eau pour couvrir environ la moitié de la préparation.

Faites venir à ébullition et par la suite ajoutez un peu de bouillon de bœuf.

Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Épaissir soit avec de la sauce au bœuf ou avec de la féculé de maïs.

INGRÉDIENTS

- 1 lb de viande hachée;
- 6 à 7 carottes en rondelles;
- 5 à 6 pommes de terre en cube;
- 2 branches de céleri en dés;
- Haricots jaunes ou verts ou les deux;
- Sel et poivre au goût;
- 1 feuille de laurier
- 1 canne de bouillon de bœuf avec un peu d'eau;
- 1 oignon haché très finement;

MACARONIS AU BŒUF ET TOMATES

ESTELLE DE LA CHEVROTIÈRE

PRÉPARATION

Faites cuire la viande et égouttez le gras.

Faites revenir les oignons, le céleri, le bœuf haché et le sel dans l'huile.

Ajoutez les tomates en dés, l'eau la moutarde et le poivre et portez à ébullition.

Ajoutez les macaronis et reportez à ébullition. Couvrir et laissez mijoter doucement, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les macaronis soient cuits, environ 15 minutes.

INGRÉDIENTS

- 2 c. à table d'huile végétale;
- 1 oignon moyen, haché;
- 2 branches de céleri en dés;
- 1 lb de bœuf haché maigre;
- 1 ½ c. à thé de sel;
- 1 bte de 19 oz de tomates en dés;
- 1 tasse d'eau
- ¼ de c. à thé de moutarde en poudre;
- 1 ½ tasse de macaronis

GRAVLAX

ÉMILIE DUCHESNE

PRÉPARATION

Mettre dans un plat rectangulaire la bière, l'alcool les zestes d'orange. Y déposer le poisson, chair vers le bas. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser mariner environ 3h au frigo.

Rincez et assécher le poisson. Le remettre dans un plat rectangulaire cette fois chair vers le haut, ajouter le jus d'orange, pas assez pour recouvrir entièrement le poisson, la chair du dessus ne doit pas être immergée. Recouvrir cette chair du mélange de sel et cassonade. Recouvrir d'une pellicule plastique directement appliquée sur le poisson et le jus de façon à ne pas laisser d'air entre la pellicule et les aliments. Laisser au frigo au moins 12 h.

Rincer le poisson et l'assécher. Trancher finement le poisson (comme pour le saumon fumé.). Les tranches des deux extrémités peuvent être trop salées, simplement les retirer.

***VOUS POUVEZ SIMPLEMENT SERVIR SUR DES CROÛTONS, AVEC DU FROMAGE DE CHÈVRE ET UN PEU D'HUILE D'OLIVE, CÂPRES ET OIGNONS ROUGES, OU LAISSER ALLER VOTRE IMAGINATION ET L'INSÉRER DANS VOS SALADES ET SANDWICHES...**

INGRÉDIENTS

- **Un filet de 200 à 250 grammes de saumon ou de truite saumonée avec la peau**
- **1 bière blonde ou blanche**
- **1 oz d'alcool fort (je suggère la vodka ou le Grand marinier)**
- **Le zeste de 1 orange**
- **1 c à soupe de gros sel**
- **3 c à soupe de cassonade ou sucre d'érable**
- **1 ¼ tasse de jus d'orange**

OSSO BUCCO À LA MILANAISE

ÉMILIE DUCHESNE

PRÉPARATION

Faites revenir ensemble carottes, céleris et oignons dans 1c. à soupe de beurre jusqu'à ce qu'il soit bien colorés. Réservez. Dans la même poêle, colorez les rouelles de veau préalablement salées et poivrées. Remettre les légumes et déglacer avec ½ verre de vin blanc. Mettre dans une cocotte ou un plat au rebord d'au moins 2 pouces de haut allant au four. Ajoutez le reste du vin et de l'eau jusqu'à la moitié de la hauteur des rouelles. Cuire 2h à 350. Pour faire la sauce, retirer la viande et fouetter le reste du beurre dans le jus de cuisson. Napper la viande de sauce et saupoudrer de la gremolata.

Accompagnement: délicieux avec de la purée de pomme de terre ou de panais ou encore avec un risotto au fromage ou aux champignons.

INGRÉDIENTS

- **4 rouelles de veau**
- **¼ lb de beurre**
- **2 carottes en petit dés**
- **2 céleris**
- **1 petit oignon**
- **Eau**
- **Sel & poivre**

GREMOLATA

- **¼ tasse de persil haché**
- **1 gousse d'ail hachée finement**
- **Zeste de 1 citron**

PÂTÉ CHINOIS REVISITÉ

ÉMILIE DUCHESNE

PRÉPARATION

Pour la purée de patate, purée traditionnelle : faites bouillir les pommes de terre dans l'eau salée. Lorsque cuites, les égoutter, les piler et y ajouter le lait, le beurre et le fromage (fort) râpé très fin.

Faire revenir ensemble l'oignon, le brocoli, le poulet et le blé d'inde. Ajoutez la canne de crème de poulet et le tiers de canne de lait ainsi que le quart de canne de vin blanc, bien mélanger.

Mettre cette préparation dans un plat allant au four et recouvrir de la purée de patate.

***FAIRE FONDRE 1 C. À SOUPE DE BEURRE AVEC 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE FIN ET L'ÉTENDRE SUR LE DESSUS DES PATATES... JUSTE POUR UNE BELLE PETITE CROUTE DORÉE!**

INGRÉDIENTS

- **Petit oignon haché fin**
- **1 brocoli coupé en petit bouquet et précuit au micro-ondes... (Juste assez pour qu'il ne soit pas dur)**
- **La viande de 1 poulet, coupée en morceaux grossiers**
- **1 canne de blé d'inde en grain**
- **1 canne de crème de poulet**
- **1/3 de canne de lait**
- **1/4 de canne de vin blanc**
- **6 pommes de terre épluchées et coupées (environ)**
- **1 c. à soupe cône de beurre**
- **1 tasse de cheddar fort râpé très fin**
- **1/4 tasse de lait**
- **Poivre**
- **Sel**

LANIÈRES DE BŒUF À L'ORIENTAL

KATHY GÉLINAS

PRÉPARATION

Coupez la viande en lanière de 1/4 pouce et la cuire dans l'huile à cuisson. Lorsque cuit, enlevez le gras accumulé. Ajoutez la sauce soya, l'ail et la tasse d'eau. Couvrir la casserole et laissez mijoter pendant 45 minutes. Ajoutez les légumes. Couvrir et laissez cuire 15-20 minutes additionnelles.

Mélangez la fécule de maïs avec le quart de tasse d'eau froide. Ajoutez graduellement le mélange à la viande, remuer constamment jusqu'à ce que le mélange bouille et s'épaississe. Retirez alors du feu.

Ajoutez le fromage et servez sur un riz vapeur.

INGRÉDIENTS

- **1 lb. de steak de ronde**
- **Huile**
- **1 tasse d'eau**
- **2 c. à table de sauce soya**
- **1 gousse d'ail émincée**
- **1 tasse de carottes râpées**
- **1 tasse de céleris râpés**
- **1 tasse de pois congelés**
- **2 tasses (1/2 lb.) champignons coupés**
- **1/4 tasse d'eau froide**
- **2 c à table de fécule de maïs**
- **1/2 tasse de fromage parmesan râpé**

RIZ AU NACHOS

EVE MERCIER

PRÉPARATION

Faites cuire la viande hachée, égouttez, ajoutez le riz, 1 tasse d'eau et le sachet de sauce à tacos, faites bouillir et couvrir le temps que le tout épaisse.

Vous pouvez soit mettre le tout dans chaque petit tostitos ou le mettre dans une assiette, garnir le tout de légumes et sauces désirées et ramasser avec vos scoop.

INGRÉDIENTS

- 1 livre de viande hachée
- 1 tasse de riz
- 1 sachet de sauce à taco
- 1 sac de tostitos «scoop» de préférence
- Olives, oignons, tomates, piments forts, salade et/ou tout autres ingrédients qui vous plaît
- Crème sûre et salsa





POUR

LA

MIJOTEUSE

BŒUF À L'ÉRABLE

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

Mettre tous les aliments dans la mijoteuse, couvrir et cuire 4 heures à haute intensité ou 7-8 heures à basse intensité.

*** SI L'ENVIE NOUS PREND D'AVOIR LE TOUT UN PEU PLUS CRÉMEUX, ON PEUT AJOUTER UNE CANNE DE CRÈME DE CHAMPIGNON. SERVIR AVEC HARICOTS VERTS.**

INGRÉDIENTS

- Bœuf en cube
- 1 oignon rouge
- Pommes de terre grelot
- Navet coupé en cubes
- 5 grosses carottes coupées en morceaux
- 1 sachet de soupe à l'oignon
- 2 tasses d'eau
- 1 tasse de sirop d'érable

BOUILLI DE LÉGUMES

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

Mettre tous les aliments dans la mijoteuse, couvrir et cuire 5 heures à haute intensité ou 8 heures à basse intensité.

INGRÉDIENTS

- Bœuf en cube
- 1 oignon rouge
- Pommes de terre grelot
- 1 Navet coupé en cubes
- Haricots vert ou jaune
- 5 grosses carottes coupées en tranches
- 10 choux de Bruxelles
- 1 sachet de soupe à l'oignon
- 2 tasses d'eau
- 1 tasse de bouillon de bœuf

CIGARES AU CHOU

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

Amenez l'eau à ébullition dans une grande casserole. Éteignez le feu. Trempez les feuilles de chou 5 minutes dans l'eau ; retirez, égouttez et laissez refroidir les feuilles. Combinez l'agneau, le riz, le sel et le poivre dans un grand bol ; mélangez bien. Déposez 2 cuillères à table du mélange au centre de chaque feuille de chou ; roulez fermement. Placez les cigares au chou dans la mijoteuse, la couture vers le bas. Versez la sauce tomate sur les cigares au chou.

Couvrir et cuire 7-8 heures à faible intensité.

INGRÉDIENTS

- 6 tasses d'eau
- 12 grandes feuilles de chou
- 1 lb d'agneau haché maigre
- ½ tasse de riz cuit
- 1 c. à thé de sel
- ¼ à thé de poivre noir
- 1 ½ tasse de sauce tomates

POULET À LA NOIX DE COCO ET AU CARI

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen vif. Faites dorer le poulet les deux côtés. Mettez les pommes de terre et l'oignon dans la mijoteuse. Couvrir avec le poulet

Combinez le lait de coco, le bouillon, la poudre de cari, la sauce au piment, le sel et le poivre dans un bol moyen. Versez le mélange sur le poulet. Couvrir et cuire de 6 à 8 heures à faible intensité

Environ 30 minutes avant de servir, ajouter les pois dans la mijoteuse. Server sur un lit de riz cuit.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table d'huile végétale
- 4 poitrines de poulet désossées et sans peau
- 3 pommes de terre moyennes, pelées et hachées
- 1 oignon moyen, tranché
- 1 boîte (14 oz) de lait de noix de coco
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 ½ c. à thé de poudre de cari
- 1 c. à thé de sauce au piment piquante
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre noir
- 1 paquet de pois verts surgelés, décongelés

POULET ET FARCE

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

Combinez la farine, le sel assaisonné et le poivre dans un grand sac de plastique refermable pour la conservation des aliments ; ajoutez le poulet. Refermez le sac ; secouez pour enduire le poulet du mélange de farine.

Faites fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen-bas. Faites dorer le poulet sur les deux côtés. Mettre le poulet dans la mijoteuse ; verser la crème sur le poulet.

Préparer la farce selon les indications sur la boîte, en réduisant le liquide de moitié. Répartir la farce sur le poulet. Couvrir et cuire 3 à 4 heures à température élevée ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

INGRÉDIENTS

- **½ tasse de farine tout-usage**
- **¾ c. à thé de sel assaisonné**
- **¾ c. à thé de poivre noir**
- **4 à 6 poitrines de poulet désossées et sans peau**
- **¼ tasse de beurre**
- **2 boîtes de crème de champignons condensée, non diluée**
- **1 paquet (12 oz) de mélange à farce assaisonné (suivre les indications pour composer la farce)**



LES

DESSERTS

GÂTEAU À LA CRÈME PÂTISSIÈRE

CAROLE ARSENAULT

PRÉPARATION

Battre les œufs. Mélanger la fécule, le sucre, incorporer aux œufs et bien mélanger.

Ajouter le lait et cuire au four micro ondes à haute intensité pendant 8 minutes en brassant aux 2 minutes.

Quand la crème est prête ajoutez le beurre et la vanille. Mettre une pellicule plastique ou un papier ciré directement sur la crème et faire refroidir.

PRÉPARATION

Bien mélanger le beurre avec le sucre. Ajouter les œufs et bien mélanger.

Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel ensemble et l'incorporer. Ajouter le lait.

Mettre dans un moule bien beurré et cuire à 350 F pendant environ 45 minutes.

NB : Quand on ajoute le lait on doit se dépêcher à mettre le gâteau au four car la poudre à pâte perd de l'efficacité rapidement ! Donc le four doit être au bon degré et le moule lui être beurré.

ASSEMBLAGE DU GÂTEAU

Préparer le nutriwhip.

Couper le gâteau en 2 ou en 3.

Entre chaque étage mettre de la crème pâtissière et de la crème fouettée.

Recouvrir de crème fouettée et décorer à son goût.

INGRÉDIENTS

CRÈME PÂTISSIÈRE

- $\frac{1}{4}$ de tasse de fécule de maïs
- $\frac{3}{4}$ de tasse de sucre
- $\frac{1}{8}$ c. à thé de sel
- 2 tasses de lait
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à thé d'essence de vanille

GÂTEAU

- $\frac{1}{2}$ tasse de beurre ou margarine
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs
- 2 tasses de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 2 tasses de lait

GROS BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

CAROLE ARSENEAULT

PRÉPARATION

Battre en crème le beurre et la cassonade. Ajouter les œufs et la vanille en battant. Ajouter la farine, le gruau, le sel et le bicarbonate de soude. Mélanger jusqu'à consistance homogène. Incorporer les grains de chocolat.

Déposer l'équivalent de $\frac{1}{4}$ de tasse sur la tôle à biscuit graissée. Bien les écraser en cercle. Cuire au four à 350°F pendant environ 15 minutes.

Si vous voulez mettre de la confiture au centre vous n'avez qu'à les écraser et ajoutez un petit rond au centre de confiture et mettre au four.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de beurre
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse de cassonade tassée
- 2 œufs
- 1 c. à thé de vanille
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse de farine blanche
- 2 $\frac{1}{3}$ tasses de gruau
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude (petite vache)
- 1 c. à thé de sel
- 1 paquet de pépites de chocolat ou raisin sec ou gelée de confiture épaisse au centre

CRÊPES

KALINKA BASSARABA

PRÉPARATION

PORTION : 6 CRÊPES + 1 RATÉE

Tout mélanger et verser dans la poêle et cuire.

***ON PEUT TRIPLER LA RECETTE ET FAIRE CUIRE LE RESTANT AU TEMPS VOULU OU FOUR MICRO ONDE.**

DELUXE

Dans une casserole porter à ébullition 124 ml d'eau, du jus d'orange et 60 ml sucre (4 c à soupe). Remuer constamment et baisser le feu à moyen pendant 12 minutes. Ajoutez 4 c. à soupe de rhum et laisser mijoter 4 minutes.

INGRÉDIENTS

- 1 $\frac{1}{4}$ lait
- 1 tasse farine
- 2 œufs
- 1 c. soupe sucre
- 1 pincée de sel
- 4 cuillère à thé de beurre ou d'huile

GELÉE DE PAMPLEMOUSSES

JULIE FRÉCHETTE

PRÉPARATION

Peler à vif les oranges et les pamplemousses au dessus d'un grand bol pour en recueillir le jus. Enlever la peau qui sépare les quartiers de fruit. Doit donner 3 à 4 tasses de fruits et 1 1/2 tasse de jus.

Mélanger le sucre et le gingembre au jus des fruits et ajouter la quantité nécessaire de jus pour donner 1 1/2 tasses.

Mettre 1/4 tasse de jus dans un chaudron et saupoudrer la gélatine. Attendre 5 min pour que la gélatine prenne.

Faire fondre la gélatine. La mélanger au jus. Mettre les fruits dans un plat et ajouter le jus par-dessus.

Mettre au frigo pendant quelques heures ou jusqu'à ce que la gélatine soit prise.

INGRÉDIENTS

- 2 oranges Navel
- 4 pamplemousses roses
- 30 g de gélatine neutre (2 sachets)
- 1/4 tasse de sucre
- Jus d'orange
- gingembre (facultatif)

FUDGE AU MICRO-ONDES

KATHY GÉLINAS

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélangez le sucre, la margarine et le lait. Cuire 7 minutes à intensité élevée au four microondes. Mélangez et cuire 4 autres minutes.

Retirer du micro-ondes et mélanger avec les pépites de chocolat et les mini marshmallows jusqu'à l'obtention d'une belle texture. Ajoutez la vanille et laissez le fudge durcir.

Mettre dans un moule graissé de 9 par 13 pouces et lorsque le tout est pris, coupez en carrés.

*** DES PÉPITES DE CARAMEL ÉCOSSAIS PEUVENT REMPLACER LES PÉPITES DE CHOCOLAT SI DÉSIRÉ.**

INGRÉDIENTS

- 3 tasses sucre
- 3/4 tasse de margarine dure ou beurre
- 5 onces de lait 2%
- 1 1/2 tasses de pépites de chocolat
- 4 tasses mini-marshmallows
- 1 c. à thé de vanille

TIRAMISU À LA FRAMBOISE

JULIE JEOLAS

PRÉPARATION

Battre le sucre et les jaunes jusqu'à ce qu'ils blanchissent, y rajouter le mascarpone.

Battre les blancs en neige avec une pincée de sel, les ajouter délicatement à l'autre mélange.

Dans un plat alterner les couches de Thé Lu, crème et framboise.

INGRÉDIENTS

- 2 à 3 œufs
- 5 c. à soupe de sucre
- 1 boîte de mascarpone
- Des biscuits à thé de la marque LU
- Framboises

DESSERT D'ÉTÉ

LISE LAFONTAINE

PRÉPARATION

Mettre dans un bol les fruits avec la cassonade. Laissez fondre la cassonade, jusqu'à la formation d'un bon jus.

Dans un autre bol, mettre un petit contenant de crème sûre, ajouter 2 tasses de yogourt nature et un zeste de citron.

Prendre des coupes à dessert et alterner les couches de fruits avec celles du mélange de yogourt et crème.

INGRÉDIENTS

- Un contenant de fraises,
- Un contenant de bleuets,
- Cassonade
- Contenant de crème sûre
- 2 tasses de yogourt nature
- Zeste de citron

LE CHLOROPHYLE

VÉRONIQUE LEVASSEUR

PRÉPARATION (4 PERSONNES)

Passez le tout au mélangeur, sucrez au goût puis servez dans un verre avec quelques glaçons.

INGRÉDIENTS

- 1 pomme verte
- 2 branches de céleri
- 1 banane
- 1 kiwi
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Miel au goût



SUSHI D'HUMMUS AU SÉSAME ET TOURNESOL

VÉRONIQUE LEVASSEUR

PRÉPARATION

Passez le tout au mélangeur jusqu'à ce que ce soit bien lisse. Vous pouvez ajouter de l'eau pour faciliter l'obtention de la texture désirée. Salez et poivrez au goût. Étalez la moitié du mélange sur une feuille d'algue, ajoutez quelques juliennes de carottes, de zucchini et de tomates séchées, roulez le sushi avec un tapis à sushis puis coupez le rouleau en 4. Savourez l'autre moitié de l'hummus sur vos rôties ou vos craquelins préférés.

***EXCELLANTE SOURCE DE FER.**

INGRÉDIENTS

- 1 pomme verte
- 2 branches de céleri
- 1 banane
- 1 kiwi
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Miel au goût

CONFITURE AUX FRAISES OU AUTRES FRUITS

STÉPHANIE ST-AMAND

PRÉPARATION

Mélangez les fruits et le Jell-o.

Faites chauffer dans un chaudron sur le rond du poêle à medium environ 20 minutes. Mettez la confiture dans des pots pouvant aller au congélateur car celle-ci se garde environ une semaine au frigo.

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de fraises fraîches ou congelés coupés en petits morceaux (vous pouvez remplacer celles-ci par des cerises, bleuets, framboises)
- Un paquet de Jell-o (saveur de votre choix)

