Recettes à petit prix

Obtenez gratuitement votre livre de recettes @

enactusslc.ca

Repas santé pour un budget limité

LAPHO – contenus accessibles

#FoodCentsSLC

Vidéo des recettes sur :
youtube.com/sifeslc

Commanditaires

enactus St. Lawrence College

Student Association SA Voice of the Students

Food Cents

St. Lawrence College

Slow Cookers for kids

C'est avec fierté et enthousiasme que Brown's Food Services Inc. accorde son appui à l'équipe Enactus du St. Lawrence College.

Brown's et le St. Lawrence College partagent la même passion pour le bien être de la collectivité et, tout particulièrement, les jeunes.

C'est au St. Lawrence College de Kingston que j'ai recu ma formation de camionneur pour Brown's qui portait alors le nom de Brown's Automatic Vending Company.

Tout comme le St. Lawrence College, Brown's innove continuellement de façon à maintenir sa position de chef de file.

Nous sommes fiers d'être la plus grande entreprise privée au Canada à desservir les cafétérias, et de nombreux autres clients qui répondent aux besoins alimentaires de leurs employés, étudiants, invités et résidents.

Nous sommes une entreprise axée sur la collectivité et nous croyons en l'avenir de nos jeunes, comme en témoigne d'ailleurs l'équipe Enactus du St. Lawrence College.

Il suffit d'être témoin de leur passion et de leur créativité pour constater que le St. Lawrence College prépare les jeunes d'aujourd'hui à être les meneurs du Canada de demain.

Je vous encourage fortement à appuyer l'équipe Enactus du St. Lawrence College ou l'équipe Enactus de votre collectivité.

Brown's Fine Food Services Inc.

Phillip J. Brown
Présdient et PDG

BROWN'S
www.browns.ca

Nous sommes passionés par la cuisine caféteria
ainsi que par vos besoins alimentaires.
Éducation – Entreprises & Industries – Sports & Arénas
Soins de longue durée – Services aux campements isolés
Service de traiteur & Événements spéciaux

FOOD CENTS

Recettes à petit prix
Repas santé pour un budget limité

Recettes créées par :
M. Thomas Elia, Chef-professeur

En collaboration avec :
Enactus St. Lawrence College

© 2014 Enactus St. Lawrence College

Tous droits réservés. L'usage de quelle que partie que ce soit de cette publication, qu'elle soit reproduite, transmise sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, électronique, mécanique, par reprographie, enregistrement ou tout autre moyen, ou qu'elle soit entreposée dans un système de banque de données, faite sans le consentement de l'éditeur constitue une infraction à la loi sur les droits d'auteur.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada

Elia, Thomas, 1960-
[Recipes for an empty wallet. Français]
Recettes à petit prix : repas santé pour un budget limité / recettes créées par M. Thomas Elia, chef-professeur, en collaboration avec Enactus St. Lawrence College.

Traduction de : Recipes for an empty wallet.
ISBN 978-0-9695170-5-4

1. Cuisine économique. 2 . Régimes hypolipidiques--Recettes.
3. Régimes déchlorurés--Recettes. 4. Livres de cuisine.
I. Enactus St. Lawrence College, auteur, organisme de publication
II. Titre. III. Titre: Recipes for an empty wallet. Français
IV. Titre: En tête du titre : Food cents.

TX652.E5314 2014 641.5'52 C2014-906150-1

Imprimé au Canada

Conception de la page couverture du livre : Kevin Perkin
Conception et mise en page du livre : Ricardo B. Giuliani

Enactus St. Lawrence College
100, av. Portsmouth
Kingston, Ontario
K7L 5A6
Canada
www.enactusslc.ca

FOOD CENTS 6
BIENVENUE À FOOD CENTS 8
LES ESSENTIELS DU FRIGO 10
COMMENT FAIRE L'ÉPICERIE 12
LES ESSENTIELS DE LA CUISINE 13
LES ESSENTIELS DU GARDE-MANGER .. 14
LE MILLET 16
CUISINER AVEC LE MILLET 20
LES LENTILLES 24
LENTILLES, POIS CHICHES & HARICOTS . 26
LES LÉGUMES & SALADES 37
BOEUF & HAMBURGER 45
POULET 58
POISSON 70
PORC 73
PÂTES 80
SAUCES 83
SOUPES 94
UTILISER VOTRE MIJOTEUSE 101
UTILISER VOTRE POÊLE ÉLECTRIQUE .. 102
RECETTES POUR LA MIJOTEUSE 104

Ceci est un imprimé interactif

Téléchargez l'application gratuite Layar

Repérez et parcourez les pages affichant le logo Layar

Découvrez le contenu interactif

Vous pouvez contribuer au succès de ce projet en donnant généreusement :

www.GIVETOSLC.ca/foodcents

Vous recevrez un reçu pour fins d'impôt pour votre don

100% des profits serviront à financer les projets de Food Cents

BIENVENUE À FOOD CENTS

VIEW WITH layar

À l'aide du livre de recettes «Recettes à petit prix», de vidéos interactifs, et d'ateliers offerts en ligne ou sur place, le programme Food Cents vise à aider les personnes qui ont un revenu fixe (notamment, les étudiants, les groupes à faible revenu, et les personnes âgées) à préparer des repas à la fois sains, nutritifs, et savoureux !

Il est difficile de respecter un budget, mais, nous le savons tous, personne n'y échappe ; il faut le faire ! L'achat de la nourriture est sans doute le poste budgétaire le plus difficile à respecter ; il est en effet très facile de succomber aux achats impulsifs. Combien de fois vous êtes vous retrouvé à errer dans les allées de l'épicerie, en ne se sachant trop quoi choisir, pour finalement vous retrouver à la caisse avec un panier rempli de produits transformés ? Bien que ces aliments soient faciles à préparer (il suffit souvent de les chauffer au micro-onde ou de les plonger dans de l'eau bouillante), ils contiennent de grandes quantités de sel, de matières grasses, de gras trans, d'agents de conservation, et de produits chimiques. Ces produits, acceptables à l'occasion, peuvent même sembler économiques, mais ils sont beaucoup moins nutritifs que les plats que l'on prépare soi-même, à la maison.

Cuisiner des repas santé est beaucoup moins compliqué qu'on ne le pense. De plus, cet exercise nous permet de savoir exactement ce que l'on mange.

La nourriture est plus que le simple carburant dont notre organisme dépend pour fonctionner. Une alimentation équilibrée nous

permet d'être plus efficace au quotidien, d'avoir plus d'énergie, de nous sentir mieux, mentalement et physiquement, et même, de mieux dormir.

Food Cents s'est donné pour mission de promouvoir l'importance de faire des choix alimentaires judicieux tout en ayant un réfrigérateur, et des armoires, bien garnis, ainsi que celle de préparer des plats nutritifs et variés.

Témoignage

"Tout étudiant devrait avoir le livre de recettes de Food Cents, «Recettes à petit prix ! Les recettes sont simples et donc faciles à réaliser par des jeunes qui n'ont pas beaucoup d'expérience en cuisine. J'aime beaucoup le fait que Food Cents met l'accent sur les aliments santé et la préparation de repas faciles à réaliser en peu de temps et qui sont bons pour nous.J'ai terminé le secondaire depuis quelques années et comme j'ai à cuisiner, j'apprécie tout particulièrement que Food Cents m'aide à « faire l'épicerie ». Cela dit, le livre de recettes nous donne plus que de simples recettes et des listes d'épicerie ; on y trouve également des informations sur la valeur nutritive des aliments et des substitutions possibles d'ingrédients pour les recettes."

Janice Scott, étudiante, St. Lawrence College

LES ESSENTIELS DU FRIGO

Lait — Lait écrémé, boissons de soja ou boissons de riz

Crème — 10 % ou 5 %

Beurre — Si vous choisissez la margarine, achetez seulement les produits qui sont non hydrogénés, faibles en gras trans et en sodium comme la marque Becel et les produits Heart Smart.

Yogourt nature — Assurez-vous que le yogourt contienne des cultures bactériennes actives – Choisissez un produit faible en matières grasses et faible en sucre pour les collations – Les yogourts épais/entiers sont idéals pour la cuisine.

Condiments — Votre choix de ketchup, moutard, mayonnaise à faible teneur de matières grasses, et de piment.

(N'achetez pas les sauces crémeuses pour la salade, car elles contiennent beaucoup de sel et d'agents de conservation.)

Fromage — Difficile de s'en procurer quand le budget est limité, car c'est un produit cher. Cependant, il est souvent à prix d'aubaine. Évitez les tranches de fromage, les préparations de fromage fondu, et les produits faits avec des sauces aux fromages en poudre, car ils contiennent beaucoup de sodium, d'agents de conservation, et de GMS.

Pommes — Granny Smith, McIntosh, Délicieuses

Poires — Bosc ou Anjou

Agrumes — Oranges, pamplemousses, citrons, limes – Achetez des mandarines et des tangerines quand elles sont en saison, soit à la fin de l'automne et au début de l'hiver

Légumes — Choisissez des légumes verts et des légumes colorés tels que les carottes, le céleri, le brocoli, le chou frisé, la bette à carde, les épinards, les choux verts et rouges, les poivrons, les courgettes vertes et jaunes, les haricots verts et jaunes, les légumes verts asiatiques, les tomates et les radis.

Vous devriez manger au moins un légume vert foncé chaque jour – à raison d'au moins 1 ½ tasse.

Fruits — Raisins, mangues, petits fruits, papayes, poires asiatiques et les kiwis.

Si possible, optez pour des fruits frais quand ils sont à bon prix.

Pensez aux légumes-racines — Si vous ne les affectionnez pas, goutez-les de nouveau ! Mangez-les le plus souvent possible, car ils sont riches en nutriments et vitamines. Ils sont très nourrissants et peuvent être apprêtés de différentes façons.
Pour en maximiser la saveur et le goût sucré, enrobez-les d'un peu d'huile d'olive extra vierge, ajoutez un peu de sel, de poivre, de thym ou de romarin séché et cuisez-les au four à 350° F pendant 45 minutes à 1 heure.

Essayez des légumes tels que les patates douces, les ignames, le edo, le plantain, les navets, le rutabaga, le céleri-rave, les betteraves, le panais et les courges à peau lisse comme la courge musquée, et la courge poivrée (courgeron).

LES PRODUITS FRAIS SONT LES MEILLEURS.

LES PRODUITS SURGELÉS SONT SUPER.

LES PRODUITS EN CONSERVE SONT BONS, MAIS RINSEZ-LES À L'EAU FROIDE AVANT DE LES CONSOMMER.

COMMENT FAIRE L'ÉPICERIE

Règle n° 1 — Ne magasinez pas quand vous avez faim. Mangez avant de vous rendre à l'épicerie, vous résisterez mieux aux achats impulsifs et vous arriverez mieux à respecter votre budget !

Règle n° 2 — PLANIFIEZ les repas que vous allez faire et ensuite PLANIFIEZ ce que vous allez acheter et tenez-vous à cette liste. Cela-dit, permettez-vous de profiter des produits en solde et des produits vedettes.

Règle n° 3 — En général, n'achetez que ce dont vous avez besoin en quantité nécessaire. Cela évite de manger plusieurs fois le même plat. Les produits en vrac, ou en format familial, ne sont PAS toujours de bons choix, car vous risquez qu'ils ne se gâtent avant de les consommer.

Règle n° 4 — Achetez les produits EN SOLDE, autant que possible. Profitez des rabais en circulaires (attention cependant, ces offres ne sont pas toujours des aubaines ; les coupons et les 2 pour 1 ne sont pas toujours aussi profitables qu'ils peuvent le sembler).

Règle n° 5 — Faites connaissance avec votre épicier, votre marchant de fruits et légumes et votre boucher. Cela réduit le temps de magasinage et vous permet d'établir des relations efficaces avec le détaillant.

Règle n° 6 — Proposez à vos colocataires de faire certains achats en groupe pour ainsi bénéficier des avantages d'acheter certains produits en vrac et faire des économies pour les produits courants. Cela permet d'étirer le budget d'alimentation et d'échanger avec ses colocataires. Cela permet également à tout le monde de faire la cuisine ensemble et de partage les repas ensemble.

Saviez-vous que vous mangez plus lentement, et donc moins, quand vous dinez en compagnie d'autres personnes que si vous mangez seul ou devant l'ordinateur ou le téléviseur ? Préparer et partager des repas avec les colocataires, les amis, et la famille constituent des moments d'interaction sociale.

LES ESSENTIELS DE LA CUISINE

Bien que le logement que vous louez pour le collège soit probablement équipé d'une cuisinière et d'un réfrigérateur, la cuisine est rarement équipée des accessoires essentiels.

La liste qui suit vous permettra de rendre votre cuisine fonctionnelle et facilitera la préparation de vos repas.

Vous DEVEZ avoir :

2 poêlons
1 poêlon à surface antiadhésive
1 plaque à biscuits à surface antiadhésive
1 plat allant au four (3 à 5 litres) avec couvercle
OU
1 faitout
2 casseroles - 1 grande, 1 moyenne
1 plat à lasagne ou un moule à gâteau de 9 po x 13 po
1 pince en métal
1 spatule pour retourner les œufs
des tasses à mesurer
des cuillères à mesurer
1 spatule
1 petit robot culinaire
2 cuillères en bois
1 couteau à désosser
1 couteau tout usage

Vous pourriez ajouter:

1 mélangeur à main
1 louche de soupe
1 mijoteuse taille moyenne
1 grille-pain/four ou grille-pain
1 éplucheur de légumes
1 passoire
1 wok
1 râpe à quatre côtés
1 fouet

LES ESSENTIELS DU GARDE-MANGER

Sucre — blanc et cassonade ou Splenda

Avoine — flocons d'avoine à cuisson rapide ou épointée

Farine — farine tout usage, de maïs ou pomme de terre ou amidon de riz

Huiles — canola ou huile de pépins de raisin, huile d'olive extra vierge. Évitez les huiles de maïs ou de palme.

Céréales non sucrées — flocons de maïs, flocons de son, riz soufflé, blé filamenté

Fruits secs — raisins, abricots, canneberges, noix de coco et noix non salées

Tomates en conserve — faible en sodium, si possible

Haricots — noirs, rouges, pois chiches, pois cassés, lentilles (en conserve ou secs)

Grains — millet, quinoa, couscous de blé entier

Riz — à cuisson rapide et/ou basmati - blanc ou brun

Levure — sèche active ou instantanée

Fruits en conserve — pêches, poires, ananas, compote de pommes

Sans sucre, ni sirop

Sauces — sauce soja faible en sodium, sauce tamari ou ponzu

Épices et herbes séchées — basilic, thym, cumin, ail en poudre (n'achetez pas le sel d'ail), sel (préférez le sel casher ou le sel de mer), poivre, cannelle, gingembre, piments broyés, romarin, coriandre, et des mélanges d'épices SANS sel - ajouter vos épices préférés à votre collection

Pâtes sèches — variez les formes et pensez aux produits faits de blé entier et de grains entiers. Choisissez des pâtes des bonnes marques quand elles sont offertes à rabais, car elles sont faites d'ingrédients de meilleure qualité telle que la semoule. Évitez les pâtes préparées, car elles sont très riches en sodium et contiennent beaucoup d'agents de conservation et de GMS.

Produits spéciaux — poudre à pâte, bicarbonate de sodium, mélange à muffin au son de blé, lait condensé, et lait évaporé

Vos soupes préférées — faibles en sodium et en gras. Évitez les soupes en poudre, car elles sont très riches en sodium et contiennent beaucoup d'agents de conservation et de GMS.

Bouillon de poulet ou de bœuf — optez pour les bouillons non salés ou faibles en sodium

Pommes de terre, oignons, ail — frais

Bananes — achetez-les quand elles sont vertes. Si elles sont trop mûres, congelez-les entières. Elles sont délicieuses dans les smoothies et peuvent être utilisées comme substituts de graisse ou de sucre dans de nombreuses recettes.

Lait de coco — lait de coco ou crème de noix de coco en conserve ou en boîte

Café et thés — impossible de s'en passer

LE MILLET

VIEW WITH layar

Vous le connaissez sûrement et peut-être l'avez-vous déjà utilisé. Pour les personnes à faible revenu, le millet est une excellente source de vitamines et de microminéraux. Il est très faible en gras et très nutritif. Le millet est aussi une excellente source de protéine, ce qui le diffère des autres grains.

À l'état naturel, le millet n'est pas très goûteux, mais il a la propriété, très intéressante en cuisine, d'absorber les saveurs qu'on lui ajoute. Il est aussi très peu coûteux et s'il est bien entreposé, peut se conserver pendant plusieurs mois. On trouve le millet dans les magasins d'aliments santé, les magasins de produits en vrac et la plupart des grandes surfaces. Il coûte environ 25¢ pour 100 grammes (g), ce qui se compare avantageusement aux autres céréales qui se vendent entre 1 $ et 2 $ pour 100 g.

Les bienfaits du millet pour la santé

Le millet est une excellente source de protéine et de vitamines, incluant le complexe B. Il est riche en fer, potassium, calcium et plusieurs autres minéraux. Le millet ne contient pas de gluten.

Ajoutez le millet à votre diète

Le millet peut être ajouté à la plupart de vos plats préférés ou essayez une nouvelle recette dès aujourd'hui !

1. Utilisez le millet comme substitut pour le riz ou le couscous qui coûtent plus cher
2. Ajoutez le millet aux ragoûts, chilis ou plats mijotés
3. Utilisez le millet cuit dans vos crêpes

Comment utiliser le millet dans vos recettes

Le millet se prépare presque comme le riz!

1	tasse de millet
2	tasses d'eau ou autre liquide
1 c. table	de margarine non salée ou faible en sel
½ c. thé	de sel (facultatif)

Préparation :

1. Faire fondre la margarine dans un poêlon.
2. Ajouter le millet et remuer constamment pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les grains commencent à brunir.
3. Ajouter 2 tasses de liquide et bien remuer. Amener à ébullition et réduire la température. Couvrir et laisser mijoter, à feu doux, pendant environ 10 minutes. Après 10 minutes, retirer du feu. NE PAS LEVER LE COUVERCLE. Laisser reposer pendant 10 minutes.
4. Séparer doucement les grains à l'aide d'une fourchette.

Le millet préparé de cette façon peut remplacer le riz, les pâtes ou les pommes de terre. Il suffit d'ajouter un peu de margarine et du persil frais, des oignons verts ou de la coriandre.

Maintenant, laissons libre cours à notre créativité !

On peut remplacer l'eau par un autre liquide pour cuire le millet, lequel prendra alors le goût du liquide de cuisson. Cela vous permet d'ajouter de la variété sans sacrifier le bon goût ! Voilà une façon agréable et économique d'ajouter des protéines à votre repas. En effet, en ajoutant du millet à vos recettes favorites, vous augmenterez le nombre de portions. De plus, comme le millet est très nourrissant, vous vous sentirez rassasié pendant plus longtemps.

Dans les recettes de bœuf ou comme complément au bœuf haché :

1 tasse	de millet sec
2 tasses	de bouillon de bœuf non salé à température ambiante**
1 c. table	de margarine non salée ou faible en sel
½ c. thé	de sel (facultatif)

Cuire le millet comme indiqué plus haut.

Dans les recettes de poulet, de porc et de dinde, ou comme complément au poulet, au porc et à la dinde hachée :

1 tasse	de millet sec
2 tasses	de bouillon de poulet non salé à température ambiante**
1 c. table	de margarine non salée ou faible en sel
½ c. thé	de sel (facultatif)

Cuire le millet comme indiqué plus haut.

Dans les recettes végétariennes ou dans les soupes ou les salades :

1 tasse	de millet sec
2 tasses	de bouillon de légumes non salé à température*** ambiante
1 c. table	de margarine non salée ou faible en sel
½ c. thé	de sel (facultatif)

Cuire le millet comme indiqué plus haut.

Dans les desserts comme les tartes et les crumbles ou dans les salades :

1 tasse	de millet sec
2 tasses	de jus de fruits naturel ou non sucré****
1 c. table	de margarine non salée ou faible en sel
½ c. thé	de sel (facultatif)

Cuire le millet comme indiqué plus haut.

*****Vous pouvez aussi utiliser des cubes de bouillon de bœuf ou de poulet faible en sel. *** Vous pouvez aussi utiliser des cubes de bouillon de légume faible en sel que vous diluerez dans du jus de tomates (moitié jus de tomate, moitié eau). Vous pouvez également utiliser l'eau de cuisson de carottes ou de grains de maïs congelés. ****Vous pouvez couper (moitié jus, moitié eau) le jus de pommes, d'ananas, d'oranges ou tout autre jus que vous utiliserez.***

Utilisations – BŒUF

Le millet peut être utilisé dans les pains de viande, les boulettes, les galettes de steak haché, les chilis, les ragoûts, les tourtières, les pâtés chinois, et dans les casseroles comme les « Sloppy Joe's » et les « Hamburger Helper ».

POULET/DINDE/PORC

Le millet peut être utilisé dans les pains de viande, les boulettes, les galettes de poulet haché, les chilis blancs, les pâtés au poulet, et les casseroles contenant du poulet, de la dinde ou du porc haché. Utiliser 1 ½ à 2 tasses de millet cuit dans le bouillon de poulet pour chaque livre de poulet, dinde ou porc haché.

VÉGÉTARIEN

Le millet peut être utilisé dans les chilis aux légumes, les lasagnes aux légumes ou les sauces pour pâtes aux légumes, les végéburgers maison, les soupes, et les salades.

DESSERTS

Le millet cuit dans le jus de pommes peut être ajouté aux tartes et aux crumbles aux pommes et/ou aux poires.

Le millet cuit dans le jus d'ananas peut être ajouté aux crumbles aux ananas, aux puddings aux ananas ou aux gâteaux renversés aux ananas.

Le millet cuit dans le jus d'oranges peut être ajouté aux spoon cakes à l'orange, aux tartes aux pêches ou aux crumbles aux pêches.

Utiliser ¾ tasse de millet cuit dans le jus de fruits pour 2 ½ tasses de fruits.

Vous pouvez également utiliser le millet cuit dans le bouillon de légumes ou dans le jus de fruits, puis refroidi, dans vos salades. Vous trouverez quelques recettes utilisant le millet froid plus loin dans le livre.

Croquettes de millet ou de quinoa

Ces petites croquettes sont délicieuses, riches en protéines et faciles à faire. Vous pouez les varier selon vos goûts, en vous inspirant de la recette de base. Le mélange se conserve au frigo pendant 3 jours ; vous pourrez donc les savourer fraîches quand vous voudrez !

Ingrédients :

2 tasses	de millet ou de quinoa, cuit, refroidi et pilé de manière à avoir la consistance d'une purée de pommes de terre
1 petite	carotte, râpée
1 petite	courgette râpée et épongée
1 paquet	d'oignons verts, hachés finement
1 c. table	de thym séché
1 c. table	de coriandre moulue
¼ tasse	de persil frais
	de basilic frais, haché
½ tasse	de parmesan râpé ou de feta défait en morceaux
1 c. table	de poivre noir
1	œuf (facultatif) NE PAS utiliser si vous faites la version végétarienne. Utiliser plutôt un enduit végétal en aérosol.

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F. Huiler légèrement une tôle à biscuit.
2. Mélanger le millet ou le quinoa, les légumes, les herbes fraîches et séchées, le fromage et le poivre. Le cas échéant, ajouter l'œuf battu et bien mélanger.
3. Former des galettes et les déposer sur la tôle à biscuits préalablement huilée. Huiler légèrement les galettes.
4. Placer la tôle sur la grille inférieure du four préchauffé et cuire 6 à 8 minutes. Tourner délicatement les galettes et poursuivre la cuisson pendant 6 à 8 minutes. Sortir du four et saler légèrement.

Servir avec une sauce tomate tiède et une salade.

Autre méthode de cuisson

– Ces galettes peuvent être frites. Faire fondre 2 c. table de beurre et d'huile de canola dans une poêle à feu moyen-fort. Faire frire les galettes pendant 3 à 4 minutes de chaque côté puis les déposer sur un papier absorbant avant de les servir.

Roulés au millet

Ingrédients :

1 tasse	de millet ou de quinoa cuit et refroidi
½ tasse	de champignons shiitake ou de champignons de Paris, tranchés finement
½ tasse	de grains de maïs congelés que vous aurez fait décongeler
2 gousses	d'ail, hachées finement
¼ tasse	d'oignon rouge, tranché finement
1 petite	tomate, épépinée et taillée en petits morceaux
½ tasse	de salade de brocoli (on en trouve dans la plupart des épiceries)
	OU
½ tasse	de concombre anglais, en tranches minces
⅓ tasse	de fromage feta défait en petits morceaux
⅓ tasse	de yogourt nature ou de crème sûre faible en gras
2 c. table	de basilic frais, haché
	de coriandre fraîche, hachée

1 c. table	d'huile de canola
1 petite	laitue Boston OU des feuilles de laitue Iceberg, lavées et séchées

Ajouter votre sauce à salade, sauce piquante ou vinaigrette préférée.

Préparation :

1. Faire chauffer une poêle à feu moyen et ajouter l'huile de canola. Ajouter les oignons, les champignons et l'ail, et cuire, en remuant souvent, pendant 2 à 3 minutes. Retirer du feu et égouter.
2. Ajouter à ce mélange le millet ou quinoa cuit, la tomate, la salade de brocoli ou le concombre, le feta, les grains de maïs dégelés et les herbes. Mélanger, puis ajouter le yogourt ou la crème sûre. Saler et poivrer au goût.
3. Prélever une petite quantité du mélange et rouler dans les feuilles de laitue. Accompagner de votre vinaigrette favorite. Vous pouvez ajouter de la sauce piquante au goût.

Le mélange se conserve au réfrigérateur et vous pourrez confectionner vos roulés quand vous le voudrez.

Variante :

Pour transformer le mélange en repas chaud :

- Couper 2 courgettes vertes en deux, dans le sens de la longueur, et évider de manière à avoir deux petits bateaux. Remplir les courgettes du mélange et ajouter un peu de sauce tomate. Déposer sur une tôle à biscuits et cuire au four à 350 °F pendant 30 minutes. Servir avec de la courge spaghetti ou une salade.
- Retirer la couronne de 2 poivrons et enlever les graines. Remplir les poivrons du mélange et ajouter un peu de sauce tomate. Déposer dans un plat allant au four, couvrir et cuire au four à 350 °F pendant 45 à 50 minutes. Servir avec la sauce tomate et une salade.

Taboulé de millet

Ce délicieux plat est habituellement préparé avec du blé concassé. Cette version sans gluten est faite avec du millet. Vous pouvez également utiliser des grains de blé, du quinoa rouge ou doré, du boulghour ou du gruau de sarrasin. Il se conserve bien et est encore meilleur le lendemain, car l'équilibre des saveurs sera alors parfait. Idéal en plat principal ou pour accompagner les viandes grillées ou rôties.

Ingrédients :

2 tasses	de millet ou de quinoa cuit et refroidi (ou autre grain)
3	tomates évidées, coupées en dés
1	concombre anglais, coupé en dés
1 petit	bulbe de fenouil, évidé et émincé
½ petit	oignon rouge, haché finement
1 petite	courgette verte, coupée en dés
1 petit	poivron rouge, évidé et coupé en dés
4 gousses	d'ail, hachées finement
½ tasse	de persil plat, haché finement
⅓ tasse	d'aneth frais, haché finement
¼ tasse	de jus de citron frais
⅓ tasse	d'huile d'olive
	Sel et poivre au goût

Préparation :

1. Combiner les légumes, les herbes et le millet.
2. Incorporer le jus de citron et l'huile d'olive, puis mélanger pour bien enrober. Saler et poivrer au goût. Pour une version plus épicée, ajouter un peu de sauce piquante ou des piments jalapeños marinés, au goût.

Ajout :

– Fromage feta, tomates séchées, poulet cuit en cubes, thon en morceaux en conserve, cubes de céleri, feuilles de betterave hachées, betteraves jaunes cuites et coupées en dés.

Substitutions :

– Vous pouvez remplacer le jus de citron par du jus d'orange ou du jus de tomate.
– Peut être servi sur un lit de verdure.

LES LENTILLES

VIEW WITH layar

Saviez-vous que le Canada est le premier producteur de lentilles au monde ? Ces légumineuses sont nutritives, savoureuses, et faciles à incorporer dans vos mets et sont utilisées dans toutes les cuisines du monde. Les lentilles sont offertes dans une grande variété de couleurs et peuvent être utilisées de multiples façons. N'hésitez pas à ajouter des lentilles à vos plats pour des repas nutritifs et peu coûteux.

Les bienfaits des lentilles pour la santé

Les lentilles contiennent beaucoup de nutriments essentiels. Elles ne contiennent pas de gluten, sont excellentes pour la santé, et permettent de contrôler le diabète. Les lentilles sont une excellente source de protéines, de fibres, de potassium, et de fer.

Une portion de lentilles (100g) contient :

1. La quantité totale de fibre à consommer dans une journée
2. Plus de potassium qu'une banane
3. 50 % de vos besoins quotidiens en fer
4. 25 g de protéines

Comment cuire les lentilles

Les lentilles sèches sont faciles à cuire ! Il suffit de les rincer, les faire bouillir et les déguster.

Lentilles cassées	Lentilles entières
Rincer les lentilles à l'eau froide.	Rincer les lentilles à l'eau froide.
Dans une casserole, ajouter 2 tasses d'eau pour 1 tasse de lentilles cassées. (Utiliser une grande casserole, car les lentilles augmentent de volume à la cuisson.)	Dans une casserole, ajouter 3 tasses d'eau pour 1 tasse de lentilles entières. (Utiliser une grande casserole, car les lentilles augmentent de volume à la cuisson.)
Porter à ébullition, couvrir, baisser le feu, et laisser mijoter.	Porter à ébullition, couvrir, baisser le feu, et laisser mijoter.
Cuire pendant 5 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.	Cuire pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Ajouter les lentilles à votre régime alimentaire

Il y a beaucoup de façons amusantes, créatives, et savoureuses de mettre les lentilles au menu. Variez les couleurs et les assaisonnements. Ajoutez les lentilles à vos plats préférés ou essayez une nouvelle recette !

Ajoutez les lentilles à une soupe, un ragoût ou un chili
Ajoutez les lentilles à une salade
Servez une purée de lentilles comme trempette
Servez les lentilles dans un roulé

Source : www.lentils.ca

Burgers de lentilles et pois chiches

Une délicieuse alternative végétarienne au burger à la viande ! Faites vos galettes comme à l'habitude. Servez sur un petit pain, dans un roulé ou avec une salade grecque ou une salade du jardin.

Ingrédients :

125 ml	de riz brun
4	oignons verts, hachés
4 gousses	d'ail, hachées finement
125 ml	de carottes râpées
125 ml	de courgette verte, râpée et épongée pour enlever l'excès d'eau
125 ml	de champignons, hachés finement
125 ml	de céleri, haché finement
30 ml	de pâte de tomate
15 ml	de cumin moulu
	de coriandre moulue
	de poudre de chili
60 ml	de persil frais
	de coriandre fraîche, hachés
1 boîte de 540 ml	de lentilles vertes, rincées et égouttées
300 ml	de pois chiches en conserve, rincés, égouttés et écrasés à la fourchette
125 ml	de chapelure
	Sauce piquante au goût
	Sel et poivre

Préparation :

1. Amener 400 ml d'eau à ébullition. Ajouter le riz brun et remuer. Couvrir, réduire le feu, et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que toute l'eau ait été absorbée. Le riz brun PREND PLUS DE TEMPS À CUIRE – assurez-vous qu'il soit tendre. Laisser tiédir, puis écraser au pilon à patates jusqu'à la consistance d'un gruau épais.

2 Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients. Si le mélange est trop liquide, vous ne pourrez faire de galettes. Au besoin, ajouter de la chapelure pour épaissir.

3 Diviser la préparation en 6 portions et façonner les galettes. Déposer sur une tôle légèrement huilée.

4 Cuire au four à 350 °F pendant 25 minutes. Tourner les galettes et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes. Servir.

Cari de lentille de Tori

Ingrédients :

1	oignon, coupé en dés
1	grosse carotte, coupée en rondelles
4 gousses	d'ail, hachées finement
30 ml	de gingembre frais, râpé
5 ml	de poudre de cari
	de garam masala
	de cumin
	de coriandre
1 boîte	de lait de coco
1 paquet	d'épinards congelés
75 ml	de pâte de tomate
125 ml	de raisins secs ou autre fruit sec tel les canneberges, les cerises ou les abricots
250 ml	de pois verts ou haricots verts congelés
500 ml	de lentilles vertes sèches
	OU
2 boîtes de 540ml	de lentilles, rincées et égouttées
30 ml	d'huile de canola ou d'huile d'olive
	Sel et poivre
	Garnir de coriandre fraîche au moment de servir

Préparation :

1 Si vous utilisez des lentilles sèches, les rincer abondamment à l'eau froide et égoutter. Amener 1,5 L d'eau à ébullition et ajouter les lentilles. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendre. Égoutter et réserver.

2 Dans une poêle à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter la carotte, l'oignon, et le gingembre. Cuire pendant 3 à 5 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les oignons amollissent.

3 Ajouter l'ail, les raisins, les épices, et la pâte de tomate et cuire pendant 2 minutes en remuant fréquemment.

4 Ajouter le lait de coco et les lentilles, puis bien mélanger. Amener à ébullition et laisser mijoter pendant 15 minutes.

5 Ajouter les pois verts ou les haricots verts et les épinards. Poursuivre la cuisson jusqu'à épaississement. Saler et poivrer au goût.

Servir sur un lit de riz brun ou de couscous ou avec du pain naan ou pita.

Houmous de lentilles

Bien qu'il soit généralement fait de pois chiches, l'houmous peut aussi être fait de lentilles et autres. L'houmous de lentilles est savoureux et son goût et sa texture sont légers.

Houmous de lentilles rouges - Ingrédients :

1 boîte de 540 ml	de lentilles rouges, rincées à l'eau froide et égouttées
2 gousses	d'ail
2	oignons verts, hachés
75 ml	de vinaigrette ranch, sans gras, ou de babeurre
10 ml	de cumin moulu
	de coriandre moulue
10 ml	de poudre de cari jaune
15 ml	d'huile d'olive
	Sel et poivre

Houmous de lentilles vertes – Ingrédients :

1 boîte de 540 ml	de lentilles vertes, rincées à l'eau froide et égouttées
2 gousses	d'ail
125 ml	d'épinards
125 ml	de persil
10 ml	de cumin moulu,
	de coriandre moulue
10 ml	de piments jalapeños marinés
45 ml	d'huile d'olive
	Jus de lime
	Sel et poivre

Préparation :

Déposer tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance très lisse. Si le mélange est trop épais, ajouter quelques gouttes d'eau pour diluer.

Servir avec du pain pita grillé, des tranches de concombre, et des bâtonnets de carotte. Vous pouvez aussi l'utiliser comme tartinade dans vos sandwichs. Ajoutez des tranches de concombre et de tomates, des piments et de la laitue.

Biscuits aux lentilles

Voici une délicieuse recette pour les petits capricieux. Les lentilles sont bien camouflées! Cette recette fait partie de la collection de recettes de Hidden Healthy™ publiée par Lentils.ca. Idéal au petit-déjeuner, comme collation soutenante ou en soirée.

Ingrédients :

425 ml	de farine tout usage
15 ml	de poudre à pâte
30 ml	de sucre
75 ml	de margarine sans sel
200 ml	de lentilles rouges cuites et réduite en purée
150 ml	de babeurre ou de lait écrémé

Préparation :

1. Rincer et égoutter les lentilles en conserve et les réduire en purée.
2. Préchauffer le four à 425 °F.
3. Dans un bol, combiner la farine, le sucre, et la poudre à pâte.
4. Ajouter la margarine et, avec vos mains, l'incorporer aux ingrédients secs. Ajouter la purée de lentille et continuer à mélanger jusqu'à ce que la préparation ressemble à des grains de gruau.
5. Ajouter le lait et mélanger.
6. Déposer la pâte sur une surface farinée et aplatir à 1,5 pouce d'épaisseur. Découper à l'emporte-pièce.
7. Déposer les biscuits sur une tôle à biscuits et cuire pendant 14 à16 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits aient une belle couleur dorée.

Se congèlent très bien. Servir chaud, accompagnés de votre confiture préférée. Vous pouvez aussi déposer du jambon et du fromage sur un biscuit pour une collation rapide ! Les possibilités sont infinies.

Crêpes aux lentilles, à l'avoine servie et aux bananes

Ces crêpes ont une texture moelleuse et sont très nourrissantes. Vous pouvez remplacer les bananes par de la mangue, de la courge cuite ou des pommes râpées.

Ingrédients :

60 ml	de lentilles rouges, cuites dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres et égouttées
250 ml	de flocons d'avoine
250 ml	de farine de blé entier
6 ml	de soda à pâte
15 ml	de poudre à pâte
60 ml	de cassonade
5 ml	de muscade moulue, de garam masala ou de cannelle
185 ml	de yogourt nature
185 ml	de babeurre ou de lait écrémé
2	gros œufs
5 ml	de vanille
2	bananes très mûres
	OU 1 tasse de mangue écrasée, de courge cuite
	OU de pommes râpées
	Huile de canola – en quantité nécessaire
	Sirop d'érable ou sirop de table

Préparation :

1. Placer les ingrédients secs (avoine, farine, soda à pâte, poudre à pâte, cassonade et épices) dans un bol et bien mélanger.
2. Dans un autre bol, battre les ingrédients humides (œufs, babeurre, yogourt et vanille)
3. Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs, ajouter les bananes (ou les fruits que vous aurez choisi) et les lentilles, et bien mélanger.
4. Dans une grande poêle à fond épais, réchauffer 1 c. table d'huile de canola à feu moyen. Bien enduire le fond de la poêle. Verser environ 125 ml (une grosse cuillerée) du mélange dans la poêle. Cuire quelques minutes jusqu'à ce que des bulles commencent à se former à la surface et que le dessous soit doré.
5. À l'aide d'une spatule, tourner la crêpe et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le dessous soit doré. Conserver au chaud au four.
6. Répéter tant qu'il reste du mélange. Servir avec du sirop d'érable ou du sirop de table.

Ces crêpes se congèlent très bien et peuvent être réchauffées au micro-onde ou dans un grille-pain/four.

Salade de pois chiches, style grec

Ingrédients :

1 boîte	de pois chiches, rincés à l'eau froide et égouttés
1	concombre anglais, coupé en dés
5	tomates Roma, coupées en petits dés
1	petit oignon rouge, haché
1	poivron rouge, évidé et coupé en petits dés
	ET
1	poivron vert, évidé et coupé en petits dés
1 pot	de cœurs d'artichauts, bien égouttés - NE PAS rincer
½ tasse	d'olives noires et vertes, rincées et égouttées
1 pot	de tomates séchées dans l'huile, tranchées
1 tasse	de persil frais, haché
½ tasse	de menthe fraîche, hachée et d'aneth frais, haché
4 gousses	d'ail, hachées finement
½ tasse	d'huile d'olive ou d'huile de canola
⅓ tasse	de vinaigre de vin rouge ou de vinaigre de cidre
1 tasse	de fromage feta émietté
	Sel et poivre au goût (utiliser le moins de sel possible, car les olives, les artichauts et le fromage feta sont salés).

Utiliser de la laitue hachée ou des épinards comme une base pour la salade.

Préparation :

1. Placer tous les ingrédients délicatement dans un grand bol, SAUF le fromage feta, et mélanger délicatement.
2. Laisser la salade reposer à la température ambiante pendant 20 à 30 minutes et mélanger deux fois. Cela permet à la vinaigrette de bien mouiller les autres ingrédients pour une meilleure saveur.
3. Garnir une assiette de feuilles de laitue hachée ou d'épinards. Verser la salade de pois chiches sur la garniture. Terminer avec le fromage feta.

Donne 4 à 6 portions. Servir avec du pain pita.

Cette salade peut également accompagner une poitrine ou des cuisses de poulet rôties, des hamburgers grillés, du pain de viande, des côtelettes de porc, du tilapia au four ou du saumon grillé.

Houmous

Mieux que les produits achetés en magasin et moins cher !

Ingrédients :

2 boîtes	de pois chiches, rincés à l'eau froide et égouttés
½ tasse	d'oignon haché
1 ⅓ c. à table	de cumin moulu,
	de coriandre moulue
1 c. à thé	de sel
	de poivre noir
7 gousses	d'ail, hachées
½ tasse	d'huile d'olive (ou moitié huile d'olive et moitié huile de canola)
	Le jus de 2 citrons
	Eau froide pour diluer le mélange, si nécessaire

Préparation :

1. Placer tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à une consistance très lisse. Si le mélange est trop épais, ajouter quelques gouttes d'eau froide pour diluer. Ajouter ensuite ½ tasse de persil haché ou de coriandre hachée (les deux peuvent être utilisés pour plus de saveur).
2. Servir avec du pain pita grillé, des tranches de concombre et des bâtonnets de carotte. Vous pouvez aussi l'utiliser comme tartinade dans vos sandwichs. Ajoutez des tranches de concombre et de tomates, des piments et de la laitue.

Variantes :

Houmous au poivron rouge

Ajoutez 1 petit pot de poivrons rouges rôtis. Rincer sous l'eau froide, éponger, et ajouter au reste des ingrédients.

Houmous bi Tahini

Ajouter ½ tasse de tahini (pâte de sésame) et mélanger avec le reste des ingrédients.

Houmous au pesto

Ajouter ½ tasse de pesto ou du pesto aux tomates séchées du commerce et mélanger avec le reste des ingrédients.

Pesto au piment fort

Ajouter 2 c. à table d'une sauce piquante, comme la Sriracha ou le Sambal Oelek, à l'houmous au poivron rouge ou à l'houmous au pesto.

Salade de lentilles et de poulet

Ingrédients – Salade :

2 tasses	de lentilles vertes
1 boîte	de mandarines, égouttées (garder le liquide)
½ tasse	de raisins secs
	de graines de tournesol
	de canneberges séchées
½ tasse	de persil frais, haché
	d'oignons verts, hachés
	de basilic frais, haché
	de céleri, haché
2	poitrines de poulet cuites, avec la peau et les os
1 tasse	de carottes râpées
2	pommes vertes, ou poires, pelées, épépinées et hachées

Ingrédients – Vinaigrette :

2 c. à table	d'huile d'olive ou d'huile de canola
2 c. à thé	gingembre frais, râpé
2 gousses	d'ail, hachées finement
1 c. à table	de miel
2 c. à thé	de moutarde de Dijon (facultatif)
	Le jus et le zeste de ½ citron
	Le liquide des mandarines en conserve

Combiner les ingrédients de la vinaigrette et réserver.

Préparation :

1. Porter 2 litres d'eau à ébullition. Ajouter les lentilles et cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Bien égoutter.
2. Retirer la peau et les os du poulet et jeter. Couper en petits morceaux.
3. Mélanger les ingrédients de la salade dans un grand bol. Verser la vinaigrette réservée et bien mélanger délicatement.

Prête à servir. Servir sur de la laitue ou des épinards avec des tomates et des concombres.

Substitutions :

- Le poulet peut être remplacé par du tofu ferme qui a été coupé en dés ; des hauts de cuisses de poulet cuits, coupés en dés ; du thon en conserve qui a été bien rincé et égoutté ; du saumon frais qui a été poché ou cuit au four ; du jambon maigre, faible en sodium, coupé en dés ; des restes de dinde, coupés en dés ; ou des restes de porc rôti, coupés en dés.
- Les graines de tournesol peuvent être remplacées par des graines de citrouille grillées, des pacanes ou des noix de Grenoble.
- Toute combinaison de fruits secs hachés ou même un mélange montagnard peut être utilisé dans cette salade.
- La salade se conservera pendant 3 jours dans le réfrigérateur si la vinaigrette a été ajoutée.
- Assurez-vous que le poulet soit cuit à une température interne de 160 °F à 170 °F.

Molettes

Ingrédients :

4	pains à hot dog au blé entier
30 g	beurre ou de margarine non hydrogénée
2	poitrines de poulet cuites, déchiquetées
225 g	haricots frits en boîte
2 c. à table	de jalapeños marinés hachés
150 g	fromage cheddar râpé
75 g	feuilles de laitues ou de la laitue iceberg déchiquetée
	Salsa
	Crème sure faible en gras

Préparation :

1. Réchauffer les haricots frits à feu doux dans un poêlon antiadhésif.
2. Tartiner les pains à hot dog au blé entier et les placer sous le gril du four ou dans un grille-pain/four.
3. Assembler les molettes :
4. Répartir les haricots frits dans les petits pains.
5. Garnir avec des jalapeños hachés.
6. Garnir avec le poulet déchiqueté, la salsa, la crème sure et la laitue.
7. Bon appétit !

Substitutions :

- La poitrine de poulet déchiquetée peut être remplacée par des tranches de jambon faibles en sodium, des restes de poulet, de dinde, rôti de bœuf ou avec des saucisses au tofu.
- La crème sûre peut être remplacée par du yogourt grec faible en gras ou du fromage cottage faible en gras

Poulet marocain avec pois chiches et couscous

Ingrédients :

3	pommes de terre Yukon Gold, brossées et coupées en quatre
2	courgettes vertes, coupées en quatre
2	poivrons rouges, évidées et coupés en quatre
12	hauts de cuisses de poulet et/ou pilons, rincés et séchés
2 c. à thé	de cumin moulu
	de coriandre moulue
	de thym séché
¼ c. à thé	de noix de muscade ou de cannelle
	de poivre noir
¼ tasse + 1 c. à table	d'huile de canola
2	jalapeños, évidées et hachés
1	petit oignon, haché
2 c. à table	de gingembre frais, râpé
4 gousses	d'ail, hachées
1 c. à thé	de vinaigre de vin rouge ou de vinaigre de cidre
1 c. à thé	de sel
1 tasse	de tomates en conserve faibles en sodium
½ tasse	bouillon de poulet ou bouillon de légumes sans sodium
1 boîte de 540 ml	de pois chiches, rincés à l'eau froide et égouttés
¼ tasse	de persil frais, haché
2 c. à table	de coriandre fraîche, hachée
1 litre	de couscous cuit - cuire selon les indications du paquet
	Yogourt nature faible en gras
	Miel

Préparation :

1. Mélanger le poulet, les pommes de terre, les poivrons rouges, et les courgettes dans un grand bol. Ajouter le cumin moulu, la coriandre moulue, le thym séché, la cannelle (ou muscade), le poivre, et ¼ tasse d'huile de canola. Mélanger pour enrober le tout dans le mélange d'épices. Couvrir le bol d'une pellicule de plastique et laisser mariner pendant au moins 3 heures (peut être préparé tôt le matin ou la veille).
2. Une fois cette période écoulée, placer le poulet et les légumes sur des tôles à biscuits antiadhésives. Faire rôtir au four préchauffé à 350 °F pendant 1 heure. Après une heure, sortir du four et transférer le poulet et les légumes dans un plat allant au four ou un faitout.

Pendant la cuisson du poulet et des légumes, vous pouvez faire la sauce.

3. Dans une sauteuse préchauffée à feu moyen, ajouter 1 c. à table d'huile de canola, le sel, l'oignon, les piments jalapeños, le gingembre frais, et l'ail. Cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
4. Ajouter le vinaigre, les pois chiches, les tomates, et le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes et garder au chaud.

Assemblage

1. Une fois le poulet et les légumes déposés dans le plat allant au four ou le faitout, verser la sauce. Couvrir et faire cuire au four à 350 °F pendant 45 minutes.
2. Retirer le couvercle du plat allant au four ou du faitout et parsemer de persil frais haché et coriandre. Ajouter la préparation de couscous et servir avec du yogourt nature, faible en gras, sucré avec un peu de miel.

Donne 4 à 6 portions.

Substitutions :

- Le poulet peut être remplacé par des côtelettes de porc ou des côtelettes d'agneau - Augmenter la durée de la deuxième cuisson à 75 minutes.
- L'aubergine, la patate douce, la courge, le chou-fleur ou le fenouil peuvent être utilisés au lieu des pommes de terre.
- Pour une texture différente, ajouter du concombre en dés au yogourt.

Salade aux bettraves rôties et oranges

Copieux, sain, et tout simplement délicieux. Les betteraves rôties sont très sucrées et se marient à merveille à l'acidité des oranges revigorantes et à la texture crémeuse du fromage de chèvre.

Ingrédients – Betteraves :

500 g	de betteraves rouges, jaunes ou marbrées
2 c. à thé	d'huile de canola

Préparation :

Badigeonner les betteraves d'huile et les placer sur une grande feuille de papier d'aluminium. Envelopper les betteraves dans la feuille d'aluminium en s'assurant que le tout soit bien scellé. Placer les betteraves enveloppées sur une tôle à biscuits et mettre au four préchauffé à 350 °F pendant 75 minutes. Retirer les betteraves du four et les laisser reposer dans la feuille d'aluminium pendant 30 minutes. Peler les betteraves et les couper en tranches épaisses sous l'eau froide.

Ingrédients – Vinaigrette :

2 gousses	d'ail, hachées finement
1 c. à table	de thym frais, haché finement
1 c. à table	de persil frais, haché finement
1 c. à thé	de gingembre frais, râpé
1	orange – jus et zeste
1 c. à thé	de moutarde de Dijon
2 c. à thé	de miel ou de cassonade
2 c. à table	de vinaigre de riz, de vinaigre de cidre, de vinaigre de sherry ou de vinaigre de vin blanc
3 c. à table	d'huile d'olive
	Poivre noir

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Verser sur les betteraves et bien mélanger.

Ingrédients - Salade à l'orange :

2 tasses	de la verdure de votre choix
½	oignon rouge, haché finement
1 bulbe	de fenouil, haché finement
4	oranges, pelées et coupées en quartiers
½ tasse	de fromage de chèvre émietté ou de fromage feta émietté
⅓ tasse	de pacanes ou de noisettes (facultatif)
½ tasse	de persil

Préparation :

1. Dans une grande assiette, déposer d'abord la laitue, ensuite le fenouil, puis l'oignon.
2. Déposer les betteraves sur la salade.
3. Garnir avec les oranges, les noix (facultatif), le fromage, et le persil. Verser le reste de la vinaigrette sur la salade.

Cette salade peut être consommée en plat principal, mais elle peut accompagner une viande ou un poisson grillé ou rôti

Substitutions :

- Les oranges peuvent être remplacées par du pamplemousse rouge ou des mandarines en conserve.
- Le fenouil peut être remplacé par une courgette ou un concombre tranché finement.

Gratin de légumes-racines épicé

Excellent plat d'accompagnement, ou servez-le en repas accompagné d'une salade verte. Une délicieuse façon de manger des légumes-racines !

Ingrédients :

2	patates douces, pelées et tranchées en rondelles fines
2	pommes de terre Russet non pelées, lavées, et tranchées en rondelles fines
1	courge musquée — prélever la partie supérieure uniquement, peler et trancher en rondelles minces.

Conserver le reste pour une soupe.

1	petit céleri-rave, pelé et tranché en rondelles fines
1	petit oignon rouge, tranché en rondelles fines
2 c. à table	de beurre ou de margarine non hydrogénée
2 c. à table	de poudre de cari jaune
	de coriandre
	de poudre de chili
1 c. à thé	de curcuma
	de poivre de cayenne
⅔ tasse	de crème 10 % M.G. ou de crème pour le café
⅔ tasse	de lait à faible teneur en matière grasse
⅔ tasse	de fromage mozzarella, râpé

Préparation :

1. Trancher les légumes aussi minces que possible et mettre dans l'eau pour éviter qu'ils ne noircissent.
2. Mélanger le lait et la crème. Conserver au frigo.
3. Faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter les épices et laisser mijoter pendant 3 minutes. Verser dans un grand bol.
4. Égoutter et éponger les légumes et les ajouter au mélange de beurre et d'épices. Mélanger pour bien enrober les légumes.
5. Huiler légèrement un faitout ou un grand plat allant au four. Déposer les légumes dans le plat allant au four et saler et poivrer entre les couches. À la moitié, ajouter la moitié du fromage et la moitié du mélange lait-crème. Poursuivre les couches de légumes et finir avec le fromage et le mélange lait-crème.
6. Couvrir et cuire au four préchauffé à 350 °F pendant 50 minutes. Retirer le couvercle après 50 minutes et poursuivre la cuisson pendant 35 minutes. Retirer du four et laisser reposer pendant 15 minutes avant de servir.

Donne 6 portions.

Substitutions :

- Vous pouvez utiliser les légumes-racines de votre choix. En plus ou à la place de ce qui est indiqué ici, vous pouvez utiliser des rutabagas, des panais, des navets, des carottes, des betteraves jaunes, des racines de taro ou l'igname.
- Vous pouvez remplacer le lait de vache par du lait de chèvre ou un succédané de lait non aromatisé.
- Vous pouvez éliminer le fromage ou le remplacer par du cheddar, du fromage bleu, du fromage de chèvre ou du fromage parmesan

Poivrons farcis

« Plat réconfortant » classique, mais légèrement plus épicé. Servez-le avec une salade et vous aurez un excellent repas. Facile à congeler et à réchauffer.

Ingrédients :

1 gros	poivron vert, coupé en deux, sur la longeur, et évidé
1 gros	poivron rouge, coupé en deux, sur la longeur, et évidé
⅓ tasse	d'oignon haché
1 c. à table	d'huile de canola
1 c. à table	de cumin moulu,
	de coriandre moulue
	d'origan séché
	de poudre de chili,
	de poivre noir
	de paprika
3 gousses	d'ail, hachées finement
1	œuf
1 tasse	de riz brun, cuit
1 tasse	de bœuf, porc, agneau ou poulet haché, ou de dinde hachée
2 tasses	de tomates en conserve, faible en sodium ou sans sodium
½ tasse	de vin blanc ou de jus d'orange
1 pot 384 ml	de salsa
½ tasse	de fromage cheddar, râpé
	Crème sûre faible en gras et
	Salsa supplémentaire, au goût de chacun

Préparation :

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Faire chauffer l'huile et les oignons dans un poêlon et faire cuire pendant 3 minutes à feu moyen-vif. Ajouter la viande hachée et les épices ; s'assurer de bien faire cuire la viande. Égoutter, puis laisser refroidir.
3. Dans un plat allant au four, mettre les tomates en conserve, le vin ou le jus.
4. Dans un bol, mélanger la viande refroidie avec le riz et l'ail. Ajouter l'œuf et bien mélanger. Farcir les poivrons avec le mélange de viande et de riz.
5. Garnir le poivron farci de salsa.

6 Cuire au four préchauffé pendant 40 minutes. Garnir les poivrons du fromage et cuire encore 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

7 Servir les poivrons garnis de crème sure faible en gras, ajouter un peu de salsa et pour un goût épicé, du piment jalapeños mariné, et haché.

Donne 4 portions.

Servir avec une salade et des croustilles de maïs - faibles en sodium évidemment !

Substitutions :

- Les poivrons peuvent être remplacés par des courgettes, des petites aubergines ou des grosses tomates coupées en deux et évidées.
- La viande hachée peut être remplacée par une protéine végétale texturée ou des restes de rôti de bœuf, de poulet, de porc ou d'agneau finement hachés.
- Le riz brun peut être remplacé par du couscous de blé entier ou d'autres grains cuits.

Torta mexicaine au fromage et aux pommes de terre

Ce plat copieux ressemble à une quiche au fromage sans croûte. Servie froide ou chaude, elle est super comme casse-croûte ! Servez avec votre salsa préférée.

Ingrédients :

200 g à 250 g	de restes de patates au four (environ 3)
1	petit oignon, émincé en rondelles
1	petit poivron rouge ou vert, émincé en rondelles
2	piments jalapeños, épépinés et hachés
1 c. à table	de poudre d'ail
	de poudre de chili
1 c. à thé	de sel
2 c. à table	d'huile d'olive
150 g	de fromage cheddar ou Monterey Jack
6	œufs battus avec 1 c. à table de lait ou d'eau
	Coriandre fraîche, hachée
	Salsa

Préparation :

1 Préchauffer le four à 400 °F.

2 Couper les patates en tranches de ¼ pouce d'épaisseur en laissant la peau. Badigeonner les deux côtés des patates avec de l'huile d'olive et saupoudrer de sel, de la poudre de chili, et de la poudre d'ail. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Retirer du four.

3 Dans un plat allant au four, en commençant avec les pommes de terre, alterner en couches le fromage, les oignons, le poivron rouge ou vert, les jalapeños hachés, et répéter les couches, en terminant avec le fromage. Battre les œufs et verser sur les ingrédients en secouant légèrement pour s'assurer que tout le mélange d'œufs ait été utilisé.

4 Cuire au four à 400 °F pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du four et laisser reposer 15 minutes avant de couper en pointes.

Servir avec votre salsa préférée et avec de la coriandre fraîche, hachée. Pour en faire un repas, servir avec une salade et des haricots frits.

Salade de bifteck au cari à la thaïlandaise

C'est une excellente façon de servir une coupe de viande plus chère, car le filet de bœuf sert uniquement de garniture. Un steak ou un filet de bœuf de 300 g (environ 10 $) est suffisant pour 2 personnes.

Ingrédients :

300 g	de steak ou de filet de bœuf
1 c. à table	de sauce soja ou tamari faible en sodium
1 c. à table	de pâte de cari thaïlandais rouge ou vert
1 c. à thé	de gingembre, d'ail, haché finement
1 c. à table	d'huile de canola
2 tasses	de la verdure de votre choix
1 tasse	de germes de soja, frais
1	petit poivron rouge, jaune ou orange, émincé en lanières
1 tasse	de carottes, râpées
4	oignons verts, en lanières
1	tomate, coupée en quartiers

Vinaigrette :

3 c. à table	de vinaigre de riz
1 c. à table	d'huile de canola
1 c. à table	de miel ou de cassonade

1 c. à table	de sauce soja ou tamari faible en sodium
1 pincée	de piments broyés ou d'un peu de sauce piquante
½ tasse	de coriandre fraîche, non hachée

Préparation :

5 Mélanger la sauce de soja, la pâte de cari, le gingembre, et l'ail. Enduisez la viande du mélange et réserver à température ambiante pendant 15 minutes.

6 Mélanger les ingrédients liquides et les piments broyés (ou sauce piquante) pour faire la vinaigrette.

7 Chauffer un poêlon à feu moyen-vif. Une fois chaud, ajouter 1 c. à thé d'huile de canola. Faire cuire le steak pendant 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée. Retirer du poêlon et déposer sur une planche à découper. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis émincer.

8 Mélanger les ingrédients de la salade et incorporer la vinaigrette. Mettre la salade dans des plats et garnir avec le steak ou filet de bœuf tranché, et la coriandre.

Substitutions :

– Le steak peut être remplacé par une poitrine de poulet ou un filet de porc ou de saumon frais. Préparer la même marinade et cuire le poulet, le porc ou le saumon jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 150 °F. Toutes les laitues (romaine, frisée, mesclun), les épinards, le chou Nappa émincé ou les Bok choys peuvent être utilisés dans cette recette. D'autres légumes comme le brocoli cuit, la salade de brocoli, le céleri, les châtaignes d'eau ou des pousses de bambou peuvent également être ajoutés ou utilisés.

Frittata aux légumes et fromage feta

Vous aimez la pizza ? Cette omelette cuite au four a un goût similaire. Servie avec une salade et des pommes de terre rôties, vous avez un excellent repas ! Cette recette donne 4 portions, en comptant les plats d'accompagnement.

Ingrédients :

6	œufs battus avec 2 c. à table d'eau et une pincée de sel et de poivre
1 c. à thé	de thym séché et d'origan séché
2 c. à table	d'huile de canola
1	tomate, évidée et hachée
½	courgette, émincée
½	poivron rouge, coupé en lanières fines
⅓ tasse	de champignons, émincés
⅓ tasse	de parmesan, râpé
⅓ tasse	de fromage mozzarella, râpé
2 c. à table	de basilic frais, haché
2 c. à table	de ciboulette fraîche, hachée

Préparation :

1. Préchauffer un grand poêlon antiadhésif à feu moyen-vif. En même temps, préchauffer le four à 400 °F.
2. Battre les œufs avec l'eau et les épices séchées. Ajouter l'huile dans le poêlon et chauffer. Verser les œufs dans le poêlon et remuer légèrement. Assurez-vous que les œufs forment une omelette dans le poêlon.
3. Répartir les légumes sur les œufs et garnir de fromage.
4. Cuire au four préchauffé pendant 15 minutes. Retirer du four et garnir avec les herbes fraîches.
5. Couper en portions et servir avec du pain grillé, des pommes de terre rôties et une salade.

Substitutions :

- Vous pouvez remplacer les œufs par un substitut d'œufs comme « Egg Beater ».
- Soyez créatif ! Utiliser les légumes et les fromages que vous aimez !

Boeuf asiatique et salade de brocoli

Dans cette recette, on utilise du filet de bœuf ou du steak. Quoiqu'un peu cher, on peut facilement servir 2 personnes, avec les restes, pour 7,50 $ par personne ! Beaucoup de légumes et un excellent repas !

Ingrédients - Le steak :

300 g	de filet de bœuf ou de steak coupé en lanières fines
1 c. à thé	d'ail granulé
	de poudre de gingembre
	de poivre noir
2 c. à thé	d'huile de canola
2 c. à thé	de sauce soja faible en sodium ou de Tamari

Mélanger ces ingrédients dans un bol et réserver à température ambiante pendant 15 minutes. Dans un wok chaud, faire sauter le bœuf pendant 3 à 5 minutes, enlever et placer sur une plaque pour refroidir.

Ingrédients – La vinaigrette :

2 gousses	d'ail, hachées
2 c. à thé	de gingembre frais, râpé
1 c. à table	de sauce soja
1 c. à table	de sauce hoisin
2 c. à thé	de vinaigre de riz
2 c. à thé	d'huile de canola
2 c. à thé	de sambal Oelek ou autre sauce piquante
1 c. à thé	d'huile de sésame
1	orange, seulement le jus

Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et fouetter jusqu'à ce que le mélange ait une consistance lisse.

Ingrédients - La salade :

2 tasses	de chou Nappa, émincé
2 tasses	d'épinards
2	poivrons – 1 rouge et 1 jaune, coupés en lanières
1	carotte, râpée
2 tasses	de germes de soja, frais

1 tasse	de pois chiches, bien rincés et égouttés
1	brocoli, petits bouquets et les tiges pelées et tranchées
3	branches de céleri
½ tasse	de coriandre fraîche, hachée grossièrement
½ tasse	d'arachides, de graines de sésame ou de châtaignes d'eau (facultatif)

Mélanger les ingrédients dans un grand bol.

Assemblage

1. Ajouter la vinaigrette aux ingrédients de la salade et mélanger.
2. Ajouter le filet de bœuf ou le steak tranché et le jus et mélanger dans la salade.
3. Saler et poivrer au goût et servir.

Substitutions :

- Le steak peut être remplacé par des restes de rôti de bœuf, de rôti de porc, de poulet ou de dinde rôtie. Vous pouvez aussi faire cuire une poitrine ou des hauts de cuisses de poulet pour cette recette.
- Vous pouvez remplacer la viande par du tofu ferme coupé en dés, ou augmenter la quantité de pois chiches pour une version végétarienne.
- Ajouter d'autres légumes comme des Bok choy hachés ou d'autres légumes verts asiatiques, des haricots verts ou jaunes, du fenouil en tranches, des courgettes ou des pois mange-tout.
- Les noix peuvent être remplacées ou éliminées, à votre goût.

Burgers au boeuf et haricots noirs

La recette originale a été développée pour la Fondation des maladies du cœur. Ces burgers sont faibles en gras, riche en fibres et délicieux !

Ingrédients :

2 tasses	de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
1 tasse	d'oignon rouge, haché
1 c. à thé	d'ail granulé
	de cumin
	de coriandre
	de poivre noir
⅓ tasse	de gros flocons d'avoine (le gruau nature peut également être utilisé)
1	œuf
500 g	de bœuf haché maigre ou extra-maigre
	Pains à hamburger de blé entier
	Laitue
	Salsa
	Crème sûre faible en gras
	Fromage cheddar, râpé
	Sauce piquante

Préparation :

1. Placer les haricots noirs, l'oignon rouge, les épices, et l'avoine dans un robot culinaire. Pulser mais sans faire une purée. Transférer dans un bol.
2. Ajouter le bœuf haché et l'œuf, puis incorporer aux autres ingrédients. Faire 8 à 10 galettes et les placer sur une tôle à biscuits antiadhésive.
3. Cuire au four à 350 °F pendant 20 minutes. Déposer sur un pain à hamburger de blé entier et garnir. Servir avec une salade verte, une salade de concombre et tomate, une salade grecque ou une salade de chou.

Donne 8 à 10 portions.

Les galettes cuites se congèlent bien. Réchauffez au micro-onde quand vous aurez envie d'un burger !

Le meilleur pain de viande au monde

Tellement simple à préparer que vous n'en reviendrez pas ! Il est très savou¬reux quand il est servi chaud et tout aussi bon tranché dans un sandwich le lendemain.

Ingrédients :

450 g	de bœuf haché maigre ou extra-maigre
300 g	de veau, de porc, de dinde ou de poulet, haché, maigre
½ tasse	de chapelure
1 enveloppe	de gruau nature instantané
1 petite boîte	pâte de tomate en conserve
1	oignon, haché finement
½ tasse	de persil frais, haché finement
2 branches	céleri, hachées finement
2 c. à table	d'ail granulé
	de thym séché
	de basilic séché
	de sauce piquante
1 c. à thé	de sel et poivre
1	œuf
1	paquet d'épinards surgelés, décongelés et égouttés (facultatif)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients.
3. Presser le mélange dans un moule à pain. Déposer sur une tôle à biscuits recouverte de papier aluminium.
4. Placer dans le centre du four préchauffé et faire cuire pendant 75 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F.
5. Retirer du four et égoutter immédiatement la graisse accumulée.
6. Laisser reposer hors du four pendant 10 minutes avant de trancher.

Donne 6 portions.

Accompagner d'une purée de pommes de terre, de pommes de terre au four ou de patates douces au four et de vos légumes préférés.
Pour un sandwich : couper le pain de viande froid en tranches fines. Placer quelques tranches sur une tranche de pain de blé entier que vous aurez badigeonnée de moutarde de Dijon. Ajouter de fines tranches d'oignon rouge, de tomate, de concombre, et la laitue. Badigeonner l'autre tranche de pain de mayonnaise et couvrir.

Boeuf au gingembre, citron et brocoli

Ingrédients :

1 tasse	de bouillon de bœuf sans sodium
2 c. à table	de fécule de maïs
2 c. à table	de sauce soja faible en sodium
1 c. à table	de sauce hoisin
1 c. à table	de miel ou de cassonade
2 x 2 c. à thé	d'huile de canola
2 c. à table	de gingembre frais, râpé
2 gousses	d'ail, émincées
500 g	de steak de ronde attendri, coupé en lanières
500 g	de morceaux de brocoli - Inclure les tiges et coupées en morceaux
1 petit	oignon, coupé en tranches fines
1	citron, jus et zeste
1 c. à thé	de sauce piquante ou des piments broyés, au goût

Préparation :

1. Porter une casserole d'eau à ébullition. Ajouter le brocoli et cuire 2 minutes. Égoutter et passer sous l'eau froide pour refroidir. Égoutter de nouveau et sécher.
2. Dans un bol, ajouter un peu de bouillon avec la fécule de maïs et fouetter jusqu'à ce que le mélange ait une consistance lisse. Ajouter le reste du bouillon, la sauce soja, la sauce hoisin, le zeste de citron, et le miel ou la cassonade, puis mélanger. Réserver. Ajouter les piments broyés ou la sauce piquante au mélange si vous voulez un plat un peu plus relevé.
3. Faire chauffer un wok ou un grand poêlon à feu moyen-vif. Ajouter 2 c. à thé de l'huile de canola et faire sauter le bœuf pendant 2 minutes. Retirer du wok et réserver.
4. Ajouter le reste de l'huile dans le wok ou le poêlon et faire sauter l'oignon pendant 1 minute. Ajouter le brocoli, l'ail, et le gingembre. Fouetter les ingrédients liquides et ajouter au wok ou poêlon et porter à ébullition, en remuant constamment jusqu'à le mélange épaississe.
5. Remettre le bœuf et les jus accumulés dans le wok et remuer. Ajouter du jus de citron au goût.

Prêt à servir – **Donne 4 portions**

Substitutions :

- Le bœuf peut être remplacé par des hauts de cuisses ou des poitrines de poulet, ou du tofu ferme, coupé en dés.
- Vous pouvez également utiliser des restes de vos rôtis de bœuf, de poulet, d'agneau, de porc ou de dinde.
- Le bouillon de bœuf peut être remplacé par du bouillon de poulet ou de légumes sans sodium.
- Vous pouvez ajouter d'autres légumes comme des carottes, du fenouil, des asperges, des haricots verts ou n'importe quel légume vert asiatique comme le Bok choy, ou le chou nappa.

Brochettes de boeuf haché

Ingrédients :

500 g	de bœuf haché maigre ou extra-maigre
1 c. à table	de chapelure
2 c. à table	de persil frais, haché finement
2 c. à table	de coriandre fraîche, hachée finement
1 c. à thé	de cumin en poudre
	de poudre d'ail
	de poivre noir
	de ketchup
½ c. à thé	de sel
12	petits champignons de Paris, entiers
12	tomates cerises ou raisins, entières
6	brochettes de bambou, trempées dans l'eau
	Votre sauce barbecue préférée

Préparation :

1. Combiner le bœuf, la chapelure, le persil, la coriandre, le cumin, la poudre d'ail, le poivre, le sel, et le ketchup dans un grand bol et bien mélanger.
2. Façonner 24 boulettes de viande et placer sur les brochettes. Utiliser 4 boulettes de viande, 2 champignons et 2 tomates par brochette.
3. Placer sur une tôle à biscuits antiadhésive et badigeonner les brochettes de votre sauce barbecue préférée.
4. Cuire au four à 350 °F pendant 15 à 20 minutes.

Donne 6 portions.

Servir avec une salade verte ou une salade de chou et du riz brun.

Substitutions :

- Le bœuf haché peut être remplacé par une viande hachée maigre comme le poulet, la dinde, le porc ou l'agneau ou par du saumon.
- D'autres légumes peuvent être utilisés comme des courgettes, des petits oignons, des champignons bruns, des aubergines, ou du fenouil.

Tous les produits de viande hachée doivent être bien cuits à une température interne de 160 °F ou jusqu'à ce que le jus soit clair, sans couleur rose.

Vous avez dit « Hamburger Helper » ?

Bien que la préparation «Hamburger Helper» soit peu coûteuse et acceptable à l'occasion, la recette proposée ici est beaucoup plus saine, car vous décidez de la quantité de sel et de matières grasses à ajouter et vous pouvez augmenter la teneur en fibres en utilisant des pâtes de grains entiers ou de blé entier.

Ingrédients :

500 g	de bœuf haché maigre ou extra-maigre
1 c. à table	d'huile de canola
1	oignon, haché
2 branches	de céleri, hachées
1	courgette, coupée en dés
1	carotte, tranchée finement
1	poivron vert
1	tasse de maïs, pois ou légumes mélangés congelés
125 g	de champignons blanc ou brun, tranchés
398 ml	de tomates en conserve, sans sodium ou faible en sodium, hachées (avec le jus)
½ tasse	de sauce de tomate sans sodium ou faible en sodium
2 c. à thé	de thym séché, d'ail granulé de basilic séché d'origan séché de poivre noir
¼ c. à thé	de sel
¼ tasse	de persil frais, haché
3 tasses	de pâtes de blé entier ou de grains entiers cuites (coquilles, macaroni ou penne)

Préparation :

1. Ajouter l'huile de canola dans un grand poêlon ou dans un faitout à feu moyen-vif. Quand l'huile est chaude, ajouter le bœuf et cuire jusqu'à la viande brunisse en remuant fréquemment pour émietter la viande. Retirer la viande avec une cuillère et placer sur une serviette en papier. Verser et jeter la graisse du poêlon ou du faitout.
2. Baisser le feu à moyen. Ajouter le céleri, l'oignon, et la carotte et cuire, en remuant souvent, pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter les champignons, la courgette, et le poivron vert et toutes les épices. Laisser cuire 5 minutes de plus. Remettre le bœuf égoutté dans le poêlon et remuer.
4. Ajouter les tomates, la sauce tomate et les légumes congelés et porter à ébullition.
5. Laisser mijoter à feu moyen pendant 5 minutes et ajouter les pâtes cuites. Laisser chauffer et servir. Saler légèrement et poivrer au goût.

Donne 4 à 6 portions. Servir avec une salade verte ou des tranches de concombre.

Substitutions :

- Le bœuf haché peut être remplacé par une viande hachée maigre comme le poulet, la dinde, le porc ou l'agneau.
- Des protéines végétales texturées peuvent également être utilisées. Faire tremper dans un bouillon de légumes sans sodium avant d'utiliser.
- Vous pouvez ajouter les légumes que vous aimez. N'hésiter pas à ajouter des épinards frais, du chou frisé ou des bettes à cardes pour augmenter la teneur en vitamines et en minéraux. Si vous utilisez ces types de légumes verts, ajoutez-les au plat en même temps que les pâtes cuites.

Pour garnir : crème sure faible en gras ou yogourt nature, fromage râpé, herbes fraîches hachées, oignons verts hachés, sauce piquante, salsa, tranches d'avocat.

Kofta

Ce plat libanais est fait de bœuf et d'agneau hachés auxquels on ajoute des épices. Le mélange est ensuite façonné en brochettes qui seront grillées sur du charbon. Les koftas sont délicieux cuits au barbecue ou au four ! Vous pouvez en faire des galettes ou des rouleaux, et les servir dans un pain à hamburger de blé entier, ou un pain à hot dog, avec vos garnitures préférées.

Ingrédients :

300 g	de bœuf et d'agneau haché maigre ou extra-maigre
½ tasse	de chapelure
½ tasse	de persil frais, haché
	de menthe fraîche, hachée
	de coriandre fraîche, hachée
	de fromage feta, émietté
	d'amandes tranchées
1 c. à table	de coriandre moulue
	de cumin moulu,
	d'origan frit dans l'huile,
	de poivre noir
1	poivron rouge, vert ou jaune, haché finement
1 gros	piment jalapeño, évidé et haché finement
½ petit	oignon rouge ou blanc, haché finement
1 ⅓ c. à table	de poudre à pâte
1	œuf

Préparation :

1. Placer tous les ingrédients dans un grand bol et bien mélanger. Diviser en 6 à 8 portions et former des galettes ou saucissons.
2. Placer sur une tôle à biscuits antiadhésive et cuire au four à 350 °F pendant 18 à 20 minutes.
3. Bien égoutter et servir !

Les koftas peuvent être servis sur des petits pains de blé entier avec du houmous, de la laitue, des tranches de tomates et de concombre, et des rondelles d'oignon. Traditionnellement, le kofta est servi avec du pain pita grillé, une salade verte, de l'houmous et du yogourt grec ou tzatziki. Ces galettes peuvent être congelées après la cuisson.

Substitutions :

- Remplacer l'agneau et le bœuf haché avec toute autre viande hachée maigre ou extra maigre.
- Les amandes sont facultatives.
- Les jalapeños marinés peuvent être utilisés à la place d'un piment jalapeño frais.
- Utiliser 1 c. à table de jalapeños marinés pour remplacer le piment frais.

« Tourte » au spaghetti

Plat idéal à servir à l'occasion d'une fête, car cette recette donne 6 à 8 portions. Servir avec une salade et du pain à l'ail. Les restes font d'excellents lunchs et les portions, une fois cuites, peuvent être congelées.

Ingrédients :

500 g	de spaghetti de blé entier, cuit et refroidi
500 g	de bœuf, porc, dinde, poulet ou agneau maigre haché
1	poivron vert, coupé grossièrement en dés
1	poivron rouge, coupé grossièrement en dés
1	courgette, coupée en morceaux de 1 pouce
4	oignons verts, coupées en morceaux de ½ pouce
1 c. à table	de basilic séché
	de thym séché
	d'ail granulé
	de cassonade
1 litre	de sauce pour pâtes sans sodium
⅔ tasse	de crème sûre
⅔ tasse	de fromage cheddar, râpé
¾ tasse	de fromage à la crème, ramolli
1	œuf

Préparation :

1. Huiler légèrement un plat allant au four. Déposer les pâtes au fond du plat. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Faire cuire la viande hachée dans un grand poêlon à feu moyen-vif. Égoutter.
3. Ajouter les poivrons, les courgettes, les épices séchées, et la sauce à la viande hachée cuite. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes.
4. Pendant que la sauce mijote, mélanger la crème sûre, le fromage à la crème, et l'œuf et mélanger jusqu'à consistance lisse. Verser ce mélange sur les pâtes dans le plat allant au four.
5. Dans le plat de cuisson, verser la sauce sur le fromage à la crème et incorporer aux pâtes. Garnir avec le fromage cheddar râpé. Couvrir le plat avec un couvercle ou une feuille d'aluminium.
6. Cuire au four pendant 30 minutes. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage bouillonne.
7. Retirer du four et laisser reposer à température ambiante pendant 15 minutes avant de couper la tourte en quartiers.

Substitutions :

– N'importe quelle pâte peut être utilisée pour cette recette. Utiliser vos légumes préférés. Ajouter une couche d'épinards, de chou frisé ou d'autres légumes cuits pour augmenter la teneur en vitamines et en antioxydants. Il est préférable d'utiliser de la crème sûre, du fromage à la crème et du cheddar faible en gras ou sans matière grasse.

Servir avec une salade César ou une salade verte et avec un peu de pain à l'ail, puis déguster avec les amis ou les colocataires. Se congèle très bien.

Rôti du dimanche

Ce plat est un peu long à cuire, mais tellement délicieux que vous ne le regretterez pas. Profitez du fait que vous êtes à la maison, en train d'étudier ou de rédiger une dissertation, pour le faire.

Vous pouvez partager ce repas avec vos amis et vos partenaires d'étude si vous vous sentez généreux. Sinon, demandez 5 $ à chaque convive. C'est peu pour un aussi bon repas et vous respecterez votre budget !

Ingrédients :

1 kg	de rôti de bœuf désossé
10 gousses	d'ail entières, pelées
1c. à table	de romarin séché
	de thym séché
	de poivre noir
2c. à thé	de graines de fenouil moulues
	de poudre d'oignon
2c. à table	de pâte de tomate ou de ketchup
2	oignons, coupés en quartiers
3 branches	de céleri, lavées et séchées
1 litre	bouillon de bœuf sans sodium
1 tasse	de vin rouge, de bière ou de soda au gingembre

Préparation :

1 Préchauffer le four à 350 °F.

2 Combiner les épices et la pâte de tomate ou le ketchup et frotter le mélange sur le rôti. Déposer les branches de céleri dans un grand faitout ou une rôtissoire et mettre le rôti sur le céleri.

3 Cuire au four pendant 45 minutes, à découvert. Retirer du four et ajouter les gousses d'ail, les oignons, le bouillon, le vin rouge, et la bière ou le soda au gingembre. Couvrir et remettre au four. Baisser le feu à 300 °F. Laisser cuire pendant 2 heures.

Garnitures pour le rôti

3 pommes de terre de type Yukon Gold, pelées et coupées en quartiers

4 grosses carottes, pelées et coupées en quartiers

1 bulbe de fenouil, coupé en quartiers (enlever les feuilles et le cœur)

1 petit rutabaga (navet) pelé et coupé en morceaux de 3 pouces

2 poivrons rouges, oranges ou jaunes, évidés et coupés en quartiers

4 Après une cuisson préiminaire de 2 heures, ajouter tous les légumes autour du rôti. Couvrir et remettre au four pour 75 minutes.

5 Déposer le rôti et les légumes sur un plat de service chaud et couvrez d'une feuille de papier aluminium. Verser le jus de cuisson dans une casserole.

6 Porter le jus à ébullition dans une casserole. Dans un petit bol, mélanger 1 ⅓ c. à table de fécule de maïs ou de farine et ½ tasse d'eau ou de vin rouge. Ajouter au jus doucement, en remuant avec un fouet. Réduire à feu moyen et laisser le mélange épaissir. Saler et poivrer. Vous avez une sauce !

7 Trancher le rôti et servir avec les légumes et la sauce pour un souper « de famille» copieux et délicieux !

Substitutions :

- Le rôti de bœuf peut être remplacé par un rôti de porc désossé, un gigot d'agneau désossé ou un poulet entier. Les temps de cuisson seront alors comme suit :
- Rôti de porc désossé ou gigot d'agneau désossé : la deuxième cuisson après la cuisson initiale est réduite à 1,5 heure, et à 60 minutes après l'ajout des légumes.
- Filet de porc et poulet entier : la deuxième cuisson après la cuisson initiale est réduite à 1 heure, et à 60 minutes après l'ajout des légumes.

Les restes peuvent être utilisés pour : des sandwichs chauds au bœuf avec une salade ; coupés en cubes et cuits comme un ragoût ; les légumes et la sauce peuvent être réchauffés et servis sur du riz, des pâtes ou du couscous avec une salade.

Burgers au thon ou au saumon

Ingrédients :

2 boîtes	de thon émietté dans l'eau, bien rincé et égoutté
	OU
2 petites boîtes	de saumon, les arêtes enlevées, écrasé
1	oignon vert, haché
¼ tasse	de persil frais, haché finement
1	poivron rouge ou jaune, évidé et haché finement
1 gousse	d'ail, hachée finement
2 c. à thé	de thym séché
1 c. à table	de chapelure
1 c. à table	de moutarde de Dijon (facultatif)
¼ ou ⅓ tasse	de mayonnaise faible en gras
4	pains à burger de blé entier, des tortillas ou des pains pita
	Tranches de concombres et de tomates
	Laitue
	Oignon ou germes de luzerne

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Diviser pour former 4 galettes.
3. Cuire sur une tôle à biscuits graissée, dans un four à 350 °F, pendant 15 à 20 minutes.
4. Assembler les hamburgers et servir avec des frites de pommes de terre ou des frites de patates douces.

Les galettes peuvent être congelés une fois cuites. Pour réchauffer, décongeler une nuit au réfrigérateur et réchauffer au micro-ondes à puissance moyen jusqu'à le burger soit bien chaud (environ 3 minutes).

POULET

VIEW WITH layar

Poulet au cari des caraïbes

Ingrédients :

1,5 kg	de hauts de cuisses de poulet (avec la peau et les os)
2	oignons, hachés
1 c. à table	d'huile de canola ou d'huile d'olive
3	carottes, coupées en rondelles de 1 pouce
3	branches de céleri, coupées en morceaux de 1 pouce
1 c. à table	de piment de la Jamaïque moulu
	de thym séché
	de poivre noir
	de coriandre moulue
	d'origan séché
2 c. à table	de cassonade
2 c. à table	de gingembre moulu
3 c. à table	de poudre de cari jaune
3 c. à table	de ketchup
1 c. à thé	de sel
1 litre	de bouillon de poulet sans sodium
1 tasse	de petits pois ou de haricots verts congelés
⅓ tasse	de coriandre ou ciboulette ou persil, frais haché

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F. Saler et poivrer les hauts de cuisses et les placer sur une tôle à biscuits antiadhésive et cuire au four pendant 20 minutes. Retirer le poulet du four et baisser le feu 325 °F.
2. Pendant que le poulet est dans le four...
3. Chauffer l'huile et faire revenir les oignons dans un grand poêlon ou une casserole à feu moyen-vif pendant 5 minutes en remuant fréquemment.
4. Ajouter la poudre de cari, la cassonade, le gingembre moulu, le piment, le thym, le poivre, la coriandre, et l'origan et cuire pendant 2 minutes.
5. Ajouter le bouillon, le ketchup, les carottes et le céleri dans la casserole et porter à ébullition.

Pour assembler et cuire le plat

1. Placer le poulet dans un plat allant au four ou un faitout, sans ajouter la graisse de la tôle à biscuits. Facultatif : Pour réduire la teneur en matière grasse de ce plat, retirer la peau des hauts de cuisses de poulet avant de les placer dans le plat allant au four.
2. Verser le mélange de légumes et le bouillon sur le poulet et incorporer au poulet. Couvrir.
3. Préchauffer le four à 325 °F et faire cuire pendant 60 minutes. Retirer du four et ajouter les petits pois/haricots congelés et les herbes fraîches.
4. Servir avec du riz brun ou du couscous de blé entier et une salade.

Donne 4 à 6 portions.

Substitutions :

Les hauts de cuisses de poulet peuvent être remplacés par des cubes de bœuf, de chèvre, d'agneau ou de porc. Les temps de cuisson seront modifiés comme suit :

Bœuf :

Faire cuire la viande pendant 30 minutes sur une tôle à biscuits. Réduire ensuite le feu à 300 °F, couvrir et faire cuire pendant 2,5 heures avant d'ajouter les petits pois/haricots et les herbes.

Chèvre ou agneau :

Faire cuire la viande pendant 30 minutes sur une tôle à biscuits. Réduire ensuite le feu à 300 °F, couvrir et faire cuire pendant 2 heures avant d'ajouter les petits pois/haricots et les herbes.

Porc :
Faire cuire la viande pendant 20 minutes sur une tôle à biscuits. Réduire ensuite le feu à 325 °F, couvrir et faire cuire pendant 1,5 heure avant d'ajouter les petits pois/haricots et les herbes.

Pâtes au poulet et pois mange-tout

Ce plat très léger est super à partager avec des colocataires. Il est également très facile à faire !

Ingrédients :

300 g	de hauts de cuisses de poulet, désossés et sans peau, coupés en gros morceaux
1 ⅓ c. à table	d'huile d'olive
300 g	de pois mange-tout, parés
3	échalotes vertes
⅓ tasse	de persil frais, haché
	de basilic frais, haché
1 c. à thé	de piments broyés
3 gousses	d'ail, hachées finement
1 tasse	de bouillon de poulet sans sodium
2 c. à thé	de jus de citron
2 c. à thé	de beurre
250 g	de linguine ou de spaghettis de blé entier
	Sel et poivre au goût

Préparation :

1. Porter une grande casserole d'eau à ébullition et ajouter les pâtes. Faire cuire pendant 8 à 10 minutes et égoutter.
2. Ajouter l'huile d'olive et faire cuire le poulet dans un grand poêlon à feu moyen-vif. Retirer du poêlon et garder au chaud.
3. Ajouter le bouillon de poulet, le piment broyé, l'ail et le jus de citron au poulet et porter à ébullition.
4. Remettre le poulet, ajouter les herbes et les légumes et chauffer. Ajouter les pâtes et mélanger pour bien enrober les pâtes dans la sauce. Saler et poivrer au goût.

Substitutions :

– Les hauts de cuisses de poulet peuvent être remplacées par une poitrine de poulet, un filet de porc, ou du saumon frais ou si vous vous sentez riche, ajouter des crevettes ou des pétoncles pour une gâterie spéciale !

Poulet Tikka Masala

Facile et délicieux. Servir avec du riz basmati et des papadum.

Ingrédients :

500 g	de hauts de cuisses de poulet, désossés, sans peau
¾ tasse	de yogourt nature épais
2 c. à table	de coriandre moulue
	de cumin moulu
	d'ail granulé
	de poudre de cari jaune
	de poudre de chili
	de ketchup ou pâte de tomate
1 c. à table	de gingembre moulu
	de paprika
	de curcuma
	de jus de citron ou de lime
1 c. à thé	de sel et poivre

Préparation - Étape 1 - Le poulet

Mélanger les ingrédients ci-dessus dans un bol en s'assurant que le poulet soit bien enrobé. Couvrir d'une pellicule de plastique et placer au réfrigérateur pendant un minimum de 5 heures ou pendant la nuit (maximum). Pour la cuisson, suivre les instructions ci-bas.

Préparation - Étape 2 - La sauce

1 petite boîte	lait de coco
1	carotte, tranchée finement
1 gros	oignon, tranché finement
1 petit	poivron rouge ou vert, haché
2 c. à thé	d'huile de canola
2 c. à thé	de poudre de cari jaune
1 c. à table	de cassonade
	La marinade du poulet

1 Quand le poulet est mariné, préchauffer le four à 300 °F. Préparer une tôle à biscuits antiadhésive tapissée de papier d'aluminium légèrement huilée. Retirer le poulet de la marinade, enlever l'excès (réserver le reste de la marinade pour la sauce). Placer les hauts

de cuisses de poulet sur la tôle à biscuits et faire cuire au four préchauffé pendant 30 à 40 minutes.

2 Commencer à préparer la sauce environ 20 minutes après que le poulet ait été mis au four.

3 Chauffer l'huile à feu moyen-vif dans un faitout ou une grande casserole. Ajouter l'oignon et la carotte et baisser le feu à moyen. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons commencent à ramollir. Ajouter le poivron vert ou rouge et la poudre de cari et poursuivre la cuisson pour 3 à 5 minutes.

4 Ajouter le lait de coco et la cassonade et porter à ébullition. Ajouter le poulet et la marinade au yogourt réservée et mélanger pour bien incorporer. Baisser le feu à moyen faible. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes, en remuant souvent. Après 30 minutes, retirer le couvercle et élever le feu à moyen et laisser la sauce épaissir. Saler et poivrer au goût.

Sert 4 personnes si vous l'accompagnez de riz, de papadum et d'une salade de concombre avec du vinaigre, du sucre et de la coriandre fraîche, hachée.

Substitutions :

- Les hauts de cuisses de poulet peuvent être remplacés par des poitrines ou des pilons de poulet, ou des côtelettes de porc.
- D'autres légumes comme des pois ou des haricots verts congelés peuvent être ajoutés.
- Si vous ne voulez pas faire la marinade à partir de zéro, remplacer les épices par 3 cuillères à table de pâte de cari tikka, offerte dans la plupart des grandes épiceries.

Poulet du Général Tao

Préparation - Étape 1 - Mariner le poulet

500 g	de hauts cuisses de poulet sans peau, désossés et coupés en dés
½ tasse	de fécule de maïs
¼ tasse	de sauce soja faible en sodium
2 c. à thé	poivre de cayenne
1 c. à table	de gingembre moulu poudre d'ail, pâte de tomate ou ketchup
1	œuf, battu

Mélanger les ingrédients ci-dessus dans un bol. Couvrir d'une pellicule de plastique et mettre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Peut être préparée la veille.

Préparation - Étape 2 - La sauce

½ tasse	de bouillon de poulet sans sodium
1 c. à table	de pâte de tomate ou ketchup
	de sauce soja faible en sodium
	de vinaigre de riz
	de cassonade
	de sauce hoisin
	d'huile de sésame (facultatif)
	de fécule de maïs
2 c. à table	de sambal oelek (sauce piquante indonésienne)
2 gousses	d'ail, hachées

Mélanger la fécule avec un peu de bouillon et fouetter jusqu'à le mélange ait une consistance lisse. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Mettre de côté.

Préparation - Étape 3 – Le plat

3	oignons verts, tranchés finement
2 c. à thé	d'huile de canola
1 c. à table	de gingembre frais, râpé
	Le poulet mariné

Préparation – Le tout

1. Faire chauffer un wok ou un grand poêlon à feu moyen-vif. Ajouter l'huile de canola. Ajouter le poulet mariné et faire sauter pendant 4 à 5 minutes.
2. Ajouter les ingrédients de la sauce et porter à ébullition en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les oignons verts au moment de servir.

Prêt à servir – **Donne 4 portions**.

Servir avec du riz brun ou blanc ou des nouilles Lo Mein et des légumes asiatiques cuits à la vapeur.

Note : Ceci est une façon non traditionnelle de faire ce plat car le poulet est normalement frit.

Substitutions :

– Les hauts de cuisses de poulet peuvent être remplacés par une poitrine de poulet ou du tofu ferme.

Poulet à la jamaïcaine avec riz jaune et haricots

Bien que vous puissiez acheter l'assaisonnement jamaïcain pour ce plat, le mélange d'épices est facile à faire si vous avez les ingrédients. Vous pourrez ainsi contrôler la quantité de sel dans la recette ou l'éliminer complètement. Avec cette recette, vous serez capable de garder un peu du mélange d'épices dans votre garde-manger pour la prochaine fois.

Ingrédients – Épices :

¼ tasse	de piment de la Jamaïque
1 c. à table	de thym séché
	d'origan séché
	de paprika
	de coriandre moulue
2 c. à thé	de poivre de cayenne
	d'ail granulé
	d'oignon en poudre
	de sel
	de poivre noir
	de piments broyés
1 c. à thé	de curcuma
	de cannelle moulue

Mélanger tous les ingrédients. Vous pouvez réduire le sel à 1 cuillère à thé ou l'éliminer pour avoir un mélange d'épices sans sodium.

Pour préparer le poulet

4	cuisses de poulet avec les hauts de cuisses et la peau
	OU
24	ailes de poulet
1 c. à table	d'huile d'olive ou d'huile de canola
¼ tasse	du mélange d'épices

Préparation :

1. Enrober le poulet d'huile d'olive ou de canola, puis enduire le poulet du mélange d'épices.
2. Déposer le poulet, en une seule couche, sur une tôle à biscuits antiadhésive et cuire au four préchauffé à 350 °F pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F.

Ingrédients pour le riz jaune et les haricots :

2 c. à table	d'huile de canola ou d'huile d'olive
2 c. à table	de graines de cumin, entières
1 c. à thé	de curcuma
1	oignon, haché finement
2 tasses	de riz long grain à cuisson rapide
2 tasses	de bouillon de poulet ou de légumes faible en sodium ou sans sodium
1 ¼	tasses d'eau
1 c. à thé	de sel
384 ml	de haricots romano ou haricots rouges ou pois cajun (d'Angola) en conserve - bien rincés sous l'eau froide et égouttés
½ tasse	de persil frais, haché
⅓ tasse	de ciboulette ou de coriandre fraîche, hachée

Préparation :

1. Mettre l'huile de canola ou d'olive, les oignons, et les graines de cumin dans une grande casserole ou un faitout et cuire à feu moyen-vif pendant 5 minutes. Ajouter le curcuma et poursuivre la cuisson pendant 1 minute.
2. Verser le bouillon de poulet ou de légumes et l'eau dans la casserole. Ajouter le sel maintenant (si vous en utilisez). Porter à ébullition.
3. À ébullition, ajouter le riz et remuer. Couvrir, baisser le feu et cuire à feu très doux pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit cuit.
4. Ajouter les haricots et remuer pour chauffer les haricots. Une fois les haricots chauds, ajouter les herbes fraîches. Servir avec le poulet.

Donne 4 portions.

Accompagner d'une salade verte ou d'une salade d'épinards.

Substitutions :

– Le mélange d'épices peut être utilisé avec du porc, de l'agneau ou du bœuf.

Si vous n'aimez pas les haricots, vous pouvez les remplacer par des légumes congelés comme les mélanges, les petits pois, les haricots verts ou le maïs. Vous pouvez aussi utiliser des haricots verts ou jaunes frais.

Poulet au parmesan

Ce plat est délicieux et rapide à faire. Il est beaucoup plus faible en matières grasses et en glucides que la version traditionnelle servie dans les restaurants ou les versions préparées et vendues en épicerie. Le poulet sera juteux et croustillant.

Ingrédients :

4 x 150g	de poitrines de poulet désossées, sans peau
½ tasse	de mayonnaise faible en gras ou de vinaigrette ranch faible en gras
1 c. à table	de persil frais, finement haché et de ciboulette fraîche, finement haché
⅔ tasse	de chapelure
½ tasse	de parmesan râpé
3 c. à table	d'huile d'olive
⅓ tasse	de farine
2 c. à thé	de thym séché
	de marjolaine séchée
	d'ail granulé
	de poivre noir
	de basilic séché
	Enduit végétal

Préparation :

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise ou la vinaigrette ranch avec la ciboulette fraîche et le persil. Diluer avec un peu d'eau ou de vin blanc - environ ⅓ tasse.
3. Dans un autre bol, mélanger la chapelure, le parmesan et les herbes séchées. Lentement, ajouter juste assez d'huile d'olive pour humecter le mélange.
4. Placer la farine dans un sac en plastique refermable. Déposer les poitrines de poulet dans le sac et agiter pour enrober le poulet de la farine.
5. Tremper le poulet fariné dans la mayo ou la vinaigrette ranch, puis le rouler dans le mélange de chapelure-parmesan.
6. Déposer les poitrines de poulet préparées sur une tôle à biscuits antiadhésive tapissée de papier d'aluminium ou de papier-parchemin. Vaporiser le papier d'aluminium d'enduit végétal avant de mettre le poulet sur la plaque.
7. Vaporiser le poulet d'enduit végétal. Cuire au four préchauffé pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 160 °F ou que les jus qui s'échappent du poulet soient clairs.

8 Placer le poulet dans les assiettes et servir avec des pâtes de blé entier enrobées d'une sauce tomate ou de beurre et des herbes fines, et une salade César ou une salade de concombre et de tomate.

Donne 4 portions.

Substitutions :

– Le poulet peut être remplacé par du tilapia ou des filets de morue ou de brochet ou des côtelettes de porc. La farine peut être remplacée par de la farine de pomme de terre ou de la farine de riz.

Pad thaï rapide et facile

Ingrédients :

1 paquet	de nouilles de riz
1 c. à table	d'huile de canola

Préparation - Étape 1

Faire tremper les nouilles de riz dans de l'eau chaude du robinet. Laisser les nouilles dans l'eau pendant 30 minutes, puis égoutter.

	Mélanger :
2	poitrines de poulet, désossées et sans peau tranchées finement
1 c. à table	de cassonade
2 gousses	d'ail, hachées finement

Réserver au réfrigérateur pendant la préparation des autres ingrédients.

Préparation - Étape 2

	Mélanger :
1 c. à table	de vinaigre de riz
	d'eau
	de sauce soja faible en sodium
	de sauce de poisson
⅓ tasse	de bouillon de poulet ou de légumes sans sodium
2 c. à table	de ketchup

Préparation - Étape 3

	Mélanger :
2	œufs battus
1 c. à thé	de poivre de cayenne
1 c. à table	de sambal oelek (sauce piquante)

Préparation - Étape 4

	Mélanger :
500 g	de germes de soja
1 tasse	de carottes, râpées
½ tasse	d'oignons verts, émincées
¼ tasse	de coriandre fraîche

Cuisson :

1 Mettre 2 c. à thé d'huile de canola dans un grand wok ou une grande poêle. Chauffer à feu moyen-vif. Quand l'huile est chaude, ajouter le mélange d'œufs et mélanger. Verser sur du papier absorbant. Réserver.

2 Ajouter 1 c. à thé d'huile de canola dans le wok et faire sauter le poulet pendant 4 à 5 minutes. Ajouter aux œufs brouillés. Réserver.

3 Ajouter 1 c. à thé d'huile de canola dans le wok et faire sauter les légumes pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les nouilles de riz et faire sauter pendant 2 à 3 minutes.

4 Ajouter le poulet et les œufs et mélanger. Ajouter les ingrédients de la sauce et remuer pendant 2 minutes.

Garnir de coriandre fraîche et d'arachides hachées.

Prêt à servir – **Donne 4 portions.**

Substitutions :

– Le poulet peut être remplacé par du tofu ferme. Le poulet et le tofu peuvent être utilisés pour augmenter la teneur en protéines du plat. Si vous utilisez les deux à la fois, doublez les ingrédients de la sauce à l'étape 2.

Cassoulet rapide

Les haricots sont riches en fibres et constituent une source de féculent comme les pommes de terre et le riz.

Ingrédients :

3	saucisses italiennes piquantes ou chorizo, coupées en deux
3	cuisses de poulet, désossées, sans peau
3	hauts de cuisses de poulet, désossés, sans peau
1 ⅓ c. à table	d'huile de canola
1 c. à thé	de thym séché
	d'origan
	d'ail granulé
	de poivre noir

Ingrédients 2 :

1 grosse	patate douce, pelée et coupée en quartiers
1	oignon rouge - tranches épaisses
1	poivron rouge, coupé en lamelles épaisses
3	branches de céleri, coupées en morceaux (3 pouces)
1 ¼ tasse	de bouillon de poulet sans sodium
1 ¼ tasse	de tomates en conserve, faibles en sodium
2 tasses	de haricots blancs en conserve - bien rincés et égouttés
10 gousses	d'ail, entières
2 c. à thé	de thym séché
	d'origan séché
1 paquet	d'épinards frais
½ tasse	de fromage parmesan

Préparation - Étape 1

Préchauffer le four à 350 °F. Dans un bol, mettre la viande, les épices, et l'huile. Mélanger pour bien enrober. Placer les viandes sur une tôle à biscuits antiadhésive et cuire au four pendant 30 minutes. Retirer du four et placer la viande dans un grand plat allant au four ou un faitout.

Préparation - Étape 2

1. Placer les légumes (sauf les épinards) et l'ail sur la viande dans le plat allant au four. Ajouter les épices, les haricots, les tomates et le bouillon.
2. Couvrir et cuire au four à 350 °F pendant 60 à 75 minutes.
3. Retirer du four. Incorporer les épinards frais et le parmesan.

Donne 4 à 6 portions.

Servir avec du pain et une salade.

Substitutions :

- Les haricots en conserve comme les haricots rouges, les haricots Romano, ou les pois chiches, peut être utilisés à la place des haricots blancs.
- N'importe quelle combinaison de légumes peut être utilisée. Essayer des carottes, du fenouil, des courgettes, d'aubergines coupées morceaux, des haricots verts frais ou des légumes congelés.
- Les saucisses peuvent être remplacées par du jambon, une cuisse de dinde fumée ou du porc fumé.

POISSON

Saumon au four à la japonaise

Ingrédients :

2 x 250 g	de filets de saumon, sans peau
¼ tasse	de jus d'orange concentré
2 c. à thé	d'huile de canola
⅓ tasse	de sauce soya ou tamari faible en sodium
2 c. à table	de pâte de tomate ou de ketchup
1 c. à table	de gingembre frais, râpé
	d'ail, finement haché
1 c. à thé	de jus de citron
	de moutarde de Dijon
2	oignons verts, hachés finement

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients, sauf les oignons verts. Enrober les filets de saumon de la marinade. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant au moins une heure et, au plus, 6 heures.
2. Préchauffer le four à 400 °F.
3. Retirer le saumon de la marinade et le déposer sur une tôle à biscuits antiadhésive, tapissée de papier parchemin ou de papier d'aluminium. Huiler légèrement ou vaporiser d'enduit végétal.
4. Cuire au four pendant 8 minutes. Retirer et badigeonner avec la marinade et remettre au four pendant 5 minutes.

5 Retirer les filets de saumon et les déposer sur les assiettes. Garnir d'oignons verts.

Donne 2 portions.

Servir avec du riz et un sauté de légumes asiatiques comme des pois mange-tout et des légumes verts asiatiques comme le Bok choy ou le chou nappa.

Substitutions :

- Le saumon peut être remplacé par des poitrines de poulet sans peau, des côtelettes de porc, du filet de porc, de la morue ou du poisson-chat. Les temps de cuisson devront être ajustés.
- Le saumon est délicieux cuit sur le gril ou le barbecue !

Tilapia à la piccata

Facile, rapide et savoureux !

Ingrédients :

2	filets de tilapia
½ c. à thé	de sel et poivre noir
	de thym séché
	d'ail granulé
½ tasse	de farine
¼ tasse	d'huile de canola
⅓ tasse	de vin blanc
2 c. à table	de jus de citron
¼ tasse	de poivron rouge
	d'oignon vert
	de persil frais, haché finement
¼ tasse	de beurre

Préparation :

1. Incorporer la farine, les épices séchées, le sel et le poivre, puis mélanger.
2. Préchauffer un grand poêlon à feu moyen-vif et ajouter 2 cuillères à table d'huile de canola. Laisser l'huile chauffer.
3. Enrober le tilapia de farine et enlever l'excédent de farine. Placer le poisson dans le poêlon chaud et faire cuire pendant 3 minutes de chaque côté. Retirer le poisson et garder au chaud. Répéter pour le deuxième filet de poisson.
4. Éteindre le feu et jeter le gras accumulé dans le poêlon. Ajouter le vin blanc, le jus de citron, le poivron rouge, l'oignon vert et le persil dans le poêlon et remuer. Ajouter le beurre et remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Verser sur le poisson et servir.

Donne 2 portions.

Servir avec des légumes frais et du riz et vous aurez un repas délicieux et sain.

Substitutions :

- Le tilapia peut être remplacé par de la sole, du saumon, du poisson-chat, de la perche ou du brochet.
- La farine de blé peut être remplacée par de la farine de riz ou de la farine de pomme de terre pour un repas sans gluten.
- Le citron peut être remplacé par du jus de lime ou d'orange. Ajouter un peu de piments frais ou des câpres marinées pour une saveur différente.

Porc effiloché et salade de brocoli

Cela prend du temps à faire, mais ça en vaut la peine. Idéal pour des fêtes ou les groupes d'étude, voici une autre recette à partager avec les amis, les colocataires et les copains d'étude. Idéal aussi pour un repas à la fortune du pot où chacun apporte un des ingrédients ou d'autres plats, tel une salade de pommes de terre ou de macaroni, une salade verte ou, encore mieux, une salade grecque. Bon appétit !

Ingrédients - Porc effiloché :

1 kg	de rôti d'épaule de porc, désossé
3 tasses	de soda au gingembre ou de cola (n'utilisez pas des sodas diètes)
⅓ tasse	de vin rouge ou de vinaigre de cidre
3	branches de céleri, lavées
1 ⅓ c. à table	de gingembre moulu
	d'ail granulé
	de thym séché
	d'oignon en poudre
	de cumin moulu
	de coriandre moulue
	de poivre noir
	de cassonade
1 c. à thé	de cannelle
	de poudre de chili

1 ¼ tasse	de sauce barbecue
2 c. à table	de sauce piquante
2	oignons, hachés finement
8 gousses	d'ail, hachées finement

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Mélanger les épices et en enrober le rôti. Placer dans un grand faitout ou un plat allant au four SUR les branches de céleri.
3. Cuire au four à découvert pendant 45 minutes. Retirer du four et ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et remettre au four. Baisser le feu à 300 °F. Laisser cuire pendant 4 heures.
4. Retirer le rôti du four. Mettre le rôti dans un grand bol et couvrir d'une feuille de papier aluminium.
5. Dégraisser le jus de cuisson. Retirer et jeter le céleri. Retirer 1 tasse de jus de cuisson dégraissé et mettre de côté. Placer le reste du jus de cuisson dans une casserole. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux jusqu'à la sauce réduise de moitié. C'est votre sauce barbecue.
6. Verser la tasse de jus de cuisson réservé sur le rôti. Avec 2 fourchettes « effilocher » la viande de porc et le mouiller du jus de cuisson. Vous avez maintenant du porc effiloché.

Ingrédients pour la salade de brocoli :

1 paquet de 340g	de salade de brocoli
1	carotte, râpée
2	oignons verts, râpés
2	pommes vertes, pelées, coupées en quartiers et hachées ou râpées
2 c. à table	de mayonnaise faible en gras
3 c. à table	de crème sûre ou de yogourt faible en gras
2 c. à table	de vinaigre de cidre ou de jus de lime
1 c. à table	de miel ou de cassonade

Préparation :

Placer tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

Assemblage :

Prendre un peu de porc effiloché (125 g) et ajouter un peu de sauce barbecue. Placer la viande de porc sur un pain à hamburger de blé entier, ou un petit pain ciabatta, et garnir de ⅓ tasse de salade de brocoli.

Salissant, mais si délicieux ! Donne 8 à 10 portions et se congèle bien. Congeler en portions. Pour décongeler, placer au micro-onde avec un peu de sauce barbecue. Chauffer à feu moyen - environ 5 minutes, en remuant fréquemment.

Substitutions :

- Le porc peut être remplacé par un poulet entier ou un rôti de bœuf ou de palette (1 kg).
- Le deuxième temps de cuisson est le même pour le bœuf que pour le porc.
- Le deuxième temps de cuisson pour le poulet est réduit à 2,5 à 3 heures.
- Remplacer le paquet de salade de brocoli par du chou vert ou chou nappa. Suivre les instructions ci-dessus pour faire la salade.

Saucisses piquantes italiennes, cuites au four, avec « patatas bravas »

Vous pouvez utiliser du chorizo frais, des merguez (saucisse d'agneau) ou des saucisses italiennes douces au lieu des piquantes. N'OUBLIEZ PAS que les saucisses du commerce contiennent du gluten. Vous trouverez généralement des saucisses sans gluten chez votre boucher local. Les « patatas bravas », nous viennent du chili. C'est un plat fantastique, épicé, savoureux, et délicieux !

Saucisses :

4	saucisses italiennes, fortes ou douces
1 c. à thé	d'huile de canola

Badigeonner les saucisses d'huile. Les déposer sur une tôle à biscuits antiadhésive et cuire au four à 350 °F pendant 20 minutes. Assurez-vous que le jus qui s'échappe des saucisses soit clair ou vérifier la température au thermomètre à cuisson.

Ingrédients pour les « patatas bravas » :

500 g	de pommes de terre, blanches ou rouges, coupées en quartiers
3 c. à table	d'huile d'olive ou d'huile de canola
1 ½ tasse	de tomates en conserve, faible en sodium ou sans sodium, hachées, avec le jus
½	oignon blanc ou rouge, haché
1	poivron rouge ou vert, évidé et haché
2	piments jalapeños, évidés et hachés
5	gousses d'ail, hachées

2 c. à table	de sambal oelek ou autre sauce piquante, vin rouge ou vinaigre de cidre
1 c. à table	de cassonade
	de coriandre moulue
	de poivre noir
	d'origan séché
	de thym séché
1 c. à thé	de sel
½ tasse	de coriandre ou de persil frais haché

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F. Mettre les pommes de terre dans un bol et mélanger avec 2 cuillères à table d'huile d'olive ou de canola. Saupoudrer de sel.
2. Placer les pommes de terre sur une tôle à biscuits antiadhésive et cuire au four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et dorées.
3. Pendant que les pommes de terre cuisent, ajouter 1 c. à table d'huile dans un grand poêlon à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, le poivron rouge et les piments jalapeños. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les oignons soient tendres (environ 5 à 8 minutes).
4. Ajouter l'ail, les herbes et épices séchées, et la cassonade. Réduire à feu moyen et cuire encore 3 à 5 minutes.
5. Ajouter les tomates et la sauce piquante. Porter le mélange à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes. Saler et ajouter la sauce piquante au goût.
6. Une fois les pommes de terre rôties, les ajouter à la sauce et garnir de coriandre ou de persil. Servez avec les saucisses.

Donne 4 portions. Accompagner le repas d'une salade verte, d'une salade d'épinards ou d'une salade aux tomates et concombres.

Porc aigre-doux

Préparation - Étape 1 - mariner le porc

500 g	de filet de porc ,ou de côtelettes de porc désossées, tranché finement
½ tasse	de fécule de maïs
1 c. à thé	de gingembre moulu
	de poudre d'ail
	de poivre et sel
2 c. à table	de sauce de soja faible en sodium, jus de pomme ou

	d'ananas
	de ketchup
1	œuf battu

Mélanger les ingrédients ci-dessus dans un bol. Couvrir d'une pellicule de plastique et mettre au réfrigérateur pendant au moins une heure. Cela peut aussi être fait le jour avant de faire le plat.

Préparation - Étape 2 - la sauce

1 tasse	de jus de pomme ou d'ananas
½ tasse	de bouillon de poulet ou de légumes, sans sodium
¼ tasse	de miel ou de cassonade
¼ tasse	de vinaigre de riz
2 c. à table	de gingembre frais, râpé
	d'ail haché
	de sauce soja faible en sodium
¼ tasse	de ketchup
2 c. à table	de fécule de maïs

Dans un bol, mélanger la fécule avec un peu de jus et fouetter jusqu'à ce que le mélange ait une consistance lisse. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Réserver.

Préparation - Étape 3 – le plat

1	petit ananas, coupé en dés
1	poivron vert, coupé en dés
1	petite carotte, émincée
½	petit oignon rouge, tranché finement
1 ⅓ c. à table	d'huile de canola

Préparation :

1. Chauffer un wok, ou un grand poêlon, à feu moyen-vif. Ajouter 2 c. à thé d'huile de canola. Ajouter le porc mariné et faire sauter pendant 3 à 4 minutes. Retirer du wok et réserver.
2. Ajouter le reste de l'huile dans le wok. Ajouter les légumes et l'ananas, et faire frire jusqu'à ce que les oignons commencent à ramollir. Ajouter le porc et les jus accumulés et faire sauter pendant 1 minute.
3. Ajouter les ingrédients de la sauce et porter à ébullition en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce ait épaissie.

Prêt à servir – **Donne 4 portions.**

Servir avec du riz brun ou blanc, ou des nouilles Lo Mein.

Substitutions :

- Le porc peut être remplacé par du tofu ferme coupé en dés (mariné sans l'œuf).
- Le porc peut être remplacé par des tranches de steak de ronde attendri, des tranches de poitrine de poulet sans peau, ou des hauts de cuisses de poulet.
- Vous pouvez aussi utiliser des poivrons rouges et/ou jaunes.
- Les ananas en conserve peuvent être remplacés par de l'ananas frais.

Burgers de porc thaïlandais avec salade de chou asiatique épicée

Une autre façon savoureuse de préparer des hamburgers !

Ingrédients pour les burgers :

600 g	de porc haché maigre
2 c. à thé	de pâte de citronnelle *
2 c. à thé	de gingembre, fraîchement râpé
200 g	de champignons, hachés finement
1 c. à table	de sauce de poisson (facultatif)
3 gousses	d'ail, hachées finement
3	oignons verts, hachées finement
2 c. à table	de basilic, haché finement
3 c. à table	de coriandre, hachée finement
1	piment jalapeño, haché finement
4	pains à hamburger de blé entier
	Tranches de tomate
	Tranches de concombre

Ingrédients pour la salade de chou asiatique épicée :

½	chou nappa, finement râpé
1	carotte, râpée
1	poivron rouge, coupé en fines lanières
½	oignon rouge, émincé
2 gousses	d'ail, hachées finement
2 c. à table	de sauce sriracha ou sambal oelek ** - ou votre sauce piquante préférée
2	limes, zeste et jus
2 c. à table	de miel ou de cassonade
1 c. à table	de sel
½ tasse	de mayonnaise faible en gras

** On trouve la pâte de citronnelle dans la plupart des épiceries ou dans les épiceries asiatiques.** Le sambal oelek et la sriracha sont des sauces piquantes ; on les trouve à l'épicerie ou dans les épiceries asiatiques.*

Préparation de la salade de chou :

Mélanger les ingrédients. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant une demi-heure avant de servir.

Préparation des hamburgers :

Bien mélanger tous les ingrédients. Façonner 4 galettes et déposer sur des plaques antiadhésives. Cuire au four, à 350 °F, pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le jus qui s'échappe des galettes soit clair. Déposer sur des pains chauffés ou grillés, et garnir de tranches de concombre et de tomates. Servir avec la salade.

Substitutions :

- Le porc haché peut être remplacé par des produits de viande hachée maigre comme le bœuf, la dinde, le poulet ou du saumon.
- Vous pouvez pimenter la salade à votre goût et vous pouvez varier les légumes.
- La mayonnaise peut être remplacé par du yogourt ou de la crème sûre faible en gras.

Sauce asiatique pour les sautés

Ingrédients :

1 tasse	de bouillon de poulet, faible en sodium ou sans sodium
⅓ tasse	sauce hoisin
3 c. à table	de sauce soja ou tamari
2 c. à table	de gingembre frais, râpé (ou 1 c. à thé de gingembre séché)
1 c. à table	d'ail frais, râpé (ou 1 c. à thé d'ail séché granulé)
1 c. à table	de jus d'orange concentré

Ingrédients facultatifs :

2 c. à table	de sambal oelek ou autre sauce piquante
1 c. à thé	de sauce de poisson thaïlandaise

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients. Utilisez le mélange quand vous en avez besoin.
2. Peut se conserver au réfrigérateur pendant 3 semaines, dans un contenant hermétique.
3. Utiliser le mélange de sauce hoisin combiné avec la fécule de maïs et ajouter quand vous faites sauter vos ingrédients.

PÂTES

Pâte simple à muffin et à pain

Ingrédients :

2 tasses	de farine tout usage
1 tasse	de sucre
4 c. à thé	de poudre à pâte
½ c. à thé	de sel
¾ c. à thé	de cannelle
4	œufs
⅓ tasse	de margarine, faible en sodium et en matières grasses
1 tasse	de lait écrémé
¾ tasse	de compote de pommes, sans sucre ajouté
3 c. à table	d'huile de canola
2 c. à thé	d'extrait de vanille
1 ¼ tasse	de bleuets, canneberges, fraises, bananes hachées, pommes pelées et hachées, poires pelées et hachées, mûres, ananas ou tout autre fruit frais ou congelé

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand bol.
3. Dans un autre bol, mélanger les œufs, la compote de pommes, le lait, la margarine et la vanille.
4. Ajouter les fruits aux ingrédients secs et mélanger pour bien incorporer dans le mélange de farine.

5 Ajouter les ingrédients humides au mélange sec et mélanger. La pâte doit être grumeleuse.

Préparation des muffins :

Tapisser un moule à muffins avec des moules en papier. Remplir les moules aux ¾ et cuire au centre du four pendant 18 à 22 minutes.

Préparation d'un pain rapide :

Graisser un moule à pain standard et remplir aux ¾. Cuire pendant 35 à 40 minutes sur la grille inférieure du four. Pour vérifier la cuisson, insérer un cure-dent au centre du pain.
Le cure-dent devrait ressortir propre si le pain est prêt.

Pâtes à biscuits de base

Pâtes de biscuits à tout usage :

Ingrédients :

1 tasse	de beurre non salé ou de margarine sans matière grasse, faible en sodium - à température ambiante
½ tasse	de sucre
½ tasse	de cassonade
1	œuf
1 tasse	de farine tout usage
½ c. à thé	de bicarbonate de soude
1	pincée sel
1 tasse	de brisures de chocolat au lait, de chocolat noir ou de chocolat blanc OU de pépites de caramel OU de morceaux de tablettes Skor OU de tout substitut de chocolat
½ tasse	de noix hachées, de fruits secs ou noix de coco séché

Préparation :

1 Préchauffer le four à 350° F.

2 Mettre la cassonade, le sucre blanc, la margarine et l'œuf dans un bol, et battre jusqu'à ce que le mélange ait une consistance lisse.

3 Ajouter la farine, le bicarbonate de soude et le sel, puis mélanger jusqu'à ce que le mélange ait une consistance lisse.

4 Ajouter 1 ½ tasse de fruits secs, noix et morceaux de chocolat et incorporer.

5 Déposer les biscuits sur une tôle à biscuits graissée et cuire au four, sur la grille du centre, pendant 10 à 12 minutes. Laisser refroidir sur la tôle à biscuits pendant 10 minutes. Placer ensuite sur une grille pour laisser refroidir complètement.

Pâte de biscuits aux flocons d'avoine :

Ingrédients :

¾ tasse	de beurre non salé ou de margarine sans matière grasse, faible en sodium - à température ambiante
¾ tasse	de cassonade tassée
¼ tasse + 1 c. à table	de sucre
2	œufs
1 tasse	de farine tout usage
1 c. à thé	de poudre à pâte
1 c. à thé	de bicarbonate de soude
1 c. à thé	de sel
¾ tasse	de flocons d'avoine
1 c. à thé	de cannelle ou de piment de la Jamaïque
1 tasse	de brisures de chocolat au lait, de chocolat noir ou de chocolat blanc OU de pépites de caramel OU de morceaux de tablettes Skor OU de tout substitut de chocolat

Préparation :

1 Préchauffer le four à 325 °F.

2 Mettre le sucre, la margarine et les œufs dans un bol, et battre jusqu'à ce que le mélange ait une consistance lisse.

3 Ajouter la farine, les flocons d'avoine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la cannelle et le sel, et mélanger jusqu'à ce que le mélange ait une consistance lisse.

4 Incorporer 1 ½ tasses de fruits secs, de noix et de morceaux de chocolat.

5 Déposer les biscuits sur une tôle à biscuits graissée et cuire au four, sur la grille du centre, pendant 10 à 12 minutes. Laisser refroidir sur la tôle à biscuits pendant 10 minutes. Placer ensuite sur une grille pour laisser refroidir complètement.

Le Splenda et la cassonade de Splenda peuvent être utilisés pour remplacer les sucres pour une version moins caloriques ou pour les diabétiques. Utilisez les mêmes mesures pour les substituts du sucre.

Sauce béchamel (sauce blanche) de base

Ingrédients :

1 litre	lait faible en gras
2 c. à thé	de thym séché
1 c. à thé	d'ail granulé
1 c. à thé	de sel
½ c. à thé	de poivre noir ou blanc
½ tasse	de beurre non salé ramolli
	Farine tout usage

Préparation :

1. Mélanger le lait et les épices et porter lentement à ébullition dans une casserole à feu moyen.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre et la farine jusqu'à ce que le mélange soit très lisse et sans grumeaux.
3. Une fois le lait à ébullition, ajouter la pâte de beurre et la farine, puis mélanger rapidement, au fouet, jusqu'à ce que le mélange devienne épais.
4. Verser dans un bol et couvrir d'une pellicule de plastique. S'assurer que la pellicule de plastique soit en contact avec la surface de la sauce et laisser refroidir au réfrigérateur.

Cette sauce se conservera pendant 5 jours au réfrigérateur ou peut être congelée jusqu'à 3 mois.

Variantes à partir de la sauce béchamel :

Crème de parmesan (pour les pâtes, la pizza, le poulet, le porc) :

Ingrédients :

1 tasse	de sauce béchamel (ci-dessus)
½ tasse	de crème 35 % ou 10 %
½ tasse	de parmesan râpé

Mélanger la sauce béchamel et la crème et porter lentement à ébullition. Ajouter le fromage et fouetter jusqu'à ce que le mélange ait une consistance lisse.

Sauce au fromage (pour les légumes, les pâtes, le poulet) :

Ingrédients :

1 tasse	de sauce béchamel (ci-dessus)
½ tasse	de crème 35 % ou 10 %
½ tasse	de fromage cheddar ou fromage suisse, râpé
1 c. à thé	de moutarde de Dijon
1 c. à table	de persil
1 c. à thé	de sauce piquante

Mélanger la sauce béchamel et la crème et porter lentement à ébullition. Ajouter le fromage et fouetter jusqu'à ce que le mélange ait une consistance lisse.

Sauce crémeuse aux herbes et aux agrumes (pour le poulet, le porc ou le poisson) :

Ingrédients :

1 tasse	de sauce béchamel (ci-dessus)
⅓ tasse	de crème 35 % ou 10 %
½ tasse	de vin blanc sec
1	citron, jus et zeste
	OU
1	grosse orange, jus et zeste
	OU
2	limes, jus et zeste
1 c. à thé	de sel
½ c. à thé	de poivre

½ tasse	d'herbes fraîches, hachées (vos préférées) - persil, aneth, fenouil, coriandre, ciboulette OU
1 c. à table + 2 c. à thé	d'herbes séchées (vos préférées) - thym, marjolaine, aneth, ciboulette

Combiner tous les ingrédients et porter lentement à ébullition.

Sauce cari de base

Ingrédients :

2	gros oignons, hachés
4 gousses	d'ail, hachées finement
4	branches de céleri, hachées
1 c. à table	de thym séché, cumin moulu, sel, et poivre
3 boîtes de 384 ml	de lait de coco
3 c. à table	de sucre
1 litre	de bouillon de poulet ou de légumes, en boîte
1 pot de 384 ml	de pâte de cari Pataks Tikka
2 c. à table	d'huile de canola

***** Pour réduire la teneur de matières grasses de cette sauce, utiliser 3 boîtes de lait évaporé faible en gras à la place du lait de coco, ou utiliser 2 boîtes de lait évaporé et une boîte de lait de coco.***

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon, le céleri et l'ail et cuire à feu moyen pendant 5 minutes, en remuant constamment.
3. Ajouter les herbes, le sel, les épices, le sucre et la pâte de cari. Remuer constamment pendant 2 minutes.
4. Ajouter le bouillon et le lait de coco ou le lait évaporé. Porter à ébullition et couvrir.
5. Laisser mijoter pendant 30 minutes.
6. 5. Verser dans des pots et laisser refroidir. Congeler ou mettre au réfrigérateur.

La sauce sera très claire. Vous devrez l'épaissir lorsque vous ferez l'une des variantes suivantes. Pour épaissir la sauce, mélanger 1 cuillère à thé de fécule de maïs et 3 c. à table d'eau froide. Ajouter ce mélange à la fin de la préparation du cari un peu à la fois jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. La sauce au cari se conservera au réfrigérateur pendant 3 jours. Elle peut être congelée et se conservera pendant 3 mois. Assurez-vous de couvrir la casserole quand la sauce mijote. Servir avec du riz basmati ou du riz ordinaire. Accompagner d'une salade verte pour un repas nutritif et savoureux.

Cari au poulet et champignons :

Ingrédients :

2 c. à table	d'huile de canola
500 g	de hauts de cuisses de poulet sans peau, désossés et coupés en dés
500 g	de champignons blancs ou shiitake, coupés en quartiers
1 c. à table	de sel et poivre
2 c. à thé	de basilic séché
1	oignon, poivron vert, courgette, carotte - hachés
⅓ tasse	de raisins secs
2 tasses	de sauce cari de base

Préparation :

1. Faire dorer le poulet dans une casserole ou un poêlon avec l'huile de canola.
2. Ajouter le reste des ingrédients.
3. Une fois les ingrédients cuits, retirer la graisse de la poêle.
4. Ajouter 2 ½ tasses de la sauce cari de base et laisser mijoter pendant 15 minutes.
5. Épaissir avec le mélange de fécule de maïs et d'eau à la consistance désirée.

Cari aux légumes :

Ingrédients :

2 c. à table	d'huile de canola
1	oignon, coupé en dés
2	carottes, coupées en dés
2	branches de céleri, coupées en dés
2	pieds de brocoli, coupés en bouquets
1	petit chou-fleur, coupé en bouquets

1	boîte de pois chiches, égouttés et rincés
1	poivron vert et poivron rouge, coupés en dés
1	courgette, coupée en dés
1 c. à thé	de basilic séché, sel, et poivre
2 gousses	d'ail, hachées
2 tasses	de sauce cari de base

Préparation :

1. Faire revenir tous les ingrédients dans une grande casserole, ou un poêlon, avec 2 cuillères à table d'huile de canola.
2. Ajouter 3 tasses de sauce cari de base et laisser mijoter pendant 20 minutes. Épaissir jusqu'à la consistance désirée.

Cari au bœuf et aux arachides :

Ingrédients :

2 c. à table	d'huile de canola ou d'huile d'olive
4 gousses	d'ail, écrasées
1	oignon, coupé en dés
2	branches de céleri, hachées
500 g	de cubes de bœuf à ragoût
1 tasse	d'eau
1 boîte de 384 ml	de tomates en dés
1	poivron vert, coupé en dés
3	carottes, coupées en dés
1 tasse	d'arachides grillées
2	pommes de terre, pelées et coupées en dés
2 tasses	de sauce cari de base

Préparation :

1. Faire chauffer 2 cuillères à table d'huile de canola ou d'huile d'olive dans un grand poêlon ou une casserole.
2. Ajouter en même temps l'ail, les oignons, le céleri et le bœuf.
3. Une fois que le bœuf bien bruni, ajouter l'eau et les tomates en dés.
4. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1,5 heure.
5. Ajouter les poivrons verts, les carottes, les arachides grillées et les pommes de terre.
6. Cuire à feu doux pendant 10 minutes, en remuant constamment.
7. Ajouter 2 tasses de sauce cari de base. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Épaissir jusqu'à la consistance désirée.

Cari aux légumes-racines et fruits secs :

Ingrédients :

2	grosses pommes de terre, de type Yukon Gold pelées et coupées en 8
1	petit rutabaga, coupé en morceaux de la même taille que les pommes de terre
2	grosses patates douces, coupées en 8 – ouper, sur la longueur, puis chacune des longueurs en deux
4	carottes
4	panais
1	gros oignon, coupé sur la longueur, puis chacune des longueurs en deux
1	petit oignon
4 gousses	d'ail
⅓ tasse	de raisins secs
⅓ tasse	d'abricots hachés
⅓ tasse	de noix de coco
⅓ tasse	de canneberges séchées
1 c. à table	de sel
1 c. à table	de poivre noir
1 c. à table	de gingembre séché
¾ litre	de sauce cari de base

Préparation :

1 Remplir un grand bol d'eau froide. À mesure que les légumes sont prêts, les mettre dans l'eau froide jusqu'au moment de les faire cuire. Peler les pommes de terre, le rutabaga, les patates douces, les carottes et les panais. Couper un gros oignon en 8 morceaux.

2 Hacher finement le petit oignon et l'ail. Ajouter les raisins secs, les abricots hachés, la noix de coco, les canneberges séchées, le sel, le poivre noir, et 1 c. à thé de gingembre séché. Placer ces ingrédients dans une grande casserole et ajouter la sauce cari de base. Porter à ébullition à feu vif.

3 Égoutter les légumes-racines. Ajouter à la casserole, couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 30 minutes à feu doux. Épaissir jusqu'à la consistance désirée.

Ce ne sont que quelques idées pour cette sauce cari de base. Laissez libre cours à votre imagination et amusez-vous à créer vos propres sauces pour pâtes à base de tomates. Chacune de ces recettes sera suffisante pour 6 à 8 portions si vous complétez avec du riz et une salade verte.

Sauce tomate de base

Ingrédients :

1 gros	oignon, haché
4 gousses	d'ail, hachées finement
2	branches de céleri, hachées
1 c. à table	de thym séché, basilic séché, sel, et poivre
3 boîtes	de tomates en dés
1 boîte	tomates écrasées
2 c. à table	d'huile d'olive ou d'huile de canola

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter les oignons, le céleri et l'ail et cuire à feu moyen pendant 5 minutes, en remuant constamment.
3. Ajouter les herbes, le sel, le poivre et les tomates.
4. Porter à ébullition puis couvrir.
5. Laisser mijoter pendant 30 minutes.
6. Verser dans des pots et une fois refroidie, congeler ou mettre au réfrigérateur.

NOTE : La sauce tomate se conservera au réfrigérateur pendant 5 jours et au congélateur pendant 6 mois. Assurez-vous que vous couvrez la sauce quand elle mijote. Ajouter la sauce à vos pâtes préférées et garnir avec le fromage de votre choix. Servir avec une salade verte pour un repas nutritif et savoureux.

Variantes :

Sauce à la viande :

Ingrédients :

2 c. à table	d'huile de canola ou d'huile d'olive
1 livre	de bœuf haché maigre (ou de poulet ou dinde hachée)
4 tasses	de sauce tomate de base
1 c. à thé	de piments rouges, broyés
1 c. à thé	de sel, poivre, et basilic séché
1	oignon, haché
1	carotte, hachée

Préparation :

1. Dans une grande casserole ou un poêlon, chauffer l'huile de canola ou l'huile d'olive et faire revenir le bœuf haché maigre avec les piments rouges, le sel, le poivre, le basilic séché, les oignons et les carottes.
2. Égoutter la graisse de la casserole.
3. Ajouter la sauce tomate de base et laisser mijoter pendant 30 minutes.

Sauce aux légumes :

Ingrédients :

2 c. à table	d'huile de canola ou d'huile d'olive
1	oignon, coupé en dés
2	carottes, coupées en dés
2	branches de céleri, coupées en dés
2	pieds de brocoli, coupés en bouquets
1	poivron vert et poivron rouge, coupés en dés
1	courgette, coupée en dés
1 c. à thé	de piments broyés,
	de basilic séché
	de thym séché
	de sel
	de poivre
2 gousses	d'ail, hachées
4 tasses	de sauce tomate de base

Préparation :

1. Dans une poêle, ou une grande casserole, faire chauffer l'huile de canola ou d'olive et faire revenir les oignons, les carottes, le céleri, le brocoli, les poivrons vert et rouge, la courgette, les flocons de piment, le basilic séché, le thym séché, le sel, le poivre et les gousses d'ail hachées.
2. Ajouter la sauce tomate de base et laisser mijoter pendant 30 minutes.

Sauce tomate crémeuse à la vodka :

Ingrédients :

2 c. à table	d'huile de canola ou d'huile d'olive
1	oignon, haché
2	branches de céleri, hachées
1	poivron vert, coupé en dés

4 gousses	d'ail, écrasées
½ tasse	de vodka
3 tasses	de sauce tomate de base
1 tasse	de crème 35 %
1 c. à thé	de sel
1 c. à thé	de poivre

Préparation :

1. Dans un grand poêlon, ou une casserole, faire chauffer 2 c. à table d'huile de canola ou d'olive et faire revenir les oignons, le céleri, le poivron vert et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter ½ tasse de vodka et laisser mijoter pendant 2 minutes.
2. Ajouter la sauce tomate de base et la crème 35 %.
3. Ajouter le sel et le poivre. Laisser mijoter pendant 20 minutes.

Ragoût aux saucisses :

Ingrédients :

1 paquet	de saucisses italiennes fortes
2 c. à table	d'huile d'olive ou d'huile de canola
1	oignon, haché
4 gousses	d'ail, écrasées
1	poivron vert, coupé en dés
¼ tasse de	persil frais, haché
1 c. à table	de romarin séché
1 c. à table	de thym séché
4 tasses	de sauce tomate de base
½ tasse	d'olives noires, dénoyautées

Préparation :

1. Enlever la peau des saucisses.
2. Dans une grande poêle, ou une casserole, faire chauffer l'huile de canola ou d'olive et faire revenir les saucisses avec l'oignon, l'ail, le poivron vert, le persil, le romarin et le thym.
3. Enlever l'excès de gras de la poêle.
4. Ajouter la sauce tomate de base et les olives noires dénoyautées. Laisser mijoter pendant 30 minutes.

Ce ne sont que quelques idées. Laissez libre cours à votre imagination et amusez-vous à créer vos propres sauces pour pâtes à base de tomates.

Poisson-chat sauce crémeuse au yogourt et à l'aneth

Ingrédients :

2	gros filets de poisson-chat, désossés et sans peau
1	carotte, tranchée finement
1	courgette, tranchée finement
1	citron, tranché finement
4	oignons verts entiers
1 c. à thé	de poivre noir, thym séché, et marjolaine séchée
2 c. à thé	d'huile d'olive
2 x 2 c. à thé	de beurre
	Feuille d'aluminium

Ingrédients pour la sauce :

½ tasse	de yogourt grec nature, sans matière grasse ou faible en matières grasses
¼ tasse	de crème sûre, sans matière grasse ou faible en matières grasses (facultatif)
⅓ tasse	d'aneth frais, haché finement
2 c. à table	de miel
2 c. à table	de jus de citron frais
1	pincée de sel et de poivre

Préparation :

1. Mélanger les ingrédients de la sauce dans un petit bol. Couvrir et placer au réfrigérateur.
2. Préchauffer le four à 400 °F
3. Badigeonner le centre de 2 grandes feuilles de papier d'aluminium d'un peu d'huile d'olive. Placer les tranches de citron sur la feuille d'aluminium. Ensuite, placer une couche de carotte et une couche de courgettes. Garnir avec les échalotes vertes entières.
4. Assaisonner les deux côtés du poisson-chat avec les herbes séchées et le poivre noir. Déposer sur les légumes et placer le beurre sur le poisson.
5. Ramener les côtés du papier aluminium vers le centre au-dessus de poisson et fermer l'emballage de manière à former une enveloppe hermétique. Placer les papillotes sur une tôle à biscuits antiadhésive.
6. Cuire au four préchauffé pendant 15 à 20 minutes. Retirer les papillotes du four et ouvrir avec prudence.

7 Utiliser une spatule pour retirer le contenu du paquet et verser les jus du paquet sur le poisson-chat.

8 Garnir le poisson avec la sauce crémeuse à l'aneth.

Donne 2 portions. Servir avec du riz brun ou la céréale de votre choix et une salade de concombre arrosée de jus de citron et d'huile d'olive.

Substitutions :

- Tout poisson frais peut remplacer le poisson-chat.
- D'autres légumes comme les épinards, la bette à carde, le chou vert, les haricots verts ou jaunes, les poireaux, les navets et les poivrons peuvent être utilisés dans la recette.
- Le yogourt peut être remplacé par de la crème sûre sans matière grasse ou faible en matières grasses.

Soupe aux haricots noirs et au maïs

Ingrédients :

1	oignon, haché
1	carotte, hachée
1	branche de céleri, hachée
2	poivrons verts, épépinés et hachés
1	poivron rouge, épépiné et haché
2	piments jalapeños, épépinés et hachés
4 gousses	d'ail, hachées
2 tasses	de tomates en conserve faibles en sodium, avec le jus, hachées
500 g	de haricots noirs, rincés et égouttés
2 tasses	de bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes, sans sodium
1 c. à table	de cumin moulu
	de coriandre moulue
	de sel
	de poivre
	de thym séché
	d'origan séché
2 tasses	de maïs congelé
2 c. à thé	d'huile de canola

Crème sûre faible en gras ou yogourt nature faible en gras
Coriandre et oignon vert, haché

Préparation :

1. Dans une grande casserole, ajouter l'huile, l'oignon, la carotte et le céleri et faire revenir à feu moyen, en remuant souvent pendant 5 minutes.
2. Ajouter les poivrons rouges, les poivrons verts, les piments jalapeños, l'ail et toutes les épices. Cuire, en remuant souvent pendant 5 minutes.
3. Ajouter le bouillon, les haricots noirs et les tomates avec le jus. Couvrir et porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes.
4. Prélever 2 tasses de liquide/légumes de la casserole et réduire au robot culinaire ou au mélangeur. Remettre dans la casserole.
5. Ajouter le maïs. Couvrir et laisser mijoter la soupe pendant 15 minutes.
6. Saler, poivrer et ajouter la sauce piquante au goût.

Servir dans un bol garni de crème sûre ou de yogourt nature faible en gras. Garnir de coriandre et d'oignon vert.

Donne 4 à 6 portions.

Soupe won-ton facile

La recette ci-dessous est pour le bouillon de la soupe won-ton et pour les légumes qui seront utilisés dans la soupe. Pour les won-tons, vous pouvez les acheter en épicerie, et ils sont très peu chers. Vous trouverez également des options végétariennes. Certaines épiceries offrent aussi des won-tons sans gluten, mais ils sont très chers.

Ingrédients pour le bouillon :

1 litre	de bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes, sans sodium
½ tasse	d'eau
⅓ tasse	de tranches de gingembre frais
½ tasse	de sauce de soja faible en sodium
½ tasse	de sauce chili sucrée thaï
¼ tasse	de sauce hoisin
8 gousses	d'ail, entières

Préparation :

1. Placer tous les ingrédients dans une mijoteuse et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Retirer l'ail et le gingembre. Le bouillon est prêt à utiliser.
2. Pour faire le plat au complet, porter le bouillon won-ton à ébullition et ajouter tous les raviolis (won-ton) à la fois. Quand vous utilisez des won-tons achetés en épicerie, il est important de les faire cuire à partir de l'état congelé. Ajouter immédiatement ½ tasse d'eau froide et réduire à feu moyen. Couvrir et amener doucement à ébullition. Laisser mijoter pendant 3 à 4 minutes. La soupe est prête !
3. Pour que cette soupe soit un repas copieux et délicieux, ajouter tout ou certains des légumes suivants :

1 tasse	de mini Bok choy, coupés en quartiers
1 tasse	de germes de soja
½ tasse	de chou nappa, émincé
½ tasse	de carottes, râpées
½ tasse	de haricots verts frais ou surgelés

Ajouter les légumes à la soupe won-ton après que les won-tons ont mijoté pendant 3 à 4 minutes. Laisser mijoter pendant 3 à 4 minutes supplémentaires.

Donne 2 à 4 portions. Plus vous ajouterez de légumes, plus vous aurez de portions.

Soupe tortilla et poulet

Cette soupe est une variante du classique mexicain fait de semoule de maïs. Elle est excellente, un peu épicé et très santé !

Ingrédients :

2 c. à table	d'huile d'olive
1	oignon rouge, haché
6 gousses	d'ail, émincées
1	gros piment jalapeño, épépiné et haché
1	poivron rouge, poivron vert, épépinés et hachés
1	carotte, pelée et hachée
2	branches de céleri, hachées
1 boîte	de haricots noirs, bien rincés et égouttés
2 tasses	de maïs congelé
4	cuisses de poulet avec les hauts de cuisses, sans peau
½ tasse	de vin blanc ou d'eau
1 litre	de bouillon de poulet, sans sodium
2 tasses	de tomates en conserve sans sodium, hachées

2 c. à table	de cumin moulu
	de coriandre moulue
1 c. à table	de poivre noir
	de poudre de chili
	d'origan séché
	de sel
2	limes, jus et zeste
	Croustilles de maïs (tortilla), faibles en sodium
	Coriandre fraîche hachée pour garnir la soupe

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile de canola à feu moyen et faire cuire l'oignon rouge, l'ail, le piment jalapeño, le céleri, les carottes et les poivrons pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les oignons deviennent transparents. Ajouter les épices et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes de plus.
2. Ajouter le vin (ou l'eau), le zeste de citron, les tomates, le bouillon de poulet et les cuisses de poulet dans la casserole. Couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 1 heure. Retirer le poulet de la casserole et mettre dans une assiette.
3. Ajouter le maïs et les haricots noirs dans la casserole.
4. Désosser le poulet, et à l'aide de 2 fourchettes, déchiqueter le poulet et remettre dans la casserole.
5. Couvrir la casserole et laisser mijoter pendant 30 minutes. Saler, poivrer et ajouter le jus de lime au goût. Verser la soupe dans des bols. Garnir avec les croustilles de tortilla et la coriandre hachée.

Substitutions :

– Les cuisses de poulet peuvent être remplacées par des poitrines de poulet ou des restes de poulet cuit ou de dinde cuite.

Purée crémeuse à la courge musquée

Ingrédients :

1	oignon, coupé en quartiers
1	carotte, hachée
1	poivron jaune, haché
2 grosses	courges musquées, pelées, épépinées et hachées
3 gousses	d'ail, hachées
1 c. à table	de gingembre moulu séché
	de sel
	de poivre
	de thym séché
	de marjolaine séchée
	de cannelle moulue
3 tasses	de jus de pommes
2 tasses	de bouillon de poulet sans sodium

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole. Porter à ébullition à feu vif puis baisser à feu doux. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la courge soit très tendre.
2. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire la soupe en purée. Saler et poivrer au goût.

ÉTAPE FACULTATIVE

Cette soupe est une « purée », une des soupes les plus santé car elle ne contient aucune matière grasse, mais beaucoup de fibres. Ajouter ½ tasse de crème 35 % et laisser mijoter pendant 5 minutes supplémentaires pour transformer la recette en potage crémeux. Si vous avez des allergies ou tolérer mal les produits laitiers, vous pouvez incorporer 125 ml de tofu soyeux dans la soupe avec le mélangeur à main jusqu'à ce que la soupe ait une consistance lisse.

Substitutions :

– La courge musquée peut être remplacée par d'autres types de courges comme la courge poivrée (courgeron). Vous pouvez également acheter la courge congelée. Assurez-vous que vous utilisez au moins 1 kg de tout autre type de courge pour la substitution. Vous pouvez également faire cette soupe avec des patates douces. Utilisez alors 1 kg de patates douces pelées et hachées.

Tom yum goong

C'est une soupe épicée thaïlandaise. La citronnelle, les feuilles de lime et les piments thaïs sont économiques et on les trouve dans la plupart des épiceries asiatiques. La citronnelle en purée est offerte en tubes ou congelée.

Ingrédients pour le bouillon :

1 litre	bouillon de poulet ou de légumes, sans sodium
2 tasses	d'eau
2 tiges	de citronnelle fraîche, grossièrement hachées
8	feuilles de lime
6	piments thaïs, coupées en deux sur la longueur - très épicés - utiliser des gants ou vous laver les mains à l'eau et au savon après avoir touché les piments
2 c. à table	de sauce de poisson

Mettre tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Égoutter les solides et les jeter. Le bouillon est prêt à utiliser.

Note : Si vous utilisez de la citronnelle congelée ou en tube, vous aurez besoin de 2 cuillères à table pour remplacer les tiges de citronnelle fraîche.

Ingrédients pour la soupe :

2	poitrines de poulet désossées et sans peau, émincées
10	champignons shiitake, queues enlevées et buchons tranchés
10	petits champignons de Paris, coupés en quartiers
100 g	de tofu ferme, coupé en dés
2	tomates, épépinées et coupées en 8
2 c. à table	de miel ou de cassonade
⅓ tasse	de feuilles de coriandre
	Jus de 2 limes
	Bouillon selon la recette ci-dessus

Préparation :

1. Porter le bouillon à ébullition. Réduire à feu moyen et ajouter le miel (ou la cassonade). Ajouter le poulet, couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes.
2. Ajouter les champignons et le tofu et laisser mijoter pendant 2 à 3 minutes.
3. Ajouter les tomates et le jus des limes, et laisser mijoter 2 à 3 minutes supplémentaires. La soupe est prête à servir.
4. Verser la soupe dans des bols chauds et garnir de coriandre fraîche.

Si vous voulez que la soupe soit plus salée, ajoutez quelques gouttes de sauce de poisson. Si vous voulez que la soupe soit plus sucrée, ajoutez quelques gouttes de miel. Si vous voulez que la soupe soit plus aigre, ajoutez quelques gouttes de jus de lime.

Substitutions :

- Le poulet peut être remplacé par du tofu ferme.
- Le poulet peut être remplacé par du poisson blanc, coupé en dés, tel que le flétan, la morue ou le tilapia. Si vous faites cela, faire cuire le poisson pour un maximum de 5 minutes.
- Le poulet ou le tofu peuvent être remplacés par des crevettes décortiquées et déveinées - assurez-vous que les crevettes soient crues et décongelées, et suivez les mêmes instructions que pour le poulet.

COMMENT UTILISER VOTRE MIJOTEUSE

Il est important de lire le manuel d'instructions qui accompagne votre mijoteuse. Bien que la majorité des mijoteuses soit équipée d'un cadran de réglage de la température qui permet de choisir entre « arrêt », « bas » ou « élevé », certains modèles offrent quelques options supplémentaires. Il est donc important de suivre les indications de réglage recommandées par le fabricant.

- Nettoyez votre mijoteuse régulièrement et assurez-vous qu'elle soit en bon état.
- Assurez-vous que la surface sur laquelle vous déposez votre mijoteuse soit stable, plane, et fixe, en plus d'être résistante à la chaleur.
- Si vous utilisez une rallonge, assurez-vous de la garder loin des sources d'eau et de chaleur. De plus, assurez-vous de la placer de façon à éviter de potentiels accidents et/ou de façon à éviter d'endommager la mijoteuse.
- Ne pas plonger les composantes électriques ni le corps de la mijoteuse sous l'eau ; le récipient de porcelaine ou de métal à l'intérieur est la seule pièce qui résister à l'eau.
- Quand vous n'utilisez pas votre mijoteuse, assurez-vous que le cordon d'alimentation soit débranché de la prise murale et de la prise de la mijoteuse.
- Assurez-vous de TOUJOURS respecter le temps de cuisson et le réglage de température recommandés dans les recettes que vous préparez.

Quelques conseils supplémentaires :

- Certaines recettes donnent un liquide clair plutôt qu'une sauce. SI vous voulez épaissir le liquide : une fois le temps de cuisson écoulé, programmer le cadran de réglage de la température à «élevé» et laisser la température augmenter pendant 15 minutes. Mélanger 30 ml de fécule de maïs à 125 ml d'eau et incorporer lentement au liquide qui se trouve dans la mijoteuse. Bien mélanger, jusqu'à ce que le liquide épaississe et se transforme en sauce.
- Une fois que vous serez à l'aise avec votre mijoteuse et avec une recette particulière, vous pourrez réduire la quantité de liquide utilisé. NE PAS ajuster le temps ou la température de cuisson.

- Vous pouvez préparer plus qu'une recette (ou plus qu'une portion) à la fois dans votre mijoteuse. Vous n'avez qu'à choisir 2 recettes qui ont un temps et une température de cuisson semblables. Envelopper chaque portion dans une feuille de papier d'aluminium et bien sceller. Placer les paquets dans la mijoteuse, côte à côte ou l'un par-dessus l'autre, couvrir, et suivre les indications de cuisson.

Si vous vivez en résidence pendant l'année scolaire, proposez à vos collègues de créer un programme de partage de la nourriture – la nourriture est toujours meilleure quand on la partage !

COMMENT UTILISER VOTRE POÊLE ELECTRIQUE

Une poêle électrique est un outil formidable à avoir, surtout si vous vivez en résidence universitaire. La plupart des recettes qui se trouve dans ce livre peut facilement être préparée dans une poêle électrique. NOTE : les poêles électriques NE SONT PAS des mijoteuses ; il faut donc prendre quelques précautions supplémentaires. La température interne de certains modèles peut atteindre jusqu'à 500 °F – si vous laissez votre poêle électrique sans surveillance, elle peut prendre feu !!!!!!!

Il est important de lire le manuel d'instruction inclut avec votre poêle électrique avant de l'utiliser. Elle aura sans doute un cadran de réglage de la température semblable à celui que l'on retrouve sur les mijoteuses. La température peut s'affichée de plusieurs façons ; en dégrées Celsius ou Fahrenheit, ou sous forme de réglage numérique comparable à ce que l'on retrouve sur les cuisinières ou les fours. Il est donc important de suivre les indications de réglage recommandées par le fabricant.

- Nettoyez votre poêle électrique régulièrement et assurez-vous qu'elle soit en bon état.
- Assurez vous que la surface sur laquelle vous déposez votre poêle électrique soit stable, plane, et fixe, en plus d'être résistante à la chaleur.
- Si vous utilisez une rallonge, assurez vous de la garder loin des sources d'eau et de chaleur. De plus, assurez-vous de la placer de façon à éviter de potentiels accidents et/ou de façon à éviter d'endommager la poêle électrique.
- Ne pas plonger les composantes électriques de la poêle électrique sous l'eau.

- Quand vous n'utilisez pas votre poêle électrique, assurez-vous que le cordon d'alimentation soit débranché de la prise murale et de la prise de la poêle.
- Assurez-vous de TOUJOURS respecter le temps de cuisson et le réglage de température recommandés dans les recettes que vous préparez.
- NE JAMAIS laisser la poêle électrique sans surveillance, sur quelques réglage que ce soit (même à la plus basse température possible) et pour quelque durée de temps que ce soit.

Quelques conseils supplémentaires :

- Certaines recettes donnent un liquide clair plutôt qu'une sauce. SI vous voulez épaissir le liquide : une fois le temps de cuisson écoulé, programmer le cadran de réglage de la température à "élevé" et faire cuire jusqu'à ce que le liquide se met a bouillir. Mélanger 15 ml de fécule de maïs à 75 ml d'eau et incorporer lentement au liquide qui se trouve dans la mijoteuse. Bien mélanger, jusqu'à ce que le liquide épaississe et se transforme en sauce.
- Un des avantages à utiliser une poêle électrique plutôt qu'une mijoteuse est que la poêle nous permet de faire griller ou dorer la surface des viandes avant de les cuire. La poêle électrique offre aussi plus de contrôle quant au choix de la température de cuisson.
- Vous pouvez utiliser une poêle électrique pour préparer des légumes sautés, des ragouts, et des sauces pour pâtes, ainsi que pour faire dorer les viandes (côtelettes de porc, biftecks, viandes hachées et filets de poisson). Vous pouvez même l'utiliser pour préparer des légumes à la vapeur ou pour faire bouillir vos pâtes. La poêle doit TOUJOURS être sous surveillance.

Vous pouvez facilement préparer un repas complet dans une poêle électrique. Par exemple :

Saumon grille, légumes à la vapeur et pommes de terre sautées.

Faites cuire le saumon sur un côté de la poêle électrique et les pommes de terre sur l'autre. Envelopper les légumes dans une feuille de papier d'aluminium pour les cuire à la vapeur.

Côtelette de porc grillée, riz frit asiatique et haricots verts.

Faites cuire la côtelette de porc sur un côté de la poêle électrique et le riz frit de l'autre. Pour une cuisson à la vapeur, envelopper les haricots dans une feuille de papier d'aluminium.

Si vous vivez en résidence pendant l'année scolaire, proposez à vos collègues de créer un programme de partage de la nourriture – la nourriture est toujours meilleure quand on la partage !

Poulet au bacon et champignons

En mariant bacon, champignons, chou frisé et poulet avec os, on obtient une variante intéressante au traditionnel pâté au poulet. Cette recette demande un léger effort, mais elle en vaut le coup ! Pour un repas équilibré, servir avec des pommes de terre en purée, des choux de Bruxelles à la vapeur et des carottes.

4 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 3 h à 3,5 h

Ingrédients :

250 g	de bacon cuit, coupé en morceaux (1 pouce)
3 branches	de céleri, coupé en morceaux (1 pouce)
500 g	de champignons de Paris ou de champignons café, lavés et coupés en quatre
1	oignon de taille moyenne, coupé en gros morceaux
1	poulet rôti, écartelé et refroidi
60 ml	de farine tout usage
6 gousses	d'ail, hachées finement
10 ml	de thym séché
	de poivre
15 ml	de romarin frais, haché
10 ml	de flocons de piments
4	panais, pelés et coupés en quatre
1 gros	chou frisé, sans les tiges, coupé en gros morceaux
150 ml	de bouillon de poulet, sans sodium (350 ml pour la version sans bière)
200 ml	de bière brune

Préparation :

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger le céleri, les champignons, l'oignon, le poulet, le poivre, l'ail, le romarin et le thym avec la farine jusqu'à ce que le poulet soit bien enrobé.
2. Huiler l'intérieur de la mijoteuse puis placer les morceaux de panais et de chou frisé au fond, suivi des morceaux de poulet.

3 Dans le même bol, mélanger les flocons de piments, la bière et le bouillon de poulet, puis verser le tout sur les ingrédients dans la mijoteuse. Déposer ensuite les morceaux de bacon sur le dessus.

4 Couvrir et cuire à basse température pour 3 à 3,5 heures ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et complètement cuit (la température interne devrait atteindre, au minimum, 170 °F)

Service :

Préparer des pommes de terre en purée et accompagner le plat de légumes assortis ou d'une salade d'épinards.

Retirer la peau du poulet avant sa cuisson de façon à réduire la teneure en matière grasse du plat.

Substitutions :

- Le poulet rôti peut être remplacé par des cuisses de poulet cuites, un reste de dinde rôtie, coupée en gros morceaux, ou un reste de porc rôti.
- Le chou frisé peut être remplacé par de la blette, du chou cavalier et/ou des feuilles de moutarde.
- Ajouter des herbes fraîches, hachées, telles le persil, la ciboulette, les feuilles de basilic ou l'aneth pour ajouter au goût, particulièrement si vous les cultivez vous-même.

Boeuf Stroganoff

Un bon plat réconfortant et idéal pour une soirée entre amis !

6 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 7 h à 7,5 h

Ingrédients :

750 g	de cubes de boeuf à ragout
500 g	de champignons de Paris ou de champignons café, coupés en deux
1	oignon de taille moyenne, coupé grossièrement
250 ml	de petits pois congelés
4 gousses	d'ail, tranchées finement
600 ml	de bouillon de boeuf, sans sodium
3 ml	de sel
5 ml	de poivre noir
90 ml	de farine tout usage
30 ml	de moutarde de Dijon
5 ml	de thym séché
125 ml	de crème sure faible en gras
60 ml	de persil ou d'aneth frais, haché

Préparation :

1. Huiler l'intérieur de la mijoteuse et déposer les cubes de boeuf, l'oignon, l'ail et les champignons au fond.
2. Dans un petit bol, ajouter le bouillon de boeuf, le sel, le poivre, le thym séché, la moutarde de Dijon et la farine, puis bien mélanger. Verser le tout sur le boeuf qui se trouve dans la mijoteuse.
3. Couvrir et cuire à basse température pour 6,5 à 7 heures, ou jusqu'à ce que le boeuf soit tender. Incorporer les petits pois congelés. Recouvrir et poursuivre la cuisson pour 20 minutes.
4. Une fois la cuisson terminée, incorporer la crème sure et l'aneth. Votre délicieux boeuf Stroganoff est prêt à servir.

Service :

Préparer du riz brun, du couscous de blé entier ou du quinoa. Si vous préférez les pâtes, optez pour des nouilles aux oeufs ou des penne. Pour un repas simple et rapide, servir le boeuf Stroganoff sur les nouilles ou les grains et accompagner d'une salade de tomates et concombres ou d'une salade du jardin.

Pour une alternative sans gluten, replacer la farine tout usage avec de la fécule de maïs ou de la poudre d'arrow-root.

Enchiladas aux haricots noirs et épinards

Ces enchiladas sont meilleures que celles que l'on retrouve au restaurant. Elles sont très faible en sodium et contiennent une grande quantité de fibres alimentaires et de nutriments ! Ce plat est très facile à préparer.

4 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 2,5 h à 3 h

Ingrédients :

350 ml	d'haricots noirs en conserve, bien rincés à l'eau froide et égouttés
1	poivron rouge ou vert, évidé et haché
4	oignons verts, hachés
2 branches	de céleris, hachées
10 oz	d'épinards congelés (décongelés et égouttés)
250 ml	de maïs en grains, congelé
2	piments jalapeños, évidés et hachés
500 g	de fromage Cheddar râpé ou de fromage feta
15 ml	de cumin moulu
	de coriandre moulue

350 ml	de tomates en conserve, sans sodium, hachées, avec le jus
8 x 6”	tortillas réchauffées au micro-onde
750 ml	de salsa ou de tomates en conserve, hachées
Garnitures :	Laitue, tomates et concombres coupés en bâtonnets, crème sure faible en gras, coriandre fraîche, hachée, sauce piquante ou piments jalapeños marinés.

Préparation :

1. Dans un grand bol, écraser ½ de la portion d’haricots noirs. Incorporer le reste des haricots entiers, les poivrons, les piments, l’oignon vert, le céleri, les épinards, le maïs en grain, 250 g de fromage et les épices. Bien mélanger puis réserver.
2. Huiler la mijoteuse et déposer ½ de la salsa au fond.
3. Diviser le mélange en 8 portions. Placer 1 portion au centre d’une tortilla réchauffée, rouler, puis déposer dans la mijoteuse. Répéter jusqu’à ce que tout le mélange ait été utilisé et que 8 enchiladas se trouvent dans la mijoteuse.
4. Déposer le reste de la salsa sur les enchiladas et garnir avec le fromage restant.
5. Couvrir et cuire à basse température pour 2,5 à 3 heures.

Service :

Retirer les enchiladas de la mijoteuse et déposer dans une assiette de service. Garnir avec les garnitures restantes, s’il vous en reste.

Substitutions:

- Vous pouvez utiliser les légumes de votre choix.
- Le fromage peut être remplacé par des produits sans lactose ou simplement éliminé.
- Les tortillas régulières peuvent être remplacées par des tortillas sans gluten.
- Ajouter des herbes fraîches, hachées, telles le persil, la ciboulette, les feuilles de basilic ou l’aneth pour ajouter au goût, particulièrement si vous les cultivez vous-même.
- Un reste de poulet ou de boeuf peut être ajouté au mélange d’haricots noirs ; il s’agit simplement de l’effilocher !

Poulet et biscuits sauce crémeuse à la mode du Sud

Voici une excellente recette à faire si vous aimez le pâté au poulet. On utilise des muffins anglais grillés comme "biscuits", mais vous pouvez préparer vos propres biscuits à thé, si le temps vous le permet. Simple et délicieuse !

6 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 6 h à 6,5 h

Ingrédients :

4	grosses carottes, pelées et coupées en morceaux (1 pouce)
1	poivron vert ou rouge, évidé et coupé en morceaux (1 pouce)
3	tiges de céleri, coupés en morceaux (1 pouce)
1	oignon de taille moyenne, coupé grossièrement
125 ml	de maïs congelé, de petits pois congelés, et d'haricots verts congelés
2	pommes de terre de taille moyenne, pelées et coupées en morceaux (1 pouce)
750 g	de cuisses de poulet, sans peau, ni os, coupées en quatre
15 ml	d'épices à volaille
10 ml	de thym séché
	de poivre noir
5 ml	de sel
125 ml	de farine tout usage
125 ml	de vin blanc
125 ml	de bouillon de poulet, sans sodium
125 ml	de crème 10 % (moitié-moitié)
6	muffins anglais, grillés

Préparation :

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger les carottes, le céleri, les pommes de terre, le sel, le poivre, et le thym séché avec la farine. Repartir au fond de la mijoteuse.
2. Utiliser le même bol pour mélanger les morceaux de poulet avec les épices à volaille, les poivrons, et les légumes congelés. Verser sur les ingrédients qui se trouvent dans la mijoteuse.
3. Utiliser le même bol pour mélanger le vin blanc, le bouillon de poulet et la crème 10 %. Verser sur les ingrédients qui se trouvent dans la mijoteuse.
4. Couvrir et cuire à basse température pour 6 à 6,5 heures, ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit (la température

interne devrait atteindre, au minimum, 170 °F). Vous pouvez aussi faire cuire le tout à haute température pour 3 heures, mais il faudra alors mélanger le contenu toutes les 45 minutes.

Service :

Faites griller une moitié de muffin anglais par personne. Placer le demi muffin anglais dans une assiette et couvrir de poulet crémeux. Garnir d'herbes fraîches si vous en avez et accompagner d'une salade.

Substitutions :

- Vous pouvez utiliser les légumes de votre choix – le navet en cubes, la courge en cubes et le panais en cubes font d'excellents substituts.
- Les cuisses de poulet peuvent être remplacées par la même quantité de porc en cubes ou de cuisses de dinde en cubes.
- Les muffins anglais peuvent être remplacés par des biscuits à thé ou même par des pains à hamburgers grillés.
- 450 ml de légumes congelés peuvent être utilisés au lieu des portions individuelles de petits pois, maïs, et haricots congelés.
- Ajouter des herbes fraîches, hachées, telles le persil, la ciboulette, les feuilles de basilic ou l'aneth pour ajouter au goût, particulièrement si vous les cultivez vous-même.

Filets de poisson et asperges

Cette recette est à la fois délicieuse et polyvalente. Bien que les asperges et le poisson puissent être des aliments dispendieux, ce plat peut facilement être préparé en utilisant une grande variété de légumes et de fruits de mer.

4 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 2 h, à feu vif

Ingrédients :

4 feuilles	de papier d'aluminium, enduites d'huile végétale
4 x 175 g	de filets de poisson, décongelés
2 gousses	d'ail, hachées finement
2	pommes de terre Yukon Gold de taille moyenne, lavées et tranchées finement
1 paquet	d'asperges, coupées en deux
1 gros	agrume (citron ou orange)
40 ml	de jus de citron
4 x 30 ml	de beurre
30 ml	d'aneth haché
4 x 10 ml	de vin blanc ou de bouillon de poulet, sans sodium
	Sel et poivre

Préparation :

1. Allumer la mijoteuse et programmer à la température maximale.
2. Prendre 1 feuille de papier d'aluminium et y déposer une couche de pommes de terre, puis saupoudrer d'ail. Couvrir les pommes de terre de quelques morceaux d'asperges. Placer ensuite un filet de poisson sur les asperges, puis assaisonner de sel et de poivre. Garnir de rondelles d'agrume, d'aneth et de 15 ml de beurre. Arroser de 10 ml de jus de citron et de vin blanc. Replier les extrémités du paquet sur elles-mêmes et bien sceller. Répéter l'exercice jusqu'à épuisement des filets de poisson, puis déposer les paquets dans la mijoteuse préchauffée.
3. Couvrir et cuire à haute température pour 2 heures.
4. Retirer les paquets de la mijoteuse, placer sur une assiette de service et ouvrir les paquets – votre repas est prêt à déguster !

Service :

Pour un repas complet, servir avec une salade verte, une salade grecque ou une salade d'épinards.

Substitutions:

Le meilleur poisson à acheter pour ce plat :

- Filets de saumon (désossées)
- Poisson-chat
- Vivaneau rouge (coûteux)
- Aiglefin
- Morue (coûteuse)
- Crevettes (coûteuses)
- Pétoncles (coûteux)

Pour remplacer les asperges :

- Haricots jaunes ou verts (taillés)
- Courgettes vertes ou jaunes, tranchées en rondelles (½ pouce)
- Betteraves jaunes, tranchées finement
- Céleri-rave
- Carottes, tranchées en rondelles (½ pouce)
- Poireaux
- Champignons, tranchés
- Poivrons rouges, jaunes, ou orange

Pour remplacer les pommes de terre:

- Navet, tranché finement ou patates douces, tranchées finement
- Courgeron, tranché finement ou courge musquée, tranchée finement

Poulet au gingembre et à l'orange

Vous aimez les mets chinois ? Ce plat est excellent et très goûteux !

4 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 3,5 h à 4 h

Ingrédients :

8	cuisses de poulet, désossées, sans la peau
125 ml	de jus d'orange
125 ml	de marmalade à l'orange
60 ml	de sauce soja légère ou de tamari
4 gousses	d'ail
45 ml	de gingembre frais, pelé et rappé, ou tranché finement
45 ml	de ketchup aux tomates
1 petit	oignon, haché
1	poivron rouge, coupé en cubes (1 pouce)
	ET
1	poivron vert, coupé en cubes (1 pouce)
1	bok choy, lavé et coupé en quatre
1 petite boîte	de mandarines, égouttées
2	oignons vert, hachés
125 ml	de farine tout usage

Préparation :

1. Parer les cuisses de poulet.
2. Huiler la mijoteuse et déposer l'oignon, l'ail et les poivrons au fond. Enrober les cuisses de poulet de farine en s'assurant d'éliminer l'excès, puis déposer dans la mijoteuse.
3. Dans un petit bol, bien mélanger le jus d'orange, la marmalade, la sauce soja, le ketchup et le gingembre, puis verser sur les cuisses de poulet.
4. Couvrir et cuire à basse température pour 3 à 3,5 heures, ou jusqu'à ce que le poulet soit tender and bien cuit (la température interne devrait atteindre, au minimum, 170 °F)
5. Mélanger le poulet légèrement, puis ajouter le bok choy. Reprendre la cuisson à basse température pour 10 à 15 minutes.

Service :

– Préparer du riz brun, du couscous de blé entier, ou du quinoa et déposer le poulet et le bok choy par-dessus. Garnir de mandarines et de coriandre hachée.

Substitutions :

- Les cuisses de poulet peuvent être remplacées par des cubes de porc – même temps de cuisson.
- Les cuisses de poulet peuvent être remplacées par des cubes de boeuf – suivre les instructions ci-haut, en augmentant le temps de cuisson à 4,5 ou 5 heures.
- Les cuisses de poulet peuvent être remplacées par des filets de saumon, de morue, ou d'aiglefin – suivre les instructions ci-haut, en diminuant le temps de cuisson à 2,5 ou 3 heures – la température interne du poisson devrait atteindre, au minimum, 160 °F.
- Pour une alternative sans gluten, remplacer la farine par de la fécule de maïs ou de la poudre d'arrow-root.

Attention : Assurez-vous de jeter le reste de la farine utilisée pour enrober le poulet de façon à assurer la sécurité de vous et vos proches.

Sauce à la viande pour pâtes

Voici une excellente sauce à la viande pour vos plats de pâtes. Une fois terminée, il sera facile de la séparer en portions individuelles pour ensuite pouvroir les congeler.

8 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 3,5 h à 4 h, à feu vif ou 7 h, à basse température

Ingrédients :

500 g	de boeuf haché maigre ET de porc haché maigre
2	poivrons rouges ou verts, évidés et coupés grossièrement
2 petits	oignons, coupés grossièrement
3 tiges	de céleri, coupées grossièrement
6 gousses	d'ail, tranchées finement
15 ml	de thym séché
	d'origan séché
	de basilic séché
	de sel et poivre noir
	de flocons de piments broyés
125 ml	de persil frais, haché
700 ml	de tomates en conserve, sans sodium, hachées, avec le jus

Préparation :

1. Placer les légumes et l'ail dans la mijoteuse, puis émietter la viande hachée par-dessus.

2 Dans un bol, ajouter les tomates en conserve, les herbes et les épices. Bien mélanger, puis verser sur le mélange de viande et de légumes qui se trouve dans la mijoteuse. Bien mélanger de nouveau.

3 Couvrir et cuire à basse température pour 7 heures, ou à haute température pour 3,5 à 4 heures.

4 Une fois le temps de cuisson écoulé, défaire la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

Note : Assurez-vous de bien laver vos mains après avoir manipuler la viande et de bien désinfecter les ustensiles utilisés.
Si vous optez pour une température de cuisson élevée, la sauce devra être mélanger à plusieurs reprises pendant la cuisson.

Substitutions :

– Vous pouvez utiliser les légumes de votre choix.
– Le boeuf et le porc haché peuvent être remplacées par n'importe quelle sorte de viande hachée ou par de la protéine végétale texturée (PVT).

Filets de poisson à la mexicaine

Ce plat est délicieux. C'est la sauce qui cuit pendant des heures dans la mijoteuse ; vous n'avez qu'à y ajouter les filets de poisson à votre retour à la maison. 30 minutes plus tard, votre repas santé est prêt !

4 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 6 h, à basse température

Ingrédients – sauce :

1	oignon de taille moyenne, coupé grossièrement
4 gousses	d'ail, tranchées finement
3	jalapeños de taille moyenne, évidés et coupés grossièrement
1 petit	fenouil, coupé grossièrement
1 gros	poivron rouge ou jaune, évidé et coupé grossièrement
125 ml	de persil, haché grossièrement
1 grosse	lime, tranchée
10 ml	d'origan séché
	de coriandre séchée
5 ml	de cumin moulu
	de paprika
	de sel et poivre noir

125 ml	de bouillon de poulet, sans sodium
750 ml	de tomates en conserve, sans sodium, hachées, avec le jus

Pour terminer :

4 x 175 g	de filets de poisson, décongelés si nécessaire
30 ml	de jus de citron frais
15 ml	de coriandre fraîche, hachée

Préparation :

1. Huiler la mijoteuse et déposer les tranches de lime, les légumes et l'ail au fond.
2. Dans un bol de taille moyenne, ajouter le bouillon de poulet, les épices, les herbes et les tomates. Bien mélanger, puis verser par-dessus le contenu de la mijoteuse.
3. Couvrir et cuire à basse température pour 6 heures.
4. Retirer le couvercle et incorporer le jus de citron. Déposer les filets de poisson sur la sauce. Couvrir et augmenter la température au maximum. Poursuivre la cuisson pour 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

Service :

Pour un excellent repas, accompagner chaque portion de filet de poisson de riz brun et de légumes vert foncés tels que la bette, le chou frisé, les épinards ou le chou cavalier.

Substitutions :

Le meilleur poisson à acheter pour ce plat :

- Filets de saumon (désossées)
- Poisson-chat
- Vivaneau rouge (coûteux)
- Aiglefin
- Tilapia
- Morue (coûteuse)
- Crevettes (coûteuses)
- Pétoncles (coûteux)

Pour remplacer les filets de poisson :

- Cuisses, pilons ou blanc de poulet, sans peau – ajouter à la sauce au tout début du temps de cuisson et faire cuire pour 5 à 6 heures, à basse température.
- Filet ou côtelettes de porc – ajouter à la sauce au tout début du temps de cuisson et faire cuire pour 5 à 6 heures, à basse température.
- Porc, bœuf ou boulettes de veau – ajouter à la sauce au tout début du temps de cuisson et faire cuire pour 4,5 à 5,5 heures, à basse température.

Cassoulet au porc et haricots blancs

Un plat Français classique, revisité ! Cette version est peu coûteuse, savoureuse, et elle peut nourrir plusieurs personnes.

6 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 7 h, à basse température

Ingrédients :

1	filet de porc, paré et coupé en morceaux (2 pouces)
3	saucisses italiennes fortes, coupées en deux
2	carottes de taille moyenne, pelées et coupées en morceaux (1 pouce)
6 gousses	d'ail, tranchées finement
2 branches	de céleri, coupées en morceaux (1 pouce)
1 grosse	patate douce, pelée et coupée en morceaux (2 pouces)
4	panais de taille moyenne, pelés et coupés en morceaux (1 pouce)
3 boîtes de 384 ml	d'haricots blancs ou rouges, bien rincés à l'eau froide et égouttés
10 ml	de sel et poivre noir de thym séché
5 ml	de romarin séché
500 ml	de tomates en conserve, sans sodium
350 ml	de bouillon de poulet ou de légumes, sans sodium

Pour terminer le plat :

125 ml	de chapelure
125 ml	de fromage parmesan, râpé
30 ml	de beurre fondu
60 ml	de persil frais, haché

Préparation :

1. Placer l'ail et tous les légumes au fond de la mijoteuse, puis déposer le filet de porc et les saucisses par-dessus.
2. Dans un gros bol, ajouter les haricots, les tomates, le bouillon et les épices, puis bien mélanger. Verser sur le contenu de la mijoteuse.
3. Couvrir et cuir à basse température pour 6,5 à 7 heures.
4. Une fois la viande cuite et les légumes tendres, incorporer le beurre fondu, la chapelure, le fromage et le persil. Éteindre la mijoteuse, couvrir, et laisser reposer pour 15 minutes. Le cassoulet épaissira grâce à la chapelure.

Service :

Accompagner chaque portion du cassoulet d'une salade ou de légumes vert foncés tels que le chou frisé, la bette, les épinards et/ou le chou cavalier.

Substitutions :

– Vous pouvez utiliser les légumes de votre choix.

Pâté chinois

Un classique, savoureux et nourrissant.

8 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 6 h, à basse température

Ingrédients :

3	pommes de terre Yukon Gold de taille moyenne
1	patate douce de taille moyenne
125 ml	de lait écrémé
45 ml	de beurre ou de margarine, sans sodium
500 g	de boeuf haché maigre OU de dinde hachée maigre
2 petits	oignons, coupés grossièrement
2 branches	de céleri, coupées grossièrement
3 gousses	d'ail, tranchées finement
15 ml	de fécule de maïs
	de ketchup aux tomates
	de thym séché
	de sauce soja
	de poivre noir
250 ml	de bouillon de poulet ou de boeuf, sans sodium
125 ml	de persil frais, haché
500 ml	de légumes assortis, congelés

Préparation :

1. Laver et sécher les pommes de terre. À l'aide d'une fourchette, perforer les pommes de terres à plusieurs endroits. Faire cuire au micro-onde, à température élevée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 10 minutes).
2. Dans un bol, écraser les pommes de terre avec la peau, à l'aide d'une fourchette. Ajouter le beurre ou la margarine et le lait, puis bien mélanger. Assaisonner de sel et poivre au goût.
3. Dans un autre bol, ajouter la viande hachée, les oignons, le céleri, l'ail, le poivre, le ketchup, le thym séché et la sauce soja, puis bien mélanger. Incorporer ensuite la fécule de maïs et le bouillon froid qui auront préalablement été mélangé ensemble. Bien mélanger.
4. Huiler la mijoteuse, puis étendre le mélange de viande au fond – NE PAS COMPRESSER LE MÉLANGE.
5. Répandre les légumes congelés sur la viande, suivi des pommes de terre – NE PAS COMPRESSER.
6. Couvrir et cuire à basse température pour 6 heures. La température interne de la viande hachée doit atteindre, au minimum, 170 °F.

Note : Assurez-vous de bien laver vos mains après avoir manipuler la viande et de bien désinfecter les ustensiles utilisés.

Service :

Accompagner chaque portion de pâté chinois d'une salade ou de légumes variés.

Substitutions :

- Vous pouvez utiliser les légumes de votre choix.
- Le boeuf et le porc haché peuvent être remplacés par n'importe quelle sorte de viande hachée ou par de la protéine végétale texturée (PVT).

Poulet aigre-doux

Voici une version « santé » du plat que l'on retrouve habituellement au restaurant. Cette recette en faible en gras et en sodium et peut être consommée par les personnes qui souffrent de la maladie coeliaque.

4 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 6 h, à basse température.

Ingrédients :

4	cuisses de poulet, sans la peau (séparer les pilons de la cuisse)
1	poivron rouge, évidé et coupé en morceaux (1 pouce) ET
1	poivron vert, évidé et coupé en morceaux (1 pouce)
1 gros	oignon, haché finement
3 gousses	d'ail, hachées finement
1 grosse	carotte, pelée et coupée en tranches (½ pouce)
1 boîte de 384ml	d'ananas, égouttés (conserver le jus)

Ingrédients – sauce :

125 ml	de bouillon de poulet, sans sodium
60 ml	de cassonade
75 ml	de ketchup aux tomates
125 ml	de jus d'ananas
45 ml	de sauce soja
30 ml	de cidre ou de vinaigre de vin rouge
45 ml	de gingembre frais, râpé
45 ml	de fécule de maïs

Préparation :

1. Huiler la mijoteuse. Déposer le poulet au fond, suivi des légumes, de l'ail, et des ananas.
2. Dans un bol de taille moyenne, ajouter tous les ingrédients pour la sauce et bien mélanger. Verser ensuite le liquide sur le poulet et les légumes.
3. Couvrir et cuire à basse température pour 6 heures, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et que la sauce ait épaissie. Le plat est maintenant prêt à servir.

Service :

Accompagner chaque portion du plat de riz brun et d'une salade ou de légumes sautés.

Substituts :

– Les cuisses et les pilons de poulet peuvent être remplacés par des côtelettes de porc, des cubes de porc, un filet de porc, ou un petit jambon (entier) sans sodium. Le temps de cuisson ne changera pas.

Boeuf au cari rouge à la thaï

Vous aimez les mets thaïlandais ? Cette recette de cari est savoureuse et facile à préparer.

4 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 6 h, à basse température

Ingrédients :

500 g	de cubes de boeuf ou de bifteck de ronde, coupés en morceaux (1 pouce)
1 gros	oignon, haché finement
4 gousses	d'ail, hachées finement
15 ml	de gingembre frais, râpé finement
2	piments thaï, rouge ou vert, évidés et hachés
60 ml	de pâte de cari rouge (thaï)
30 ml	de cassonade
300 ml	de lait de coco
30 ml	de sauce de poisson (facultatif)
30 ml	de jus de lime frais (2 limes)
125 ml	de feuilles de basilic entières, fraîches
1	bok choy de taille moyenne, lavé et coupé en morceaux (2 pouces)

Préparation :

1. Déposer le boeuf, l'oignon, et l'ail au fond de la mijoteuse.
2. Dans un gros bol, ajouter le gingembre, la pâte de cari, la cassonade, le lait de coco, la sauce de poisson et 15 ml du jus de lime, puis bien mélanger.
3. Couvrir et cuire à basse température pour 5,5 heures ou jusqu'à ce que le boeuf soit tendre.
4. Une fois la viande tendre, incorporer le bok coy, les piments thaï, et les feuilles de basilic. Couvrir et cuir pour 15 à 20 minutes additionnelles.

Service :

Accompagner chaque portion du cari de riz basmati ou de riz brun.

Substitutions :

- Les cubes de boeuf peuvent être remplacés par des cuisses de poulet sans peau, des cubes de porc, ou des cubes de dinde. Le temps de cuisson de changera pas.
- Le bifteck de ronde peut être remplacé par des filets de saumon ou d'aiglefin coupés en très gros morceaux. Le temps de cuisson sera alors de 2,5 heures, à haute température.

Cari aux légumes et pois chiches

Cette recette est tellement bonne ! Elle est tout aussi délicieuse froide, surtout dans du pain pita ou un « wrap ».

6 portions (mijoteuse de 5 pintes) Temps de cuisson : 5 h, à feu vif

Ingrédients :

2	oignons de taille moyenne, coupés grossièrement
2 grosses	carottes, pellées et coupées en morceaux (1 pouce)
3	piments jalapeños, évides et hachés
8 gousses	d'ail, tranchées finement
3 branches	de céleri, coupées en morceaux (1 pouce)
1	poivron vert, évidé et coupé en morceaux (1 pouce)
	ET
1	poivron rouge, évidé et coupé en morceaux (1 pouce)
1 grosse	patate douce, pelée et coupée en morceaux (1 pouce)
250 ml	d'haricots congelés ET de petits pois congelés
1	chou frisé (sans les tiges), coupé grossièrement
125 ml	de raisins secs ou autres fruits secs
2 boîtes de 384 ml	de pois chiches, bien rincés à l'eau froide et égouttés
15 ml	de poudre de cari
	de cumin moulu
	de coriandre moulue
	de gingembre moulu
	de paprika
	de flocons de piments broyés
	de sel et poivre noir
	OU
45 ml	de poudre de cari
20 ml	de cassonade ou de miel
500 ml	de tomates en conserve, sans sodium
250 ml	de bouillon de poulet ou de légumes, sans sodium
125 ml	de lait de coco

Préparation :

1. Déposer tous les ingrédients au fond de la mijoteuse, sauf le lait de coco, les pois chiches, et le chou frisé.
2. Couvrir et cuire à haute température pour 5 heures.
3. Une fois le temps écoule, ajouter le lait de coco, les pois chiches, et le chou frisé. Bien mélanger. Couvrir et cuire pour 45 minutes à 1 heure.

Service :

Accompagner chaque portion du cari de riz brun ou de couscous de blé entier et d'une salade.

Substitutions :

- Vous pouvez utiliser les légumes de votre choix.
- Les pois chiches peuvent être remplacés par des haricots blancs, rouges, ou romains – Assurez-vous de bien les rincer et les égoutter.

Lasagne aux légumes

Simple, facile et délicieuse, cette recette peut servir plusieurs personnes ! Les portions individuelles sont faciles à congeler et à réchauffer au micro-onde. Si vous l'accompagnée d'une salade, vous avez un repas très nourrissant.

6 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 3,5 h à 4 h

Ingrédients :

500 g	de courge en purée congelée, décongelée et égouttée
2	piments verts ou rouges, évidées et tranchés en rondelles
4	oignons verts, hachés
1	zucchini, haché
1 sac	d'épinards (sans tiges), hachés
350 g	de fromage ricotta faible en gras
150 g	de fromage mozzarella, râpé
30 ml	d'épices italiennes, sans sodium ajouté
350 ml	de tomates en conserve, sans sodium, hachées, avec le jus
12	pâtes à lasagne de blé entier

Préparation :

1. Dans un bol, ajouter la purée de courge, les oignons verts, le zucchini et le fromage mozzarella, puis bien mélanger. Réserver.
2. Dans un autre bol, ajouter les épinards, les épices italiennes et le fromage ricotta, puis bien mélanger. Réserver.
3. Huiler la mijoteuse.
4. Répandre la moitié du mélange de purée de courge au fond de la mijoteuse suivi de rondelles de poivrons et de 3 nouilles (casser les nouilles, si nécessaire).
5. Verser la moitié du mélange de fromage ricotta et d'épinards sur les nouilles. Ajouter 3 nouilles par-dessus.
6. Verser le reste du mélange de purée de courge et déposer 3 nouilles sur le dessus.
7. Verser le reste du mélange de fromage ricotta et d'épinards, suivi du reste des nouilles.
8. Verser les tomates en conserver et répartir sur les nouilles.
9. Couvrir et cuire à basse température pour 3,5 à 4 heures, jusqu'à ce que les nouilles soient tendres.

Si vous aimez que votre lasagne ait beaucoup de fromage (et si votre budget le permet), une fois la cuisson terminée, ajouter du formage mozzarella ou du fromage parmesan sur le dessus de la lasagne. Couvrir et cuire pour 15 minutes additionnelles, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Substitutions :

- Vous pouvez utiliser les légumes de votre choix.
- Vous pouvez remplacer le zucchini par des aubergines.
- Une purée de citrouille ou de navet peut remplacée la purée de courge.
- La bette, le chou frisé, le chou cavalier, ou autres légumes vert foncés peuvent remplacer les épinards.
- Pour les gens qui ont une intolérance au lactose, le fromage peut être remplacé par des produits sans lactose, ou éliminé complètement.
- Pour les gens qui ne peuvent consommer de gluten, des pâtes sans gluten peuvent remplacées les pâtes de lasagne traditionnelles.
- Ajouter des herbes fraîches, hachées, telles le persil, la ciboulette, les feuilles de basilic ou l'aneth pour ajouter au goût, particulièrement si vous les cultivez vous-même.

Côtelettes de porc aux pommes chaudes épicées

Voici une excellente façon d'ajouter du piquant aux bonnes vieilles côtelettes de porc !

4 portions (mijoteuse de 5 pintes) **Temps de cuisson :** 6 h, à basse température

Ingrédients :

4 x 225 g	de côtelettes de porc avec os (enlever l'excès de gras)
4	pommes Granny Smith de taille moyenne, pelées, évidées, et coupées en quatre
1 gros	oignon, haché finement
1 petit	chou, évidé, coupé en quatre et tranché finement
400 ml	de bouillon de poulet, sans sodium
60 ml	de cassonade
5 ml	de sel
	de cannelle
3 ml	de poivre noir
	de gingembre moulu
15ml	de cidre ou de vinaigre de vin rouge

Préparation :

1. Déposer le chou et l'oignon au fond de la mijoteuse.
2. Dans un bol de taille moyenne, ajouter les épices et la cassonade. Enrober les côtelettes de porc du mélange, puis déposer sur le chou. Verser le bouillon de poulet dans le même bol et bien mélanger. Verser ensuite le mélanger sur les parois de la mijoteuse de façon à ne pas enlever le mélange qui se trouve sur les côtelettes.
3. Mélanger les pommes au vinaigre de vin rouge ou au cidre, puis répartir sur les côtelettes de porc.
4. Couvrir et cuire à basse température pour 6 heures, ou jusqu'à ce que les côtelettes soient tendres.

Service :

Accompagner chaque portion de côtelettes de porc d'une pomme de terre au four ou de pommes de terre en purée, ou de riz brun.

Substitutions :

– Les côtelettes de porc peuvent être remplacées par des cuisses ou des pilons de poulet sans peau, des cubes de porc, un filet de porc, ou un petit jambon sans sodium (entier). Le temps de cuisson ne changera pas.

INDEX

Croquettes de millet ou de quinoa 18
Roulés au millet 19
Taboulé de millet 21
Comment cuire les lentilles 23
Burgers de lentilles et pois chiches 24
Cari de lentille de Tori 25
Houmous de lentilles 26
Biscuits aux lentilles 27
Crêpes aux lentilles 28
Salade de pois chiches, style grec 29
Houmous 30
Salade de lentilles et de poulet 31
Molettes 32
Poulet marocain 33
Salade aux bettraves rôties et oranges 35
Gratin de légumes-racines épicé 36
Poivrons farcis 38
Torta mexicaine 39
Salade de bifteck au cari à la thaïlandaise 40
Frittata aux légumes et fromage feta 42
Boeuf asiatique et salade de brocoli 43
Burgers au boeuf et haricots noirs 45
Le meilleur pain de viande au monde 46
Boeuf au gingembre, citron et brocoli 47
Brochettes de boeuf haché 48
« Hamburger Helper » ? 49
Kofta 50
« Tourte » au spaghetti 52
Rôti du dimanche 53
Burgers au thon ou au saumon 55
Poulet au cari des caraïbes 56
Pâtes au poulet et pois mange-tout 58
Poulet Tikka Masala 59
Poulet du Général Tao 60
Poulet à la jamaïcaine 62
Poulet au parmesan 64

Pad thaï rapide et facile 65
Cassoulet rapide 67
Saumon au four à la japonaise. 68
Tilapia à la piccata 69
Porc effiloché et salade de brocoli 71
Saucisses piquantes italiennes 73
Porc aigre-doux 74
Burgers de porc thaïlandais 76
Sauce asiatique pour les sautés. 77
Pâte simple à muffin et à pain 78
Préparation des muffins : 79
Pâtes à biscuits de base 79
Sauce béchamel (sauce blanche) de base. 81
Sauce cari de base 83
Sauce tomate de base. 87
Poisson-chat sauce crémeuse. 90
Soupe aux haricots noirs et au maïs 92
Soupe won-ton facile 93
Soupe tortilla et poulet 94
Purée crémeuse à la courge musquée. 96
Tom yum goong 97
Poulet au bacon et champignons. 102
Boeuf Stroganoff 103
Enchiladas aux haricots noirs et épinards . . 104
Poulet et biscuits sauce crémeuse 106
Filets de poisson et asperges 107
Poulet au gingembre et à l'orange 109
Sauce à la viande pour pâtes. 110
Filets de poisson à la mexicaine. 111
Cassoulet au porc et haricots blancs 113
Pâté chinois 114
Poulet aigre-doux 116
Boeuf au cari rouge à la thaï 117
Cari aux légumes et pois chiches. 118
Lasagne aux légumes. 119
Côtelettes de porc aux pommes 121

Enactus SLC

Nous nous sommes donnés pour mission de contribuer à réduire la pauvreté en offrant des solutions complètes aux problèmes de notre collectivité.

Mise sur pied en 2009, l'équipe Enactus SLC (auparavant SIFE SLC), est formée d'étudiants de St-Lawrence College, campus de Kingston, qui réalisent des projets destinés à réduire la faim, favoriser l'entreprenariat, améliorer la culture financière des membres de la communauté et protéger l'environnement. Ce livre de recettes est la prochaine étape de l'évolution de notre participation au travail de Sandy Signers et du Partners in Mission Food Bank de Kingston, et du progamme Food Cents, mis sur pied en collaboration avec M. Thomas Elia, chef et professeur.

Le Régime d'aide financière aux étudiants de l'Ontario (RAFEO) accorde 7,49 $ par jour pour la nourriture. Grâce à ce livre de recettes, les étudiants et les clients de la banque alimentaire pourront mieux gérer leur budget nourriture tout en préparant de délicieux repas santé.

Les recettes contenues dans ce livre ont été créées par des étudiants de St-Lawrence College, sous la supervision de M. Thomas Elia, chef-professeur. Nous tenons à remercier M. Ricardo B. Giuliani et de Mme Eveline Kipping, chef, pour leurs contributions au projet et pour nous avoir permis de concrétiser notre vision.

Nous tenons aussi à remercier les membres de l'équipe et les professeurs qui ont joué un rôle primordial quant à l'évolution de Food Cents. Un merci tout particulier à Steve Tripp, Jodi Kipping, Megan Healy, Kimlee Santos, Noémie Hallé-Ducasse, Emilie McIntosh, Victoria Stinson, Kevi Perkin et Kate Armstrong pour leur dévouement soutenu ainsi qu'à Pam Bovey Amstrong, John Pirrie et John Conrad, conseillers pédagogiques, pour leur soutien indéfectible.

Nous vous invitons à visionner les vidéos sur notre chaîne Youtube. Téléchargez vos propres vidéos, recettes et photos, puis partagez-les avec Enactus St. Lawrence College grâce au mot clic #FoodCentsSLC. Faites-nous part de vos commentaires. Répondez à notre sondage en ligne!

Bon Appétit!

spark
www.sparkslc.ca

Pour en savoir plus :
EnactusSLC.ca
Enactus St. Lawrence

Suivez-nous sur :
@EnactusSLC

PARTNERS IN MISSION Foodbank