

## *Introduction*

*Crée en 1994, Pause Parents-Enfants de Verdun est un organisme qui contribue à soutenir la qualité de vie des familles de la communauté.*

*Notre principal objectif est d'offrir un milieu de vie agréable où les parents sont encouragés dans leurs actions parentales afin de favoriser le développement optimal de leurs enfants, profitant ainsi d'une vie sociale et familiale épanouie.*

*Sur quoi repose une vie heureuse ? Avant tout, sur une bonne santé.*

*Et par quoi passe une bonne santé ? Par une saine alimentation !*

*Ce recueil rassemble toutes les fameuses recettes qui ont contribué à la renommée de Pause Parents-Enfants de Verdun, dont les collations émerveillent petits et grands depuis déjà 20 ans.*

*Conçu en 3 parties, il vous fera découvrir comment, à son commencement, les mamans bénévoles nous ont partagé leurs recettes secrètes pour bonifier nos activités par de succulentes collations. Ce rôle a été repris avec brio par notre responsable des cuisines qui a accepté de lever une partie du voile sur ses recettes sucrées et salées.*

*Enfin, nous vous proposons un joyeux méli-mélo de recettes variées à réaliser en famille pour le plus grand plaisir des papilles !*

*En vous procurant cet ouvrage, vous participez au financement du 20<sup>ème</sup> anniversaire de Pause Parents-Enfants de Verdun.*

*Merci de votre générosité et... BON APPÉTIT !*

## Table des matières

Recettes classiques.....	4
Remplacer un œuf dans une recette.....	5
Pain aux courgettes.....	6
Pain à la compote de pommes.....	7
Pain aux bananes.....	8
Brioches à la cannelle.....	9
Muffins aux courgettes.....	10
Glaces au yogourt.....	11
Pouding au pain.....	12
Biscuits santé.....	13
Mélange à biscuits à l'avoine.....	14
Biscuits à l'avoine classique.....	14
Grands-pères au sirop d'érable.....	15
Riz au lait au pays de l'érable.....	16
Petites crêpes au pain.....	17
Gâteaux et biscuits.....	18
Petits gâteaux aux fruits des champs.....	19
Biscuits mollets à la mélasse.....	20
Tartelettes surprise à la crème et aux fraises.....	21
Biscuits aux pruneaux.....	22
Biscuits au son et aux carottes.....	23
Biscuits épices au gruau et à la citrouille.....	24
Biscuits aux flocons d'avoine et cacao.....	25
Muffins aux pommes.....	26
Muffin au son.....	27
Biscuits à l'avoine.....	28
Biscuits au son.....	29
Recettes populaires auprès des enfants.....	30
Mijoté de porc aux pommes.....	31
Croquette de tofu.....	32
Boulettes sauce aux pêches.....	33

Hummus .....	34
Burgers aux lentilles .....	35
Poulet au brocoli .....	36
Brocoli et saucisse au four.....	37
Citrouille au fromage (Halloween) .....	38
Galettes de saumon.....	39
Poisson à la ciboulette.....	40
Petites quiches aux carottes sans croûte .....	41
Ragoût de bœuf aux légumes.....	42
Soupe minestrone .....	43
Soupe à l'orge et au bœuf haché .....	44
Filets de morue à la provençale .....	45
Pain au fromage rapide .....	46
Faux poulet frit .....	47
Poulet au citron et olives.....	48
Muffin de maïs au cheddar .....	49
Croquettes de poisson.....	50
Chaudrée de poisson aux légumes.....	51
Section Vinaigrettes.....	52
Vinaigrette pour salade aux légumineuses .....	52
Vinaigrette au vinaigre balsamique.....	52
Vinaigrette pour salade de chou .....	52
Vinaigrette pour salade aux carottes .....	52

# **Recettes classiques**

Ces recettes ont été recueillies lorsque l'organisme siégeait au 3753, rue Wellington et au 5300, rue Wellington. Elles sont toujours utilisées et appréciées par les enfants!!!

## **Remplacer un œuf dans une recette**

(la recette est bonne pour remplacer un œuf)

**2 c. à table de farine (30 ml)**

**½ c. à thé de poudre à pâte (sans œufs, ex. Magic) (2 ml)**

**½ c. à table de gras (huile végétale) (8 ml)**

**2 c. à table de liquide (eau) (30 ml)**

**Ou**

**1 paquet de gélatine et 2 c. à table d'eau tiède (mélanger juste avant d'utiliser)**

# Pain aux courgettes

(donne deux pains)

## Ingrédients

**3 gros œufs**

**1 tasse huile de cuisson**

**2 tasses sucre granulé**

**1 ½ c. à thé vanille**

**2 tasses courgettes, pelées, râpées et égouttées**

**3 tasses farine tout usage**

**3 c. à thé cannelle moulue**

**¾ c. à thé sel**

**¾ c. à thé bicarbonate de soude**

**¾ c. à thé poudre à pâte**

## Préparation

1. Battre les œufs, le sucre et la vanille dans un bol.
2. Incorporer les courgettes.
3. Combiner les derniers ingrédients dans un petit bol. Ajouter le tout à la pâte. Remuer juste assez pour humecter les ingrédients secs. Verser la pâte dans un moule à pain en aluminium graissé. Cuire au four à 350°F environ 1 heure jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain ressorte sec.

# Pain à la compote de pommes

(donne deux pains)

## Ingrédients

**¾ tasse beurre ou margarine dure, ramolli**

**1 tasse cassonade, tassée**

**3 c. à soupe sucre granulé**

**3 gros œufs**

**2 tasses compote de pommes**

**3 tasses farine tout usage**

**1 ½ c. à thé bicarbonate de soude**

**¾ c. à thé cannelle moulue**

**¾ c. à thé sel**

## Préparation

1. Battre en crème le beurre, le sucre et la cassonade dans un bol. Incorporer les œufs en battant. Ajouter la compote de pommes. Mélanger.
2. Combiner les 4 derniers ingrédients dans un autre bol. Ajouter le tout à la pâte. Remuer. Verser dans un moule à pain graissé. Cuire au four à 350°F environ 45 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain ressorte sec.

# Pain aux bananes

(donne deux pains)

## Ingrédients

**6 bananes bien mûres**

**3 œufs**

**1 ½ tasse sucre**

**4 tasses farine**

**1 c. à thé sel**

**2 c. à thé bicarbonate de soude**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F. Dans un grand bol, écraser les bananes, ajouter les œufs, battre en mousse.
2. Dans un autre bol, tamiser les ingrédients secs, incorporer à la mousse.
3. Déposer la pâte dans un moule à pain légèrement beurré. Faire cuire au four environ 1 heure.



# Brioche à la cannelle

(donne deux rouleaux, 24 brioches)

## Ingrédients

**4 tasses farine tout usage**

**½ tasse sucre**

**4 c. à thé poudre à pâte**

**1 ½ c. à thé bicarbonate de soude**

**½ c. à thé sel**

**1 ½ tasse yogourt nature, sans gras**

**½ tasse huile de canola**

**4 c. à thé margarine fondue**

## Garniture

**½ tasse cassonade dorée, bien tassée**

**1 ½ c. à thé cannelle moulue**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 425°F. Vaporiser un moule carré d'enduit végétal. Réserver.
2. Pour la garniture, dans un petit bol, bien mélanger la cassonade et la cannelle.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter le yogourt et l'huile et mélanger pour former une pâte. Sur une surface farinée, pétrir la pâte de 8 à 10 fois. Abaisser en rectangle de 12 x 10 po.
4. Badigeonner la pâte de margarine; parsemer de garniture. Sur la longueur, rouler la pâte à la façon du gâteau roulé. Pincer le pli pour sceller. Couper en tranches de 1 po. d'épaisseur. Disposer les tranches en rangées dans le moule.
5. Cuire au four jusqu'à ce que les brioches soient légèrement dorées, de 15 à 17 minutes. Laisser refroidir et servir tiède.

# Muffins aux courgettes

(donne 24 muffins)

## Ingrédients

**1 ½ tasse sucre**

**4 œufs**

**2 c. à thé essence de vanille**

**1 tasse huile**

**3 tasses courgettes râpées avec la pelure**

**2 tasses farine de blé entier**

**2 tasses farine tout usage**

**2 c. à thé poudre à pâte**

**2 c. à thé bicarbonate de soude**

**2 c. à thé cannelle**

**2 pincées sel**

## Préparation

1. Chauffer le four à 375°F.
2. Dans un grand bol, déposer les œufs, le sucre et l'essence de vanille. Mélanger pendant 2 minutes, avec un batteur électrique ou un fouet.
3. Ajoutez l'huile, et fouetter encore 2 minutes.
4. Incorporez les courgettes râpées.
5. Dans un autre bol, mélangez les deux farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel.
6. Incorporez le mélange liquide aux ingrédients secs en brassant délicatement.
7. Versez le mélange dans un moule à muffins et faire cuire pendant 25 à 30 minutes.

# Glaces au yogourt

## Ingrédients

1 tasse yogourt nature

$\frac{3}{4}$  tasse jus de fruits concentré, décongelé ou de purée de fruits frais.

$\frac{3}{4}$  tasse lait 2%

## Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients. Verser dans des moules à glace. Insérer des bâtonnets dans les moules. Congeler jusqu'à ce qu'elles soient durcies.

# Pouding au pain

(pour 8 personnes)

## Ingrédients

**2 ½ tasses lait**

**1 c. à thé vanille**

**1 c. à thé muscade**

**8 tranches de pain environ coupées en cubes**

## Préparation

1. Placer quelques morceaux de pain dans un plat beurré allant au four. Recouvrir d'un peu de cassonade. Faire une autre rangée de pain et la recouvrir de cassonade. Procéder ainsi jusqu'à épuisement du pain et terminer par une rangée de cassonade.
2. Mélanger le lait, la vanille et la muscade. Verser sur le pain et mettre au four à 325°F pendant environ 45 minutes.

# Biscuits santé

## Ingrédients

**⅔ tasse de beurre**

**1 tasse de sucre**

**2 œufs**

**1 tasse de carottes en purée**

**2c. à thé d'essence de citron**

**⅔ tasse de lait**

**2 tasses de farine de blé**

**4 tasses de céréales pour bébé**

**4 c. à thé de poudre à pâte**

**1 c. à thé de bicarbonate de soude**

## Préparation

1. Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre et les œufs et bien battre.
2. Incorporer la purée de carottes, l'essence de citron et le lait.
3. Mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et les céréales de bébé et ajouter ce mélange au premier.
4. Déposer par cuillerée sur une tôle à biscuits graissée.
5. Étendre pour obtenir une épaisseur de 1,5 cm.
6. Cuire au four à 350°F pendant 15 minutes.

**Pour varier:** Remplacer la purée de carottes par de la purée de dattes (1 tasse de dattes hachées + ½ tasse d'eau).

Cuire 15 minutes à feu moyen et diminuer le sucre à ⅔ tasse.

**Conseil:** Utiliser des pots pour bébé aux carottes pour la purée.

N'importe quelle sorte de céréales pour bébé fera l'affaire, mais la sorte mélangée donne le meilleur résultat.

# Mélange à biscuits à l'avoine

## Ingrédients

2 tasses de farine blanche

2 ½ tasses de farine de blé entier

4 ½ tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide

4 tasses de cassonade bien tassée

1 c. à table de poudre à pâte

1 c. à table de bicarbonate de soude

2 c. à thé de sel

## Préparation

1. Bien mélanger tous les ingrédients. Mettre dans un contenant hermétique. Conserver dans un endroit sec et frais (environ 2 mois). Bien brasser le mélange avant de l'utiliser.

# Biscuits à l'avoine classique

## Ingrédients

½ tasse de margarine ramollie

3 ¼ tasses de mélange à biscuits (voir recette mélange précédent)

1 œuf battu

4 c. à thé d'eau

1 c. à thé de vanille

## Préparation

1. Bien mélanger tous les ingrédients. Laisser tomber la pâte par cuillérées sur une plaque graissée.
2. Cuire à 350°F 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir.

## Variante

Ajouter différents fruits au mélange.

# Grands-pères au sirop d'érable

(10-12 portions)

## Ingrédients

**1 ½ tasse de farine**

**1 c. à soupe de sucre**

**1 c. à soupe de poudre à pâte**

**½ c. à thé de sel**

**¼ tasse de margarine**

**½ tasse de lait**

**1 tasse d'eau**

**1 ¼ tasse de sirop d'érable**

## Préparation

1. Tamiser ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel.
2. Ajouter la margarine au mélange de farine et travailler la pâte à l'aide de deux couteaux.
3. Ajouter le lait et incorporer à l'aide d'une fourchette.
4. Remuer juste assez pour combiner les ingrédients. Réserver.
5. Dans une casserole, amener l'eau et le sirop d'érable à ébullition.
6. Déposer dans le mélange bouillant le mélange de farine par cuillérées à thé, couvrir, laisser mijoter sans soulever le couvercle de 15 à 20 minutes. Servir immédiatement.

# Riz au lait au pays de l'érable

(8 portions)

## Ingrédients

**1 1/3 tasse d'eau**

**2/3 tasse de riz à grains courts**

**2 œufs, légèrement battus**

**2/3 tasse de sirop d'érable**

**1 1/2 tasse de lait**

**1/4 c. à thé de sel**

**1 pincée de muscade**

**1/2 tasse de raisins secs**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Amener l'eau à ébullition dans une casserole.
3. Ajouter le riz. Couvrir et laisser cuire environ 20 minutes. Égoutter et réserver.
4. Dans un bol, mélange les œufs et le sirop. Tout en brassant, ajouter le lait, le sel, la muscade, les raisins et le riz. Verser dans un plat allant au four. Cuire environ 1 heure, jusqu'à ce que le tout soit ferme.



# Petites crêpes au pain

(36 petites crêpes)

## Ingrédients

**2 ½ tasses de lait**

**4 tasses de pain en petits dés**

**1 œuf battu**

**½ c. à thé de vanille**

**1 tasse de farine**

**¼ c. à thé de sel**

**1 c. à thé de poudre à pâte**

## Préparation

1. Verser le lait dans un bol et y faire tremper le pain 5 minutes.
2. Mélanger au fouet pour défaire le pain, puis ajouter l'œuf battu et la vanille.
3. Mélanger la farine, le sel et la poudre à pâte. Ajouter à la préparation précédente et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
4. Faire chauffer un peu d'huile et déposer la pâte par cuillerées, quelques-unes à la fois, jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface. Retourner et poursuivre la cuisson environ 1 minute.
5. Servir avec du sirop d'érable.

# **Gâteaux et biscuits**

Ces recettes sont cuisinées actuellement pour les enfants qui fréquentent le CPE Centre Pause Parents-Enfants ainsi que pour les collations offertes lors des programmes parents-enfants et des ateliers parents.

# Petits gâteaux aux fruits des champs

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

10 à 15 petits gâteaux

## Ingrédients

**1  $\frac{3}{4}$  tasse de farine tout usage**

**1 pincée de sel**

**1  $\frac{1}{2}$  c. à thé de poudre à pâte**

**$\frac{1}{4}$  c. à thé de bicarbonate de soude**

**$\frac{1}{2}$  +  $\frac{1}{8}$  tasse de sucre**

**$\frac{1}{2}$  tasse de beurre non salé, ramolli**

**1 c. à thé d'extrait de vanille**

**3 œufs, tempérés**

**$\frac{1}{2}$  +  $\frac{1}{8}$  tasse de lait 2%**

**1  $\frac{1}{2}$  tasse de fruits des champs congelés**

**2 c. à thé de farine tout usage**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F et placer la grille au centre du four.
2. Disposer des caissettes en papier ou en silicone dans un moule à muffins de 12 cavités.
3. Dans un bol, tamiser la farine, le sel, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Réserver.
4. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le sucre, le beurre et la vanille jusqu'à ce que le mélange devienne pâle et léger. Incorporer les œufs un à un, jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Incorporer à basse vitesse les ingrédients secs, en alternant avec le lait, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Dans un autre bol, mélanger délicatement les fruits congelés avec 2.c à thé de farine pour bien les enrober. Incorporer à la pâte et brasser doucement. Répartir la pâte dans les moules.
6. Cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
7. Laisser refroidir et conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

# Biscuits mollets à la mélasse

## Ingrédients

**1 œuf battu**

**1 tasse de mélasse**

**⅔ tasse d'huile**

**2 c. à soupe d'eau chaude**

**3 tasses de farine**

**½ c. à thé de sel**

**½ c. à thé de cannelle**

**1 ½ c. à thé de bicarbonate de soude**

**¼ c. à thé de gingembre**

**¼ c. à thé de clou de girofle**

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger l'œuf, la mélasse, l'huile et l'eau.
2. Ajouter les autres ingrédients et mélanger.
3. Déposer par cuillerée sur la plaque de cuisson et cuire au four à 350°F pendant environ 10 minutes.

# Tartelettes surprises à la crème et aux fraises

Préparation : 10 minutes

Prêt en : 25 minutes

Portions : 12

## Ingrédients

**1 paquet de 12 croûtes de tartelettes surgelées**

**4 carrés de chocolat mi-sucré BAKER'S**

**1 tasse de garniture fouettée COOL WHIP, dégelée**

**12 fraises, équeutées et coupées en quartiers**

## Préparation

1. Faire décongeler et cuire les croûtes de tartelettes tel qu'indiqué sur l'emballage. Laisser refroidir pendant environ 15 minutes.
2. Faire fondre le chocolat dans une casserole, à feu moyen. Verser 1 c. à thé de chocolat fondu dans chaque croûte. Réfrigérer pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat soit ferme.
3. Déposer 2 c. à soupe de garniture fouettée dans chaque croûte à l'aide d'une cuillère. Décorer de 4 quartiers de fraise. Conserver les tartelettes au réfrigérateur.

## Truc

Faire fondre le chocolat au micro-ondes durant 20 secondes et mélanger afin de terminer de faire fondre le chocolat. Ne pas faire chauffer trop longtemps sinon le chocolat brûlera.

## Variante

Après avoir mis le chocolat au fond des croûtes, ajouter des petits fruits (bleuets, framboises) avant d'ajouter la garniture fouettée.

# Biscuits aux pruneaux

3 douzaines

## Ingrédients

**½ tasse de cassonade tassée**

**½ tasse de graisse végétale**

**¼ tasse de beurre ou de margarine, ramolli**

**1 œuf**

**1 c. à thé d'essence de vanille**

**2 tasses de gruau à cuisson rapide, non cuit**

**1 tasse de farine de blé entier**

**½ c. à thé de bicarbonate de soude**

**½ c. à thé de cannelle moulue**

**¼ c. à thé de gingembre moulu**

**¼ c. à thé de clou de girofle moulu**

**¼ c. à thé de sel**

**1 tasse de pruneaux hachés**

**1 tasse de pommes à cuire finement hachées**

**1 tasse de pacanes hachées (facultatif)**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Graisser légèrement les plaques à biscuits et réserver.
3. Dans un grand bol, mélanger la cassonade, la graisse végétale, le beurre, l'œuf et la vanille.
4. Mélanger au batteur électrique, à vitesse moyenne, jusqu'à ce que la préparation soit légère et mousseuse.
5. Dans un autre bol, mélanger le gruau, la farine, le bicarbonate de soude, la cannelle, le gingembre, le clou de girofle et le sel. Ajouter au mélange précédent.
6. Battre à faible vitesse jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
7. Incorporer les pruneaux, les pommes et les pacanes.
8. Déposer la pâte par grosses cuillerées à thé sur les plaques à biscuits, à 2 pouces (5 cm) d'intervalle.
9. Faire cuire les biscuits au four, de 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser refroidir complètement avant de ranger.

# Biscuits au son et aux carottes

Environ 2 douzaines et demie de biscuits

## Ingrédients

**½ tasse de sucre**

**½ tasse de graisse végétale**

**1 œuf**

**1 c. à thé d'essence de vanille**

**1 tasse de farine de blé entier**

**1 tasse de flocons au son de blé**

**½ c. à thé de cannelle moulue**

**½ c. à thé de bicarbonate de soude**

**¼ c. à thé de poudre à pâte**

**¼ c. à thé de sel**

**½ tasse de carottes râpées**

**½ tasse de raisins secs**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un grand bol, mélanger le sucre, la graisse végétale, l'œuf et la vanille. Bien incorporer au batteur électrique, à vitesse moyenne.
3. Ajouter la farine, les flocons au son de blé, la cannelle, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel.
4. Battre à faible vitesse jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Incorporer les carottes et les raisins secs.
5. Façonner la pâte en boulettes de 1 pouce (2,5 cm) chacune, puis les disposer sur les plaques à biscuits non graissées à 2 pouces (5 cm) d'intervalle. Mettre au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient cuits. Attendre 1 minute avant de les retirer des plaques. Laisser refroidir complètement avant de ranger.

# Biscuits épicés au gruau et à la citrouille

## Ingrédients

- 1 tasse de sucre granulé
- ½ tasse de graisse alimentaire
- 1 tasse de citrouille en conserve
- 1 œuf
- 1 c. à thé de zeste d'orange râpé
- 2 tasses de gruau
- 1 tasse de farine tout usage
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé d'épices à citrouille ou cannelle
- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse de pruneaux finement hachés

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F
2. Dans un bol mélanger les ingrédients secs.
3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients liquides.
4. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides en mélangeant jusqu'à uniformité.
5. Ajouter les fruits secs.
6. Faire cuire 11 à 13 minutes.



# Biscuits aux flocons d'avoine et cacao

## Ingrédients

**1 tasse de beurre**

**½ tasse de cassonade**

**½ tasse de sucre**

**2 œufs**

**1 c. à thé de vanille**

**1 ½ tasse de farine tout usage**

**½ tasse de cacao**

**1 c. à thé de bicarbonate de soude**

**1 c. à thé de sel**

**3 tasses de flocons d'avoine**

**1 tasse de raisins secs (facultatif)**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients liquides ensemble.
3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs.
4. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides
5. Mettre du produit anti adhésif (ou utiliser du papier parchemin) sur une plaque à biscuits.
6. Déposer des cuillerées de préparation sur la plaque.
7. Cuire 10 minutes.

# Muffins aux pommes

(12 gros muffins)

## Ingrédients

### Garniture

- ½ tasse de cassonade tassée
- 6 c. à table de farine tout usage
- ¼ tasse de beurre non salé fondu
- 1 c. à thé de cannelle

### Muffins

- 1 ½ de cassonade tassée
- ⅔ de tasse d'huile végétale
- 1 œuf
- 1 c. à thé de vanille
- 1 tasse d'eau
- 2 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme
- 2 ½ tasses de farine tout usage
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de sel de mer
- 2 tasses de pommes non pelées, épépinées coupées en morceaux de ½ pouce

## Préparation

1. Préchauffer le four à 325°C.
2. Vaporiser les moules à muffins avec un produit anti adhésif ou utiliser des moules en papier.

### Garniture

3. Combiner la cassonade, la farine, le beurre et la cannelle dans un bol. Mélanger avec les doigts jusqu'à ce que le mélange soit friable. Réserver.

### Muffins

4. Mélanger la cassonade, l'huile, l'œuf et la vanille dans un grand bol.
5. Dans une tasse à mesurer mélanger l'eau et le vinaigre de cidre de pomme.
6. Tamiser la farine, le bicarbonate de soude et le sel.
7. Incorporer le mélange de farine au mélange d'huile en alternance avec l'eau.
8. Ajouter les pommes et bien mélanger.
9. Mettre la préparation dans le moule à muffin et ajouter la garniture.
10. Cuire 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus du muffin reprenne sa forme lorsque légèrement pressé.

# Muffins au son

## Ingrédients

- 2 œufs**
- 1 tasse de lait**
- ½ tasse d'huile végétale**
- ¼ tasse de mélasse**
- ½ tasse de cassonade tassée**
- 1 ½ tasse de son de blé nature**
- 1 ½ tasse de farine tout usage**
- 2 c. à thé de poudre à pâte**
- ¾ c. à thé de sel**
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude**
- 1 tasse de raisins secs**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F
2. Dans un grand bol, mélanger les œufs, le lait, l'huile, la mélasse et le sucre jusqu'à consistance homogène. Ajouter le son de blé. Laisser reposer 5 minutes.
3. Dans un petit bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et le bicarbonate de soude.
4. Ajouter dans la préparation d'œufs, bien mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient homogènes.
5. Ajouter les raisins, ne pas trop mélanger.
6. Mettre la préparation dans des moules à muffins graissés ou utiliser des moules en papier.
7. Cuire durant 20 à 22 minutes.

## Variantes

Muffins d'avoine au miel : Utiliser du miel à la place de la mélasse et des flocons d'avoine à la place du son de blé.

Muffins aux bleuets au son : Utiliser des bleuets (frais ou congelés) à la place des raisins.

Astuce : La préparation peut être conservée au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Ajouter alors 6 minutes au temps de cuisson.

# Biscuits à l'avoine

## Ingrédients

**¾ tasse de beurre**

**¾ tasse de cassonade**

**1 œuf**

**2 c. à table d'eau**

**2 c. à thé de vanille**

**¾ c. à thé de bicarbonate de soude**

**3 tasses de gruau**

**1 ½ tasse de pépites de chocolat (facultatif)**

**¾ tasse de farine tout usage**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Battre le beurre, le sucre, l'œuf, l'eau et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
3. Combiner farine, bicarbonate de soude, gruau et pépites de chocolat dans un autre bol.
4. Ajouter le mélange de farine au mélange de beurre.
5. Sur une plaque à biscuits graissée (ou utiliser un papier parchemin), déposer la préparation par cuillerée. Faire cuire 10 minutes.

# Biscuits au son

## Ingrédients

**1 tasse de beurre**

**1 tasse de cassonade**

**1 c. à thé de vanille**

**1 œuf**

**1 ¼ tasse de farine tout usage**

**1 tasse de flocons d'avoine**

**1 tasse de son d'avoine**

**½ c. à thé de cannelle**

**¼ c. à thé de sel**

**¼ c. à thé de poudre à pâte**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F
2. Mélanger dans un grand bol les 4 premiers ingrédients.
3. Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients.
4. Ajouter la deuxième préparation à la première.
5. Sur une plaque à biscuits graissée (ou utiliser du papier parchemin), déposer des cuillerées de préparation et cuire 10 minutes.

# **Recettes populaires auprès des enfants**

Ces recettes représentent les plats de résistance des menus servis aux enfants du CPE Centre Pause Parents-Enfants ainsi qu'aux enfants du répit de fin de semaine.

# Mijoté de porc aux pommes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 55 minutes

## Ingrédients

**2 c. à table d'huile**

**2 lbs de porc en cubes**

**4 oignons hachés finement**

**3 tasses de bouillon de poulet**

**¼ tasse de moutarde de Dijon**

**1 tasse de lait**

**2 c. à table de fécule de maïs**

**1 tasse de purée de pommes non sucrée**

**1 c. à table d'estragon séché**

**Sel et poivre au goût**

## Préparation

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et faire revenir les cubes de porc et les oignons pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit légèrement doré.
2. Ajouter le bouillon de poulet et la moutarde, porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 45 minutes à feu doux.
3. Dans un petit bol, mélanger le lait et la fécule de maïs. Incorporer ce mélange au mijoté de porc. Bien brasser.
4. Ajouter la purée de pommes, l'estragon, le sel et le poivre. Laisser mijoter pendant 5 minutes à feu doux ou jusqu'à ce que le mijoté soit chaud.

### Note :

La purée de pommes pourrait être remplacée par 1 ½ tasse (375 ml) de fines tranches de pommes, poires (fraîches ou en conserve) ou de pêches (fraîches ou en conserve).

Se conserve au congélateur 3 mois

Se conserve au réfrigérateur 2 à 3 jours

# Croquette de tofu

## Ingrédients

**2 emballages de tofu extra ferme**

**1 tasse de biscuits soda émiettés**

**½ tasse de fromage parmesan**

**1 c. à thé de thym**

**½ c. à thé d'estragon**

**½ c. à thé de sel**

**1 c. à thé de poudre d'ail**

**½ tasse de beurre fondu**

**1/3 tasse de noix de grenoble, finement hachées (facultatif)**

## Préparation

1. Couper le tofu en cubes de 1 pouce.
2. Dans un petit bol, combiner les biscuits soda émiettés, noix de grenoble, le fromage, les herbes et les épices.
3. Tremper les cubes de tofu dans le beurre fondu et rouler dans la mixture émiettée.
4. Mettre les cubes sur une plaque couverte d'un papier parchemin.
5. Cuire à découvert à 400°F de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les croquettes soient dorées.



# Boulettes sauce aux pêches

## Ingrédients pour boulettes

- 1 lb de bœuf haché (500 gr)
- 3 gousses d'ail écrasées
- 10 biscuits Ritz écrasés (en poudre)
- 2 c. à thé d'oignon déshydraté
- 1 œuf
- Sel et poivre au goût

## Ingrédients pour sauce

- ½ tasse de sauce chili
- 1 c. à thé de sauce soya
- 1 conserve de pêches en dés avec le jus (796 ml)
- 3 c. à soupe de cassonade

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients servant à la confection des boulettes.
2. Façonner des boulettes d'environ 1 pouce de diamètre. Réserver au réfrigérateur.
3. Passer les pêches au broyeur afin d'obtenir un mélange homogène.
4. Mélanger la sauce chili, la sauce soya, le mélange de pêche et la cassonade dans une grande casserole moyenne. Chauffer à feux doux.
5. Pendant que la sauce chauffe, faire revenir les boulettes dans une grande poêle. Lorsqu'elles sont cuites, déposer les boulettes dans la sauce. Laisser mijoter 10 à 15 minutes.

### Note :

Vous pouvez ajuster la quantité de sauce chili et de pêches selon votre goût.

Les boulettes peuvent être cuites au four à 350°F de 10 à 15 minutes.

# Hummus

## Ingrédients

**1 canne de pois chiche égouttés, réserver l'eau des pois chiche**

**¼ tasse de tahini**

**1 gousse d'ail**

**3 c. à soupe de jus de citron**

**3 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 c. à thé de sel**

**3 c. à soupe de l'eau de pois chiche**

## Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur. Mixer jusqu'à consistance homogène.

### Note :

Si vous préférez une consistance plus légère, ajouter de l'eau de pois chiche jusqu'à la consistance voulue.

# Burgers aux lentilles

(15 portions)

## Ingrédients

**1 boîte de lentilles égouttées et rincées (540 ml/19oz)**

**1 tasse de riz cuit**

**1 oignon haché finement**

**¾ tasse de fromage cheddar râpé grossièrement**

**1 ¾ tasse de chapelure**

**2 œufs**

**Sauce soya, au goût**

**Marjolaine séchée, au goût**

**Basilic séché, au goût**

**Sel et poivre, au goût**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F
2. Au robot culinaire, mettre en purée les lentilles, le riz et l'oignon.
3. Ajouter le fromage, la chapelure, les œufs, la sauce soya, la marjolaine, le basilic, le sel et le poivre.
4. Façonner 15 galettes de ¼ tasse (50 ml) avec ce mélange.
5. Placer les galettes sur une seule épaisseur sur une plaque à pâtisserie anti adhésive ou recouverte de papier parchemin.
6. Faire griller au four pendant 10 minutes de chaque côté.

# Poulet au brocoli

(8 portions d'environ 1 tasse)

## Ingrédients

**2 c. à table d'huile végétale**

**1 lb de poitrine de poulet désossée sans peau, coupé en cubes**

**1 oignon haché**

**2 gousses d'ail hachées**

**1 boîte de tomates en dés, non égouttées (796 ml/28oz)**

**1 tasse de bouillon de poulet ou d'eau**

**1 boîte de pois chiches égouttés et rincés (540 ml/19 oz)**

**2 c. à table de pâte de tomates**

**½ c. à thé de cumin**

**1 c. à thé de sucre**

**3 tasses de brocolis surgelés**

## Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poulet jusqu'à ce que la chair ne soit plus rosée.
2. Ajouter l'oignon et l'ail. Faire revenir environ 2 minutes.
3. Ajouter les tomates, le brocoli surgelé, l'eau ou le bouillon, les pois chiches, la pâte de tomates, le cumin et la sucre. Faire mijoter à feu doux environ 10 minutes.
4. Bien mélanger et servir.

## Variante

Utiliser 3 tasses d'épinards frais ou surgelés. Dans cette variante, il faut ajouter les épinards après avoir fait mijoter 10 minutes. Bien mélanger et servir.

# Brocoli et saucisse au four

## Ingrédients

**2 tasses de brocoli en morceaux surgelés**

**½ lb de grosse saucisse de porc**

**3 tasses de croûtons naturels**

**2 tasses de cheddar fort, fromage suisse ou emmental râpé**

**1 boîte de crème de brocoli ou de crème de poulet condensée**

**4 œufs**

**1 boîte de soupe de lait**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F. Faire cuire le brocoli selon les instructions sur l'emballage et égoutter.
2. Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen, faire cuire la saucisse jusqu'à ce qu'elle soit dorée et qu'elle ne soit plus rose, en remuant pour diviser la viande. Dégraisser à l'aide d'une cuillère.
3. Dans un grand bol, combiner la saucisse cuite et le brocoli cuit, les croûtons et le fromage. Répartir uniformément le mélange dans un plat graissé de 12 X 8 po allant au four.
4. Dans le même bol, combiner la soupe pour obtenir un mélange lisse. Battre les œufs et le lait. Verser sur le mélange de saucisse, en couvrant tous les ingrédients. Faire cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit cuit. Laisser reposer 10 minutes avant de servir. Découper en carrés pour servir.

# Citrouille au fromage (Halloween)

## Ingrédients

- ½ lb de fromage à la crème, ramolli (250 g)**
- 2 tasses de cheddar orange fort, râpé**
- 2 c. à soupe d'oignon haché finement**
- 2 c. à soupe de carotte hachée finement**
- 2 c. à soupe de céleri haché finement**
- 1 c. à soupe de persil frais, haché**
- 1 tige de brocoli pelée de 3 po**

## Préparation

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage à la crème jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajouter le cheddar, l'oignon, la carotte, le céleri, le persil et mélanger. Façonner la préparation en une grosse boule et l'envelopper d'une pellicule plastique. Réfrigérer la boule de fromage pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Vous pouvez préparer la boule de fromage à l'avance. Elle se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.
2. Retirer la pellicule plastique et insérer la tige de brocoli au centre de la boule de fromage de manière à former la tige de la citrouille. À l'aide du manche d'une cuillère en bois, tracer des lignes verticales à intervalles réguliers de manière à imiter les nervures d'une citrouille. Vous pouvez préparer la citrouille au fromage à l'avance et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Elle se conservera jusqu'à deux jours au réfrigérateur.

# Galettes de saumon

## Ingrédients

**2 cannes de saumon, non égouttés**

**2 œufs**

**½ tasse de fromage cheddar râpé**

**1 tasse d'avoine**

**1 oignon haché**

**¾ tasse de maïs surgelé**

**1 c. à thé de sauce Worcestershire**

**1 c. à soupe de jus de citron**

**½ c. à thé de paprika**

**¼ tasse de lait**

## Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients. Façonner comme des galettes de burgers.
2. Faire cuire au four sur une plaque avec du papier parchemin à 350°C durant 12 minutes.

## Note

Les galettes peuvent être cuites dans une poêle.

# Poisson à la ciboulette

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 2 jours

Congélation : 2 mois

## Ingrédients

**1 lb de longe d'aiglefin (500 g)**

**¼ tasse de vin blanc**

**¼ tasse de ciboulette hachée**

**¼ tasse d'huile d'olive**

**2 c. à soupe de jus de citron**

**1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne**

**Sel et poivre au goût**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 500°F.
2. Dans un grand plat allant au four, déposer les longes de poisson en une seule couche. Réserver.
3. Dans un petit bol, mélanger le vin blanc, la ciboulette, l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde à l'ancienne, le sel et le poivre.
4. Verser ce mélange sur le poisson.
5. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque (vérifier en faisant une petite incision dans la partie la plus charnue du poisson).



# Petites quiches aux carottes sans croûte

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 15 minutes

Quantité : 12 quiches

## Ingrédients

**2 carottes râpées**

**2 échalotes tranchées**

**2 gousses d'ail émincées**

**2 ½ c. à soupe d'huile végétale**

**5 œufs**

**3 c. à soupe de semoule de maïs extra fine**

**¾ tasse de fromage râpé, au choix**

**1 c. à thé de basilic séché**

**¼ c. à thé de sel**

**⅓ c. à thé de muscade moulue**

**⅓ c. à thé de poivre noir moulu**

## Préparation

1. Parer et peler les carottes et préparer les trois premiers ingrédients tel qu'indiqué. Mélanger dans un bol de taille moyenne.
2. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer 1 ½ c. à soupe d'huile végétale. Y saisir le mélange de légumes, réduire le feu à modéré et faire rissoler 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que le tout soit attendri, mais encore croustillant. Retirer du feu.
3. Pendant la cuisson, verser 1 c. à soupe d'huile dans un petit bol et bien huiler 12 moules à muffins. Avec la grille au milieu, préchauffer le four à 325°F.
4. Dans un bol moyen, mélanger les sept derniers ingrédients. Incorporer les légumes rissolés. Remplir à demi les moules à muffins en répartissant également les quantités d'ingrédients solides et liquides.
5. Cuire au four chaud 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les quiches soient prises sans être trop fermes. Laisser refroidir 5 minutes avant de démouler. Servir aussitôt.

# Ragoût de bœuf aux légumes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 h 10 à 1 h 25 minutes

Quantité : 6 portions

## Ingrédients

**½ tasse de farine**

**1 c. à table de persil italien frais, haché**

**½ c. à thé de thym séché**

**1 c. à thé de poivre noir**

**½ c. à thé de sel**

**1 ½ lb de rôti de palette de bœuf, coupé en cubes de 1 po (750 g)**

**2 c. à table d'huile d'olive**

**1 oignon coupé en quartiers**

**4 carottes coupées en morceaux de 1 po**

**Branches de céleri, au goût**

**8 pommes de terre jaunes, coupées en deux**

**3 c. à table de ketchup**

**2 c. à table de moutarde de Dijon**

**1 feuille de laurier**

**3 ¼ tasses de bouillon de bœuf**

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le persil, le thym, le poivre et le sel. Ajouter les cubes de bœuf et mélanger pour bien les enrober. Dans une grande casserole à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les cubes de bœuf, quelques-uns à la fois (réserver le mélange de farine), et les faire dorer de tous les côtés. Ajouter l'oignon, les carottes, le céleri et les pommes de terre et cuire, en brassant, pendant 3 minutes. Ajouter le ketchup, la moutarde de Dijon et le mélange de farine réservé et mélanger.
2. Ajouter le bouillon, la feuille de laurier et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 1 heure à 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre (retirer la feuille de laurier).

## Note

Vous pouvez préparer le ragoût à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.

# Soupe minestrone

## Ingrédients

- 2 c. à table d'huile**
- 1 tasse d'oignons hachés**
- 1 gousse d'ail émincée**
- 1 tasse de carottes en cubes**
- 1 c. à thé de sel**
- ¼ c. à thé de poivre**
- 2 c. à thé d'origan**
- 2 c. à thé de basilic**
- 1 tasse de poivrons verts en cubes**
- 1 tasse de courgettes en cubes**
- 2 tasses de tomates en conserve écrasées**
- 3 ½ tasses de bouillon ou d'eau**
- 1 ½ tasse de pois chiche cuits (ou s'ils sont crus ¾ tasse)**
- 1 tasse de tomates coupées en conserve**
- ½ tasse de pâtes alimentaires sèches**
- ½ tasse de persil frais haché**
- 3 c. à soupe de vin rouge sec (facultatif)**

## Préparation

1. Dans un chaudron, faire sauter l'ail et les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et translucides. Ajouter les carottes, l'origan, le sel, le poivre et le basilic.
2. Couvrir et cuire à feu doux environ 5 à 8 minutes. Ajouter le poivron vert, le bouillon, les tomates en conserve, les courgettes, les pois cuits et le vin. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes.
3. Ajouter les tomates. Garder à feu très doux jusqu'à 10 minutes avant de servir. Ensuite, amener à ébullition, ajouter les pâtes alimentaires et bouillir doucement jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Garnir de persil et de parmesan.

# Soupe à l'orge et au bœuf haché

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 h 10 minutes

## Ingrédients

**2 c. à table de beurre**

**1 oignon coupé en dés**

**½ lb de bœuf haché maigre (250 g)**

**6 tasses de bouillon de bœuf (1.5 L)**

**½ tasse de carottes coupées en dés**

**½ tasse de rutabaga coupé en dés**

**¾ tasse d'orge mondé**

**1 c. à thé d'herbes salées**

**Sel et poivre au goût**

## Préparation

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter le bœuf haché et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
2. Ajouter le bouillon de bœuf et porter à ébullition. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que l'orge et les légumes soient tendres.

# Filets de morue à la provençale

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

## Ingrédients

**1 c. à table d'huile d'olive**

**1 oignon coupé en tranches fines**

**2 gousses d'ail hachées finement**

**1 boîte de tomates en dés, égouttées (19 oz/540 ml)**

**8 olives noires coupées en deux**

**½ c. à thé de thym séché**

**1 c. à thé de câpres égouttées**

**4 filets de poisson de ½ à 1 pouce d'épaisseur (environ 1 lb/500 g)**

**Brins de thym frais (facultatif)**

## Préparation

1. Dans une petite casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter les tomates, les olives, le thym et les câpres et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser mijoter, à découvert, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que presque tout le liquide se soit évaporé.
2. Entre-temps, mettre les filets de poisson sur une plaque de cuisson tapissée de papier aluminium huilé (replier l'extrémité mince des filets dessous). Cuire sous le gril préchauffé du four, à environ 3 à 4 pouces de la source de chaleur, de 8 à 12 minutes par pouce d'épaisseur ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Au moment de servir, napper chaque portion de la sauce aux tomates et garnir de brins de thym, si désiré.

## Note

Pour avoir un filet de poisson d'une bonne épaisseur, on suggère ici, la morue ou le tilapia.

# Pain au fromage rapide

## Ingrédients

2 tasses de farine

1 c. à thé de moutarde sèche

4 c. à thé de poudre à pâte

1 c. à soupe de sucre

½ c. à thé de sel

2 tasses de fromage cheddar râpé

1 œuf battu

¼ tasse de beurre, fondu

¾ tasse de lait

## Préparation

1. Tamiser les ingrédients secs.
2. Ajouter le fromage et mélanger.
3. Mélanger l'œuf, le beurre et le lait ensemble et ajouter au mélange précédent.
4. Mettre dans un moule à pain et cuire au four à 350°F durant 45 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit.

### Note :

Le mélange sera sec et dense.

# Faux poulet frit

## Ingrédients

**⅔ tasse de farine tout usage**

**1 c. à thé d'origan séché**

**½ c. à thé de thym, de paprika et de sel**

**¼ c. à thé d'ail en poudre et de poivre noir**

**1 ½ tasse de céréales Corn Flake écrasées**

**2 c. à soupe de fromage parmesan râpé**

**1 tasse de babeurre**

**12 cuisses de poulet, sans peau**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 425°F
2. Vaporiser une grande plaque à biscuits et réserver.
3. Dans un bol, mélanger la farine, origan, le thym, le paprika, le sel, l'ail en poudre et le poivre.
4. Dans un autre bol, mélanger les céréales et le fromage.
5. Dans un troisième bol, mettre le babeurre.
6. Rincer le poulet et l'assécher. En travaillant un morceau à la fois, tremper le poulet de tous les côtés dans le babeurre. Mettre le morceau de poulet dans le mélange de farine. Retremper le poulet dans le babeurre et ensuite dans le mélange de céréales.
7. Mettre les morceaux sur la plaque en laissant de l'espace entre chaque morceau.
8. Cuire, sans couvrir, durant 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose.

# Poulet au citron et olives

## Ingrédients

½ c. à thé de cannelle

½ c. à thé de curcuma

3 à 3 ½ lbs de poulet

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 gros oignon, haché finement

2 pouces de gingembre frais, râpé

2 ½ tasses de bouillon de poulet

2 citrons, coupés en quartier

½ tasse d'olives brunes dénoyautées

1 c. à soupe de miel

4 c. à soupe de coriandre fraîche

Sel et poivre

Brins de coriandre, pour la garniture

## Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Mélanger la cannelle et le curcuma dans un bol avec un peu de sel et de poivre et frotter la peau du poulet.
3. Chauffer l'huile dans une grande poêle et frire le poulet jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés. Transférer le poulet dans un plat allant dans le four.
4. Ajouter les tranches d'oignons dans la poêle et frire 3 minutes. Incorporer le gingembre râpé et le bouillon de poulet et amener à ébullition. Verser sur le poulet, couvrir et cuire au four durant 30 minutes.
5. Sortir le poulet du four, ajouter les citrons, les olives et le miel. Cuire, sans couvrir, durant 45 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
6. Incorporer la coriandre et assaisonner au goût. Garnir avec les brins de coriandre.



# Muffin de maïs au cheddar

## Ingrédients

- 1 tasse de semoule de maïs**
- 1 tasse de farine tout usage**
- 1 c. à soupe de poudre à pâte**
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude**
- ½ c. à thé de sel**
- 2 c. à soupe de sucre**
- 2 œufs, légèrement battus**
- 1 ¼ tasse de babeurre**
- ¼ d'huile végétale**
- 1 tasse de grain de maïs (congelé ou en canne)**
- 1 tasse de fromage cheddar fort, râpé**

## Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F
2. Graisser légèrement des moules à muffins.
3. Dans un bol, combiner la semoule de maïs, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude le sel et le sucre. Bien mélanger
4. Dans un grand bol, mélanger les œufs, le babeurre, l'huile, le maïs et ½ tasse de fromage. Bien mélanger.
5. Incorporer le mélange de farine au mélange d'œufs jusqu'à ce que le tout soit humidifié. Ne pas trop mélanger. Mettre dans les moules à muffins. Saupoudrer le dessus des muffins avec le restant du fromage. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

# Croquettes de poisson

## Ingrédients

**3 tranches de pain de blé entier**

**1 paquet (400 g) de filet de poisson congelé (tilapia, sole ou aiglefin)**

**1 œuf**

**1 oignon vert, haché finement**

**1 tige de céleri, haché**

**½ c. à thé de sel**

**½ c. à thé de poivre**

**1 c. à soupe d'huile végétale**

## Préparation

1. Dans un robot culinaire, réduire le pain en miettes. Transférer dans un bol.
2. Ajouter le poisson dans le robot culinaire et hacher finement. Ajouter au pain. Ajouter l'œuf, l'oignon vert, le céleri, le sel et le poivre au mélange de pain et poisson. Bien mélanger.
3. Avec les mains mouillées, façonner 8 galettes de ½ pouce en utilisant ¼ tasse de mélange.
4. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen, frire les galettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, tourner une fois. Temps de cuisson : ± 10 minutes.

### Note :

Préparer les galettes à l'avance, couvrir et mettre au réfrigérateur. Se conservent 24 heures.

# Chaudrée de poisson aux légumes

## Ingrédients

**1 c. à soupe de beurre fondu**

**1 oignon haché**

**1 carotte tranchée en rondelles**

**2 pommes de terre, sans peau et coupées en cubes**

**2 gousses d'ail haché**

**½ c. à thé de sel et de poivre**

**3 c. à table de farine tout usage**

**4 tasses de bouillon de poulet**

**1 tasse de lait**

**1 tasse de maïs surgelé**

**1 paquet (400 g) de filet de poisson surgelé, décongelé et coupé en cubes**

**2 c. à table de persil frais**

## Préparation

1. Dans un grand chaudron, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire revenir l'oignon, la carotte, les pommes de terre, l'ail, le sel et le poivre. Remuer de temps en temps jusqu'à ce que l'oignon soit tendre (5 minutes). Saupoudrer avec la farine, cuire en remuant durant 1 minute.
2. Ajouter le bouillon de poulet et amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, à peu près 10 minutes. Ajouter le lait, le maïs et le poisson. Cuire jusqu'à ce que le poisson se défasse en flocons facilement, à peu près 5 minutes. Ajouter le persil.

## Section Vinaigrettes

### Vinaigrette pour salade aux légumineuses

¼ tasse de jus de citron (frais)  
1 c. à soupe de sucre blanc  
1 c. à thé de sel  
1 tasse d'huile d'olive  
1 gousse d'ail écrasée  
Poivre au goût

### Vinaigrette au vinaigre balsamique

¼ tasse de vinaigre balsamique  
¼ tasse de vinaigre de vin rouge  
¼ tasse de moutarde de Dijon  
1 gousse d'ail écrasée  
2 c. à soupe de sucre blanc  
2 c. à thé de sel  
2 tasses d'huile canola

### Vinaigrette pour salade de chou

½ tasse de vinaigre blanc  
1 ½ tasse d'huile de canola  
3 c. à soupe de sucre blanc  
2 ½ c. à thé de sel  
½ c. à thé de graines de céleri  
½ c. à thé de persil  
1 gousse d'ail écrasée

### Vinaigrette pour salade aux carottes

½ tasse de vinaigre blanc  
3 c. à soupe de sucre blanc  
2 c. à thé de gingembre moulu  
2 c. à thé de paprika  
1 ½ tasse de canola  
3 c. à thé de sel  
1 gousse d'ail écrasée