

LIVRE

SANTÉ
et
IDÉES
RECETTES



TRUCS DE BOÎTE À LUNCH

LES RÈGLES D'OR DE LA BOÎTE À LUNCH

1. Intégrer les 4 groupes alimentaires dans la boîte à lunch de l'enfant afin de lui fournir un repas équilibré.
2. Mettre 2 à 3 portions de fruits et de légumes dans la boîte à lunch.
3. Utiliser des produits céréaliers à grains entiers, qui sont beaucoup plus riches en fibres comme les pâtes alimentaires faites de blé entier, du pain de seigle, de blé entier, de sésame ou multi grains, etc.
4. De préférence, mettre plusieurs petites portions de légumes verts foncés et oranges ainsi que des fruits de couleur vive.
5. Varier les menus de l'enfant.
6. Faire participer l'enfant à la fabrication de son repas.
7. Utiliser des viandes maigres, ou mi-maigres.
8. Utiliser des produits laitiers à faible teneur en matières grasses comme le lait 1% de matières grasses, le fromage cottage, le fromage ricotta, le yogourt sans gras, etc.
9. Encourager votre enfant à consommer des jus de fruits 100 % pur qui contiennent moins de sucre et plus de fibres.
10. Remplacer les pâtisseries et les sucreries par des fruits, qui sont meilleurs pour la santé de vos enfants tout en étant gorgés de vitamines.
11. Accompagner ses fruits et légumes d'une trempette, ce qui l'encouragera à en consommer davantage (ex : trempette yogourt et crème sure, fromage cottage, etc.).

PLATS PRINCIPAUX

SANDWICH JAMBON ET MIEL

INGRÉDIENTS :

- 75 g de jambon haché
- 2 tranches de tomate
- 1 feuille de laitue
- 20 ml de mayonnaise légère
- 1/2 branche de céleri
- 2 ml de relish sucrée
- 2 ml de miel
- 1/4 oignon
- Origan séché au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Dans un robot culinaire, mélanger le jambon, la mayonnaise, le céleri, la relish, le miel, l'oignon, l'origan, le sel et le poivre. Ne pas trop mélanger afin de conserver des morceaux grossièrement hachés.
2. Servir en sandwich avec votre pain préféré, garni de tranches de tomate et d'une feuille de laitue.

WRAP AU JAMBON

INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla
- Crème sure pour badigeonner
- 75 g de jambon cuit en tranches minces
- 1 feuille de laitue frisée
- 2 tranches minces de fromage cheddar ou suisse

PRÉPARATION :

1. Badigeonner la tortilla de crème sure.
2. Sur la tortilla, déposer le jambon, la feuille de laitue et les tranches de fromage.
3. Rouler la tortilla sur elle-même.
4. Servir.

SANDWICH SOLEIL

INGRÉDIENTS :

- 1 pain pita
- 1 poitrine de poulet
- 1/2 poivron rouge
- 2 ou 3 tranches de tomate
- 1/4 oignon
- 1 feuille de laitue
- Crème fraîche, au goût
- Herbes de Provence, au goût
- 5 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Mélanger dans un bol la crème fraîche, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Ajouter un filet d'huile d'olive.
2. Couper le poivron en dés, la tomate en quartiers et émincer l'oignon.
3. Faire revenir dans l'huile d'olive la poitrine de poulet coupée en allumettes. Ajouter les poivrons, la tomate et l'oignon.
4. Faire légèrement griller un pain pita coupé en deux.
5. Napper une tranche de pain avec la crème.
6. Disposer sur un lit de salade garni de la préparation au poulet.
7. Poser la dernière tranche, elle aussi nappée de crème.
8. Servir.

KAISER AU THON

INGRÉDIENTS :

- 1 pain kaiser
- 1/2 conserve de thon égoutté
- 15 ml de céleri coupé en dés
- 15 ml de pomme non pelée, coupée en dés
- Poudre d'oignon au goût
- 30 ml de mayonnaise légère
- 1 feuille de laitue

PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients, excepté la laitue et le pain, dans un bol. Bien remuer.
2. Tartiner le pain du mélange de thon.
3. Déposer la feuille de laitue et refermer le sandwich.
4. Servir.

SANDWICHS AMUSANTS AU TOFU

INGRÉDIENTS :

- 225 g (8 oz) de tofu
- 1 petite carotte râpée
- 1 échalote hachée finement
- 30 ml (2 c. à s.) de yogourt, nature
- 15 ml (1 c. à s.) de mayonnaise
- Sel, poivre, curcuma, persil frais, ciboulette, cornichons hachés, poivron rouge haché, au goût.

PRÉPARATION :

1. Égoutter le tofu et écraser.
2. Ajouter les autres ingrédients, assaisonner et bien mélanger.
3. Tartiner sur des craquelins ou du pain de blé entier.
4. Servir.

Les sandwichs peuvent être taillés de différentes formes.

Cette préparation peut également servir de trempette avec des crudités.

SANDWICH AU POULET ET POMMES

INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain de votre choix
- 1 poitrine de poulet désossée et cuite sans la peau
- 15 ml de mayonnaise légère
- 10 ml de jus de citron et de miel liquide (chacun)
- 15 ml de poivron rouge et de céleri coupés en dés (chacun)
- 1/2 oignon vert haché
- Quelques tranches de pomme rouge évidées et non pelées
- 1 feuille de laitue

PRÉPARATION :

1. Couper la poitrine de poulet cuite en deux sur le sens de la largeur et hacher.
2. Dans un bol, fouetter ensemble la mayonnaise, le jus de citron, le miel et le sel.
3. Ajouter le poulet, le poivron rouge, le céleri et les oignons verts. Mélanger pour bien les enrober.
4. Tapiser 2 tranches de pain d'une feuille de laitue. Garnir de la salade de poulet et recouvrir de tranches de pomme. Fermer en sandwich.
5. Servir.

SOUS-MARIN

INGRÉDIENTS :

- 30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive extra légère
- 2 petits pains sous-marins, coupés en deux horizontalement, environ 8 po de longueur chacun
- 30 ml (2 c. à s.) d'oignon haché
- 1/2 poivron rouge, coupé en lanières
- 60 ml (1/4 tasse) de sauce tomate
- 90 g (3 oz) de jambon cuit tranché
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella râpé

PRÉPARATION :

1. Badigeonner d'huile les deux côtés coupés des petits pains sous-marins.
2. Cuire sur le gril du four préchauffé jusqu'à ce que les pains soient dorés.
3. Déposer l'oignon et le poivron rouge dans un plat allant au micro-ondes et cuire à intensité maximum pendant 1 minute. Réserver.
4. Badigeonner la base des pains avec la moitié de la sauce tomate. Couvrir de l'oignon et du poivron réservé, du jambon et du fromage.
5. Cuire sur le gril du four préchauffé jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
6. Badigeonner la partie supérieure du reste de la sauce tomate; rassembler et servir.

MINI PIZZA À L'ITALIENNE

INGRÉDIENTS :

- 4 saucisses italiennes
- 4 muffins anglais coupés en deux
- 1 boîte de 213 ml (7 1/2 oz) de sauce à pizza
- 1 oignon haché
- 1/2 poivron coupé en lanières
- 4 champignons blancs coupés en tranches
- 100 g (1/2 paquet) de fromage bocconcini coupé en tranches
- 10 olives coupées en tranches
- Origan séché, au goût
- Huile d'olive, au goût

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. À l'aide d'une fourchette, piquer les saucisses.
3. Dans une casserole, faire bouillir les saucisses 5 minutes. Égoutter.
4. Dans un poêlon, faire cuire les saucisses.
5. Couper en rondelles et réserver.
6. Répartir sur les muffins anglais la sauce à pizza, les saucisses, l'oignon, le poivron, les champignons, le fromage et les olives.
7. Saupoudrer d'origan et arroser d'un peu d'huile d'olive.
8. Déposer les pizzas sur une plaque et cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
9. Accompagner d'une salade et servir.

SANDWICH ROULÉ AUX ŒUFS ET AUX OLIVES

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs cuits durs, hachés
- 4 oignons verts hachés
- 4 branches de céleri hachées finement
- 40 ml (8 c. à t.) de crème sure 0,01 % de matières grasses
- 20 olives vertes dénoyautées
- 8 tranches de pain de blé entier
- 40 ml (8 c. à t.) de margarine non hydrogénée
- 40 ml (8 c. à t.) de fromage à la crème allégé
- 8 branches de persil frais

PRÉPARATION :

1. Dans un bol, mélanger l'œuf, l'oignon vert, le céleri et la crème sure.
2. Saler et poivrer au goût.
3. Mélanger.
4. Déposer les tranches de pain sur une serviette humide et laisser reposer 5 minutes.
5. Retirer la serviette humide et aplatir les tranches de pain à l'aide d'un rouleau à pâte.
6. Étendre la garniture aux œufs et disposer les olives sur le bord de chaque tranche.
7. Enrouler bien serré.
8. Enrober le sandwich de fromage à la crème et le rouler dans le persil frais haché.
9. Trancher le sandwich en quatre.
10. Servir.

SALADE DE PÂTES AU THON

INGRÉDIENTS :

Salade

- 1/2 conserve de thon émietté et égoutté
- 125 ml de coquillettes
- 1/2 branche de céleri hachée
- 1 oignon vert haché finement
- 1/4 de poivron rouge moyen haché

Vinaigrette

- 1/4 de poivron vert moyen haché
- 1/4 d'oignon rouge haché finement
- 10 ml de persil haché finement
- 30 ml de mayonnaise légère
- 15 ml de jus de citron
- 10 ml d'estragon frais haché
- 45 ml de fromage feta faible en gras
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Cuire les coquillettes à l'eau bouillante et légèrement salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Bien égoutter.
2. Refroidir à l'eau froide et égoutter de nouveau. Mettre dans un bol à salade.
3. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger doucement.
4. Réfrigérer la salade jusqu'à ce qu'elle soit prête à servir.

SALADE DE PÂTES, POULET ET LÉGUMES

INGRÉDIENTS :

Salade

- 125 g de pâtes fusilli
- 75 g de poulet coupé en cubes
- 1/4 de zucchini
- 1/4 de poivron rouge
- 5 tomates cerises coupées en deux
- 10 ml de basilic, de persil ou de ciboulette fraîche

Vinaigrette

- 50 ml de maïs en grain
- 15 ml de jus de citron
- 25 ml d'huile d'olive
- 25 ml de vinaigre de vin rouge (ou balsamique)
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Faire cuire les pâtes, égoutter.
2. Laver et couper les légumes en petits cubes.
3. Laver les fines herbes à l'eau fraîche, puis les ciseler finement.
4. Mélanger les pâtes, le thon, les légumes et les fines herbes.
5. Mélanger le maïs, l'huile, le jus de citron, le vinaigre, le sel et le poivre.
6. Ajouter au mélange de pâtes.
7. Servir.

SALADE DE PÂTES ET ŒUF

INGRÉDIENTS :

Salade

- 125 ml de pâtes en forme de boucles
- 4 tomates séchées au soleil dans l'huile
- 25 ml de poivron orange, rouge et jaune coupés en dés (chacun)
- 15 ml d'oignon ou d'oignon vert haché
- 5 ml de basilic frais haché
- 1 oeuf dur haché
- 5 tomates cerises coupées en deux

Vinaigrette

- 30 ml d'huile d'olive
- 10 ml de vinaigre de vin rouge
- 1/2 gousse d'ail hachée finement
- 1 ml de sucre
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Faire cuire les pâtes, égoutter et déposer dans un grand bol.
2. Hacher grossièrement les tomates séchées; ajouter aux pâtes avec les poivrons, les oignons, le persil, le sel et le poivre.
3. Déposer les ingrédients pour la vinaigrette dans un contenant muni d'un couvercle qui se visse. Bien agiter. Remuer les pâtes avec la vinaigrette.
4. Ajouter l'œuf haché et les tomates cerise, remuer délicatement et réfrigérer.

SALADE DE PÂTES À LA DINDE

INGRÉDIENTS :

Salade

- 750 ml (3 tasses) de cubes de 1 cm (1/2 po) de dindon rôti au four.
- 1 paquet (350 g) de tortellinis cuits au fromage
- 1/2 concombre coupé en cubes
- 1 poivron rouge ou jaune coupé en fines lamelles
- 2 tomates coupées
- 2 gousses d'ail hachées

Vinaigrette

- 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre de vin
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à s.) de cassonade
- 15 ml (1 c. à s.) de parmesan
- 5 ml (1 c. à t.) de basilic séché
- 5 ml (1 c. à t.) de persil frais pour garnir

PRÉPARATION :

1. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients de la salade, sauf les tomates.
2. Dans un plus petit bol, bien mélanger les ingrédients pour la vinaigrette.
3. Incorporer la vinaigrette à la salade et mélanger.
4. Faire réfrigérer 1 à 2 heures pour que les arômes se combinent.
5. Ajouter les tomates au moment de servir.

PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

SALADE CROQUANTE AU BROCOLI ET AU FROMAGE FETA

INGRÉDIENTS :

- 1 brocoli entier
- 30 ml d'huile d'olive
- 10 ml de vinaigre de vin blanc
- 20 ml de vinaigre balsamique
- 10 ml de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 ml de sel
- 1 ml de poivre noir moulu
- 250 ml de fromage feta égoutté et émietté
- 250 ml de tomates cerises coupées en deux (environ un petit paquet)
- 125 ml d'oignon rouge coupé et tranché très fin et défait en rondelles

PRÉPARATION :

1. Couper le brocoli en petits bouquets. Peler les tiges et les couper en petits cubes. Réserver.
2. Dans une casserole, verser de l'eau pour couvrir les parois jusqu'à une hauteur de 1 pouce (2,5 cm) et porter à ébullition. Mettre le brocoli réservé dans une marguerite et déposer celle-ci dans la casserole. Couvrir et cuire à la vapeur pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le brocoli soit vert vif, mais encore croquant. Égoutter.
3. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre de vin, la moutarde de Dijon, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter le brocoli égoutté, le fromage feta, les tomates cerise et l'oignon rouge et mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients.
4. Servir.

SALADE DE POMMES

INGRÉDIENTS :

- 2 pommes coupées en cubes
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 60 ml de noix mélangées
- 30 ml de canneberges séchées
- 30 ml de raisins secs
- 30 ml de mayonnaise

PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble.
2. Saler et poivrer au goût.
3. Servir.

SALADE DE CÉLERI ET DE POMMES

INGRÉDIENTS :

- 500 ml (2 tasses) de céleri coupé en biseaux
- 500 ml (2 tasses) de pommes coupées en dés
- 4 oignons verts hachés finement
- 20 ml de câpres hachées finement
- 40 ml d'huile de canola
- 40 ml de jus de pommes 100 % pur sans sucre ajouté
- 80 ml de crème sure 0,01 % de matière grasse
- 20 ml de gingembre frais haché

PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Saler et poivrer au goût.
3. Servir.

SALADE DE CHOU AU YOGOURT

INGRÉDIENTS :

- 1 L (4 tasses) de chou rouge râpé finement
- 4 échalotes françaises
- 4 carottes râpées
- 40 ml de relish
- 500 ml (2 tasses) de yogourt à la vanille 0 % de matière grasse

PRÉPARATION :

1. Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Saler et poivrer au goût.
3. Servir.

SALADE DE TOMATES ET POMMES

INGRÉDIENTS :

- 250 ml (1 tasse) de tofu ferme coupé en petits dés
- 500 ml (2 tasses) de jus de pommes
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerise coupées en dés
- 500 ml (2 tasses) de pommes coupées en dés
- 4 oignons verts hachés finement
- 125 ml (1/2 tasse) de cajous non salés
- 5 ml (1 c. à thé) de cardamome moulue

PRÉPARATION :

1. Déposer le tofu et le jus de pomme dans un petit bol.
2. Laisser macérer 30 minutes.
3. Ajouter les autres ingrédients et mélanger.
4. Saler et poivrer au goût.
5. Servir.

SALADE DE HARICOTS VERTS

INGRÉDIENTS :

- 1 L (4 tasses) de haricots verts
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains
- 40 ml de graines de sésame
- 40 ml de crème sure 0,01 % de matières grasses
- 40 ml de jus de pommes 100 % pur sans sucre ajouté
- 40 ml d'huile de canola
- 20 ml de sauce soya

PRÉPARATION :

1. Cuire les haricots à la vapeur (marguerite) 5 à 6 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Refroidir et bien égoutter.
3. Déposer dans un bol et mélanger avec tous les autres ingrédients.
4. Saler et poivrer au goût.
5. Servir.

TREMPETTES À CRUDITÉ

TREMPETTE À L'ÉRABLE

INGRÉDIENTS :

- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure 0,01 % de matières grasses
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature sans gras
- 50 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- Persil frais haché finement, au goût

PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Servir avec des crudités.

TREMPETTE À L'AIL

INGRÉDIENTS :

- 185 ml de mayonnaise légère
- 65 ml de crème sure sans gras
- 3 gousses d'ail émincées (ou 3/4 c. à t. de poudre d'ail)
- 10 ml de flocons de persil
- 5 ml de jus de citron

PRÉPARATION :

1. Combiner les ingrédients dans un petit bol. Couvrir.
2. Bien réfrigérer.
3. Servir.

Préparer le jour même ou 1 à 2 jours d'avance et réfrigérer.

TREMPETTE AU MIEL

INGRÉDIENTS :

- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure 0,01 % de matières grasses
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature sans gras
- 50 ml (1/4 de tasse) de miel
- Persil frais haché finement, au goût

PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Servir avec des crudités.

TZATZIKI

INGRÉDIENTS :

- 1/4 de concombre pelé et râpé
- 60 ml de yogourt nature 0 % de matière grasse
- 60 ml de crème sure
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 ml d'aneth séché
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Une fois le concombre râpé, bien l'essorer afin d'en extraire le liquide.
2. Combiner tous les ingrédients dans un bol et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
3. Servir.

TREMPETTE AUX FINES HERBES

INGRÉDIENTS :

- 1 paquet (235 g) de fromage à la crème léger, ramolli
- 250 ml de yogourt nature 0 % de matières grasses
- 65 ml de mayonnaise légère
- 15 ml de ciboulette fraîche hachée
- 1 ml de thym moulu
- 1 ml de poudre d'ail
- 1 ml de sel fin
- 2 ml de sel de céleri
- 5 ml de persil séché
- 1 ml de basilic séché
- 1 ml de poudre d'oignon
-

PRÉPARATION :

1. Battre ensemble tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Réfrigérer 2 heures avant de servir.
3. Servir avec les légumes de votre choix.

DESSERTS

BISCUITS AUX POMMES, AVOINE ET CHOCOLAT

INGRÉDIENTS :

- 250 ml de cassonade
- 125 ml de beurre
- 65 ml de lait 1 % de matière grasse
- 1 oeuf
- 5 ml d'essence de vanille brune
- 160 ml de farine tout usage
- 160 ml de farine de blé entier
- 5 ml de cannelle moulue
- 3 ml de sel fin
- 3 ml de bicarbonate de soude
- 3 ml de muscade moulue
- 375 ml d'avoine
- 250 ml de pommes pelées et coupées en petits cubes
- 185 ml de pépites de chocolat mi-sucré

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) .
2. Graisser 2 plaques à biscuits.
3. Dans un grand bol, bien mélanger au batteur électrique la cassonade, le beurre, le lait, l'œuf et la vanille, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
4. Ajouter la farine, la cannelle, le sel, le bicarbonate de soude et la muscade; bien mélanger.
5. Incorporer un après l'autre l'avoine, les pommes et les pépites de chocolat; bien mélanger.
6. Répartir le mélange en 24 portions et déposer sur les 2 plaques à biscuits graissées. Laisser environ 5 à 8 cm entre chaque portion.
7. Cuire au four pendant 15 minutes environ. Laisser refroidir avant de retirer les biscuits des plaques.

RENDEMENT : 24 BISCUITS

MUFFINS SANTÉ À L'AVOINE ET AUX BLEUETS

INGRÉDIENTS :

- 125 ml (1/2 tasse) de bleuets
- 125 ml (1/2 tasse) de farine d'avoine
- 125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage
- 10 ml (2 c. à t.) de poudre levante
- 2,5 ml (1/2 c. à t.) de bicarbonate de soude
- 1 ml (1/4 c. à t.) de sel fin
- 60 ml (1/4 de tasse) de sucre
- 1 œuf moyen
- 30 ml (1oz) d'huile de canola
- 250 ml (1 tasse) de babeurre

PRÉPARATION :

1. Dans un bol, mélanger les bleuets et la farine.
2. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger les autres ingrédients.
4. Incorporer les bleuets et mélanger légèrement.
5. Déposer dans des moules en papier et cuire à 205 °C (400 °F) durant 15 minutes.
6. Laisser refroidir et démouler.
7. Servir.

RENDEMENT : 12 MUFFINS

MUFFINS AU FROMAGE

INGRÉDIENTS :

- 500 ml (2 tasses) de farine
- 115 g (4 oz) de fromage cheddar, râpé
- 15 ml (1 c. à s.) de poudre à pâte
- 30 ml (2 c. à s.) de sucre
- 5 ml (1 c. à t.) de sel
- 1 œuf calibre gros
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de maïs
- 250 ml (1 tasse) de lait écrémé

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger le fromage, la farine, la poudre levante, le sucre et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger l'œuf, l'huile et le lait; ajouter les ingrédients secs au mélange.
4. Mélanger légèrement, juste assez pour humidifier les ingrédients.
5. Déposer dans des moules à muffins graissés.
6. Cuire au four pendant 20 minutes.
7. Servir chaud.

RENDEMENT : 12 MUFFINS

MUFFINS AU YOGOURT, BLEUETS ET SON

INGRÉDIENTS :

- 250 ml de yogourt nature 0 % de matières grasses
- 5 ml de bicarbonate de soude
- 1 œuf
- 125 ml de cassonade dorée
- 125 ml d'huile végétale
- 250 ml de son de blé
- 5 ml d'essence de vanille brune
- 250 ml de farine tout usage
- 10 ml de poudre à pâte à double action
- 1 ml de sel fin
- 125 ml de bleuets congelés (non dégelés)

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 190°C (375 °F).
2. Préparer les moules à muffins et graisser le fond.
3. Mélanger le yogourt et le bicarbonate de soude dans un grand bol. Réserver.
4. Battre l'œuf, la cassonade et l'huile.
5. Ajouter le mélange de yogourt, le son de blé et la vanille.
6. Mélanger la farine, la poudre à pâte à double action et le sel.
7. Enfariner les bleuets dans le mélange de farine.
8. Incorporer le mélange de liquides aux ingrédients secs en remuant à la fourchette juste assez pour humecter.
9. Déposer la pâte dans les moules à muffins en remplissant jusqu'au 3/4.
10. Cuire au four environ 20 minutes jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans la pâte en ressorte sec.

RENDEMENT : 10 MUFFINS

MUFFINS AUX FRAISES ET AUX COURGETTES

INGRÉDIENTS :

- 130 ml d'huile végétale
- 1 œuf
- 65 ml de cassonade
- 125 ml de farine tout usage
- 80 ml de farine de blé entier
- 80 ml de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 5 ml de poudre à pâte à double action
- 5 ml de bicarbonate de soude
- 125 ml de courgette (zucchini) râpée
- 65 ml de yogourt aux fraises 0 % de matières grasses

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Déposer tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger pour obtenir une préparation uniforme.
3. Déposer le mélange dans des moules à muffins et cuire au four, pendant 19 minutes.
4. Laisser refroidir et démouler.

RENDEMENT : 10 MUFFINS

RECETTE DE SALADE DE FRUITS MAISON

INGRÉDIENTS :

- 2 pommes
- 125 ml de melons
- 1 poire
- 1 tasse (250 ml) de fraises
- 125 ml de cantaloup
- 1/2 tasse (125 ml) de bleuets
- 1/4 tasse (65 ml) de cerises de terre
- 1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange
- Feuilles de menthe, facultatif

PRÉPARATION :

1. Couper tous les fruits en petits morceaux, sauf les bleuets et les cerises de terre.
2. Mélanger ensemble dans un grand bol de service.
3. Ajouter le jus d'orange et mélanger.
4. Garnir d'une feuille de menthe et servir.

Note :

Il est possible d'utiliser d'autres fruits, selon ce que nous disposons.

Cette salade est meilleure si elle est réfrigérée pendant quelques heures avant d'être servie.

Vous pouvez aussi ajouter le jus des cerises au marasquin afin de mettre plus de liquide.

POUDING À LA VANILLE ET AUX PETITS FRUITS

INGRÉDIENTS :

- 625 ml de lait 1 % de matières grasses
- 45 ml de farine tout usage
- 125 ml de sucre blanc granulé
- 1 ml de sel fin
- 1 œuf légèrement battu
- 5 ml d'essence de vanille blanche
- Petits fruits au goût : bleuets, framboises, fraises, mûres

PRÉPARATION :

1. Faire frémir le lait.
2. Mettre la farine, le sucre et le sel dans une autre casserole.
3. Ajouter graduellement le lait chaud.
4. Faire cuire sur feu moyen en remuant continuellement, jusqu'à consistance épaisse.
5. Réduire le feu, couvrir et continuer la cuisson pendant 2 minutes en remuant occasionnellement.
6. Dans un bol, ajouter quelques cuillerées de mélange chaud à l'œuf battu; bien remuer.
7. Ajouter le reste du mélange chaud.
8. Remettre dans la casserole et poursuivre la cuisson 1 minute de plus.
9. Retirer du feu et ajouter la vanille.

Laisser refroidir, et au moment de servir, ajouter les petits fruits de votre choix.

RECETTES THÉMATIQUES

LA POMME

SALADE DE POMMES **AU MIEL** du chef André-Paul Moreau

INGRÉDIENTS :

- 1 laitue
- 2 pommes taillées en cubes ou en juliennes
- 2 c. à T. de vinaigre de pomme
- 2 c. à T de miel
- 1 c. à T. de moutarde
- 120 ml d'huile de votre choix (de préférence de canola ou d'olive)
- Sel avec modération
- Poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Mélanger ensemble le vinaigre, le miel et la moutarde.
2. Émulsionner avec l'huile.
3. Saler et poivrer.
4. Séparer la laitue et la déposer dans un saladier.
5. Ajouter les cubes ou les juliennes de pommes.
6. Verser la sauce et mélanger.

Note :

Vous pouvez agrémenter de boules de chèvre frais ou de petits cubes de cheddar.

Afin d'éviter que les pommes brunissent et rendent ainsi la salade moins appétissante, couper les pommes seulement au moment de les mélanger avec la vinaigrette. Sinon, les plongez dans l'eau jusqu'à utilisation, ou ajouter quelques gouttes de jus de citron sur les pommes.

SALADE DE CHOU AVEC **COURGETTE ET POMME**

PRÉPARATION : 10 MINUTES

PRÊT EN : 10 MINUTES

PORTIONS : 4 À 6

INGRÉDIENTS :

- 1/2 tasse de chou râpé
- 1 courgette coupée en cubes
- 1 pomme coupée en cubes
- 1 oignon rouge haché
- 125 ml (1/2 tasse) de vinaigrette crémeuse au concombre

PRÉPARATION :

1. Mélanger ensemble le chou, la courgette, la pomme et l'oignon.
2. Verser la vinaigrette.
3. Remuer et servir.

BEURRE DE **POMMES**

INGRÉDIENTS :

- 2000 ml (8 tasses) de pommes épluchées et évidées, coupées en dés
- 170 ml (2/3 de tasse) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre

PRÉPARATION :

1. Cuire le sucre et les pommes à haute intensité au micro-ondes pendant 17 minutes.
2. Ajouter le beurre et passer au mélangeur.
3. Conserver au réfrigérateur dans des pots en verre.

RENDEMENT :
3 BOCAUX DE 250 ML

GELÉE DE **POMMES**

INGRÉDIENTS :

- 12 pommes
- 8 tasses d'eau
- 4 tasses de sucre

PRÉPARATION :

1. Peler et évider les pommes.
2. Mettre l'eau, les cœurs et les pelures de pommes dans une casserole.
3. Porter à ébullition et cuire pendant 20 minutes.
4. Passer le mélange au tamis en pressant bien.
5. Repasser au tamis en ajoutant un essuie-tout sur celui-ci.
6. Remettre dans la casserole et ajouter le sucre.
7. Cuire 35 minutes ou jusqu'à ce que le mélange glisse difficilement hors d'une cuillère de métal.
8. Mettre dans des pots de verre et laisser refroidir.

COLLATION DE **POMMES ET CHEDDAR**

INGRÉDIENTS :

- 100 g de fromage cheddar de votre choix
- 2 c. à T. de sucre
- 1/4 de c. à t. de cannelle moulue
- 1 pomme coupée en 24 tranches minces
- 24 craquelins Ritz

PRÉPARATION :

1. Faire chauffer le four à (350 °F).
2. Couper le fromage cheddar de votre choix en 24 tranches.
3. Dans un bol, mélanger la cannelle moulue et le sucre.
4. Ajouter les pommes et mélanger.
5. Placer les craquelins sur une plaque à biscuits.
6. Garnir d'une tranche de fromage et de pommes.
7. Cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu (environ 3 minutes).

RONDELLES DE **POMMES**

INGRÉDIENTS :

- Pommes (1 par élève)
- 1/4 de tasse de fromage à la crème par pomme

PRÉPARATION :

1. Enlever le cœur de la pomme.
2. Couper la pomme en quatre rondelles.
3. Tartiner les rondelles du fromage à la crème.
4. Servir.

MUFFINS AUX **POMMES**

INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage à la crème en brique, ramolli
- 1 1/4 tasse de cassonade, divisée
- 1 œuf
- 3/4 de lait
- 2 tasses de farine
- 1 c. à t. de cannelle moulue
- 1 c. à t. de clou de girofle moulu
- 1 c. à t. de sel
- 1/2 c. à t. de muscade moulue
- 1 c. à t. de poudre à pâte
- 1 c. à t. de bicarbonate de soude
- 1 tasse de pommes hachées

PRÉPARATION :

1. Battre le fromage à la crème et une tasse de cassonade jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
2. Ajouter l'œuf et le lait.
3. Mélanger le tout.
4. Mélanger les ingrédients secs et la pomme (le mélange doit rester grumeleux).
5. Répartir dans un moule à muffins.
6. Saupoudrer les muffins du reste de la cassonade.
7. Faire cuire à (400 °F) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

(Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent : l'insérer dans le muffin. S'il en ressort propre, le muffin est cuit.)

RECETTES THÉMATIQUES

CITROUILLE ET COURGES

SOUPE CRÉMEUSE À LA CITROUILLE

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de céleri haché (environ 2 branches)
- 1 tasse d'oignons hachés (environ 2 petits)
- 2 c. à T. de vinaigre balsamique
- 4 tasses de citrouille fraîche, coupée en morceaux de un pouce (2,5 cm)
- 2 boîtes de bouillon de poulet 25 % moins de sodium (10 oz ou 284 ml chacune)
- 570 ml d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce à salade

PRÉPARATION :

1. Dans une grande casserole, cuire à feu moyen vif le céleri et les oignons dans le vinaigre, pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajouter la citrouille, le bouillon et l'eau.
3. Bien mélanger.
4. Porter à ébullition et couvrir.
5. Baisser la chaleur à feu moyen doux.
6. Laisser mijoter 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la citrouille soit tendre.
7. Mettre le mélange dans le mélangeur.
8. Réduire en une purée lisse.
9. Remettre dans la casserole.
10. Ajouter la sauce à salade et cuire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la soupe soit bien chaude en remuant souvent (ne pas laisser bouillir).

RENDEMENT : 8 PORTIONS

POTAGE D'AUTOMNE

INGRÉDIENTS :

- 30 ml (2 c. à s.) de beurre
- 250 ml (1 tasse) de poireaux hachés
- 750 ml (3 tasses) de pommes de terre coupées en dés
- 750 ml (3 tasses) de courge poivrée pelée et coupée en dés
- 1 L (1000 ml) de bouillon de poulet
- Thym, sel et poivre, au goût

PRÉPARATION :

1. Faire revenir les poireaux dans le beurre 3 à 4 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients et cuire environ 1 heure.
3. Passer au mélangeur pour réduire en purée.
4. Assaisonner au goût.
5. Servir.

Rendement : 6 PORTIONS

VELOUTÉ GLACÉ À LA COURGETTE

INGRÉDIENTS :

- 800 g de courgette (environ 5 courgettes)
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 100 ml de crème fraîche
- 2 échalotes hachées
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 branche de thym
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION :

1. Laver et parer les légumes.
2. Couper les courgettes en gros morceaux (5 à 6 par unité).
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et ajouter les échalotes et l'ail.
4. Faire fondre à feu doux en remuant (ne pas laisser brunir).
5. Lorsque les échalotes et l'ail sont devenus translucides, ajouter les morceaux de courgettes, le bouillon et la branche de thym.
6. Saler et poivrer au goût.
7. Faire cuire 20 à 30 minutes, ou jusqu'à frémissement.
8. Lorsque les courgettes sont bien tendres, retirer le tout du feu.
9. Enlever la branche de thym et ajouter la crème fraîche.
10. Mélanger le tout jusqu'à consistance homogène.
11. Couvrir et laisser au réfrigérateur au moins 2 heures.

COURGE SPAGHETTI AU FROMAGE

INGRÉDIENTS :

- 250 ml de yogourt nature 0 % de matières grasses
- 1 courge spaghetti (environ 3 livres)
- 63 ml (1/4 de tasse) de fromage parmesan râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella râpé
- 1 tasse de tomates italiennes hachées finement (environ 2 tomates)
- 1/3 de tasse de persil frais haché

PRÉPARATION :

1. Piquer la courge à plusieurs endroits avec une fourchette ou un couteau afin de laisser échapper la vapeur lors de la cuisson.
2. Cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre, en la tournant après 5 minutes.
3. Laisser reposer 5 minutes.
4. Couper la courge en deux sur le sens de la longueur et enlever les graines.
5. À l'aide d'une fourchette, racler l'intérieur de la courge pour former les filaments.
6. Mettre les filaments dans un bol et ajouter le reste des ingrédients.
7. Remuer légèrement à la fourchette.
8. Farcir les coquilles de la courge avec le mélange.
9. Cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
10. Servir.

RENDEMENT : 8 PORTIONS

COUSCOUS À LA CITROUILLE

INGRÉDIENTS :

- 15 ml (1 c. à T.) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon rouge coupé en tranches fines (environ 300 g)
- 600 g de citrouille coupée en cubes
- 15 ml (1 c. à T.) de cumin moulu
- 10 ml (2 c. à t.) de coriandre moulue
- 200 g de couscous
- 30 ml (2 c. à T.) de persil frais haché

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Faire revenir dans l'huile l'oignon, les cubes de citrouille et l'ail.
3. Ajouter les épices et laisser chauffer 2 à 4 minutes.
4. Terminer la cuisson au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la citrouille soit tendre.
5. Faire cuire le couscous dans l'eau et ajouter le beurre.
6. Lorsque l'eau est absorbée, aérer le couscous avec une fourchette.
7. Ajouter le persil et le mélange de citrouille.
8. Servir chaud ou froid.

* Utiliser votre imagination et ajouter d'autres légumes au couscous pour le rendre encore plus savoureux. *

FLAN À LA CITROUILLE ET À L'ÉRABLE

INGRÉDIENTS :

- 1 paquet (format 6 portions) de pouding et garniture pour tarte à cuire JELL-O à la vanille
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille
- 2,5 ml (1/2 c. à t.) d'épices pour tarte à la citrouille
- 6 fois 15 ml (6 fois 1 c. à T.) de sirop d'érable
- 6 biscuits croquants au gingembre
- 60 ml de pacanes grillées hachées

PRÉPARATION :

1. Battre au fouet dans un bol allant au micro-ondes la préparation pour pouding sèche, le lait, la citrouille et les épices.
2. Cuire au micro-ondes 9 à 11 minutes ou jusqu'au point d'ébullition, en remuant toutes les 2 minutes.
3. Laisser refroidir 10 minutes.
4. Déposer 1 c. à T. (15 ml) de sirop d'érable dans chacun des 6 ramequins.
5. Répartir également le mélange de pouding sur le sirop.
6. Garnir de biscuits et couvrir.
7. Réfrigérer 4 heures ou jusqu'au lendemain.
8. Passer un couteau autour de chaque flan pour les détacher du ramequin et dé-mouler dans des assiettes à dessert.
9. Parsemer environ 10 ml de pacanes sur chaque flan.

RENDEMENT : 6 PORTIONS

Pour servir, utiliser 6 ramequins de 1/2 tasse chacun.

*Comment préparer son propre mélange d'épices pour tarte à la citrouille :

Mélanger 2 c. à t. de cannelle moulue, 1 c. à t. de gingembre moulu, 1/2 c. à t. de muscade moulue et 1/4 c. à t. de clou de girofle moulu. Conserver dans un récipient hermétique à température ambiante.

GRATIN DE COURGE SPAGHETTI AU PARMESAN

INGRÉDIENTS :

- 1 courge spaghetti moyenne
- 250 ml (1 tasse) d'oignon haché
- 250 ml (1 tasse) de persil frais haché
- 250 ml (1 tasse) de champignons tranchés
- 250 ml (1 tasse) de vinaigrette de son choix
- 250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella râpé
- 250 ml (1 tasse) de fromage parmesan
- 1 boîte (28 oz ou 796 ml) de tomates en dés (bien égouttées)

PRÉPARATION :

1. Couper la courge spaghetti en deux sur le sens de la longueur.
2. Déposer une moitié dans un plat allant au micro-ondes, le côté coupé vers le bas, avec 63 ml d'eau.
3. Cuire au micro-ondes à haute intensité pendant sept minutes.
4. Laisser reposer.
5. Répéter avec l'autre moitié.
6. Évider la courge cuite et déposer la chair dans un grand plat.
7. Pendant ce temps, cuire les oignons, le persil, les champignons et les tomates en dés, dans la vinaigrette.
8. Ajouter les légumes à la courge cuite.
9. Incorporer le fromage mozzarella et le parmesan.
10. Garnir de mozzarella supplémentaire et cuire au four à 200 °C (400 °F) 30 minutes ou jusqu'à ce que le gratin soit bien chaud.

RENDEMENT : 6 PORTIONS

PAIN AU ZUCCHINI (COURGETTE)

INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 250 ml (1 tasse) d'huile de canola
- 500 ml (2 tasses) de sucre
- 5 ml (1 c. à t.) d'essence de vanille
- 500 ml (2 tasses) de courgette non pelée, râpée finement
- 375 ml (1 tasse) de farine à pâtisserie
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de germe de blé
- 5 ml (1 c. à t.) de sel
- 10 ml (2 c. à t.) de noix de muscade râpées
- 5 ml (1 c. à t.) de bicarbonate de soude
- 7,5 ml (1/2 c. à T.) de poudre à pâte
- 125 ml (1/2 tasse) de noix hachées

PRÉPARATION :

1. Dans un bol, battre les œufs en omelette avec l'huile, le sucre, l'essence de vanille et la courgette.
2. Ajouter petit à petit les autres ingrédients (ajouter les noix en dernier).
3. La préparation doit être assez fluide.
4. Beurrer un moule à gâteau (ou des moules à muffins).
5. Cuire environ 1 heure au four à 165 °C (325 °F).
6. Pour les petits moules, réduire le temps de cuisson à 35-40 minutes.

PAIN À LA CITROUILLE ÉTAGÉ

INGRÉDIENTS :

- 250 ml (1 tasse) de citrouille en purée
- 250 ml (1 tasse) de sucre blanc granulé
- 30 ml (2 c. à T.) de sucre blanc granulé
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade bien tassée
- 4 blancs d'œufs, divisés
- 125 ml (1/2 tasse) de lait écrémé
- 50 ml (1/4 de tasse) d'huile de canola
- 500 ml (2 tasses) de farine
- 12,5 ml (2 1/2 c. à T.) de poudre à lever
- 10 ml (2 c. à t.) d'épices pour tarte à la citrouille
- 1/4 c. à t. de sel
- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème PHILADELPHIA léger en brique, ramolli

PRÉPARATION :

1. Chauffer le four à 350 °F.
2. Graisser un moule à pain antiadhésif de 9 x 5 pouces et mettre de côté.
3. Mélanger dans un grand bol la purée de citrouille avec 1 tasse de sucre, la cassonade, 3 blancs d'œufs, le lait et l'huile.
4. Ajouter la farine, la poudre à lever, les épices à tarte et le sel; mélanger pour humecter.
5. Mettre de côté.
6. Battre le fromage à la crème au fouet avec le reste du sucre et le dernier blanc d'œuf, jusqu'à homogénéité.
7. Déposer la moitié de la pâte à la citrouille dans le moule et répartir uniformément le mélange au fromage par-dessus.
8. Recouvrir avec le reste de la pâte à la citrouille.
9. Cuire 1 heure et 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.
10. Détacher le pain du moule en passant un couteau autour, puis laisser refroidir.
11. Démouler et laisser complètement refroidir.
12. Servir.

RENDEMENT : 16 PORTIONS

*Comment préparer son propre mélange d'épices pour tarte à la citrouille :

Mélanger 2 c. à t. de cannelle moulue, 1 c. à t. de gingembre moulu, 1/2 c. à t. de muscade moulue et 1/4 c. à t. de clou de girofle moulu. Conserver dans un récipient hermétique à température ambiante.

MUFFINS À LA CITROUILLE

INGRÉDIENTS :

- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine de blé entier
- 30 ml (2 c. à s.) de levure chimique
- 5 ml (1 c. à t.) de cannelle
- 2 ml de muscade
- 2 ml de piment de la Jamaïque
- 5 ml (1 c. à t.) de sel
- 250 ml (1 tasse) de cassonade
- 250 ml (1 tasse) de raisins secs
- 2 œufs
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille

PRÉPARATION :

1. Chauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger la levure, les épices et le sel.
3. Ajouter la cassonade et bien mélanger.
4. Incorporer les raisins secs.
5. Dans un autre bol, battre les œufs et ajouter le lait, l'huile et la purée de citrouille.
6. Ajouter le mélange aux ingrédients secs et mélanger juste assez pour humidifier.
7. Mettre dans des moules à muffins et cuire 25 minutes.

RENDEMENT : 12 MUFFINS

JUS DE CITROUILLE HARRY POTTER

INGRÉDIENTS :

- 500 g de citrouille
- 500 ml (2 tasses) de lait ou de jus d'orange
- 175 g de miel
- Quelques graines de pavot pour décorer

PRÉPARATION :

1. Évider, éplucher et couper la citrouille en morceaux grossiers.
2. Faire cuire la citrouille dans le lait ou le jus pendant 20 minutes.
3. Passer au mélangeur et ajouter le miel.

GRAINES DE CITROUILLE RÔTIÉS

INGRÉDIENTS :

- 1/4 de tasse (65 ml) de graines de citrouille rincées et asséchées
- 15 ml de sel de table
- Huile d'olive au goût
- Poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Mélanger ensemble les graines de citrouille et le sel.
2. Ajouter de l'huile d'olive et du poivre au goût.
3. Mettre au four, sur une plaque à griller, pendant 20 minutes à 180 °C (350 °F)

RENDEMENT : 2 PORTIONS

*Pour des graines de citrouille assaisonnées, ajouter 10 ml de l'épice de votre choix : cannelle, poivre de cayenne, poudre d'oignon, poudre d'ail, piment broyé, etc.

SAVEURS DE LAVAL
VOUS DIT :

BON APPÉTIT!