

Livre de recettes

Apprentis Jardiniers 2017



Jardin St-Mathieu
Jardin Ste-Ursule
Jardin Notre-Dame de Foy

Trois jardins
Une cinquantaine de familles
Environ 100 enfants



Table des matières

Recettes des familles des Apprentis Jardiniers	4
CHILI VÉGÉTARIEN.....	5
RAGOÛT DE LENTILLES À LA MIJOTEUSE.....	6
HOUMOUS	7
GAUFRES MAISON.....	7
PAIN À L'ORANGE.....	8
GÂTEAU AUX CAROTTES.....	9
QUICHE AUX ÉPINARDS	10
SALADE DE POMMES DE TERRE ENSOLEILLÉE	11
TREMPELLE AUX ÉPINARDS	11
PAPA A LA HUANCANA (Pérou).....	12
CARI DE LENTILLES.....	13
CARI D'AUBERGINE, DE TOFU ET DE POIS CHICHES	14
SALADE DE LÉGUMINEUSES.....	15
ROUGAÍ MAURICIEN	15
BURGERS DE TOFU FUMÉ.....	16
COCHINITA PIBIL.....	17
GÂTEAU AUX BETTERAVES ET AUX CAROTTES.....	18
BARRES CITRON/LIME ET COURGETTES	19
BROWNIES CLASSIQUE.....	20
BROWNIES AUX HARICOTS NOIRS	21
RHUBARBOTINE	21
MUFFINS ZUCCHINI-CHOCOLAT	22
FETTUCINE ALFREDO (version vegan)	22
GALETTES AVOINE, POMME ET FRUITS SÉCHÉS	23
MUFFINS SOLEIL AUX CAROTTES ET RAISINS.....	24
TARTARE DE SAUMON.....	25
POULET GÉNÉRAL TAO SANS PANURE	26
TOFU GÉNÉRAL TAO	27
RIZ AU LAIT À LA PORTUGAISE	28

MUFFINS AU SON ET DOUBLE CHOCOLAT.....	29
DAUBE DE BOEUF PROVENÇALE	30
LOMO SALTADO	31
BROWNIES DANS UN SEUL BOL	32
TARTE AUX TOMATES	33
SUKIMI DON (BOL DE RIZ VINAIGRÉ ET POISSON CRU)	34
Recettes avec aliments des jardins 2017	35
BOL DE RIZ AU TOFU ÉPICÉ À L'ARACHIDE ET AU BOK CHOY	36
TISANE D'HYSOPE ANISÉE	37
SALADE DE FENOUIL	38
SALADE VERTE AUX CAPUCINES ET AUX TOURNESOLS.....	38
YOGOURT GLACÉ.....	39
PAVÉ DE SAUMON EN CROUTE D'ÉPICES, PURÉE CAROTTES-SAUGES ANANAS.....	40
LE STEVIA.....	41
AUBERGINES ALLA PARMIGIANA	42
PESTO JALAPEÑO	43
ARTICHAUT À LA VINAIGRETTE.....	44
GUACAMOLE	45

Recettes des familles des Apprentis Jardiniers



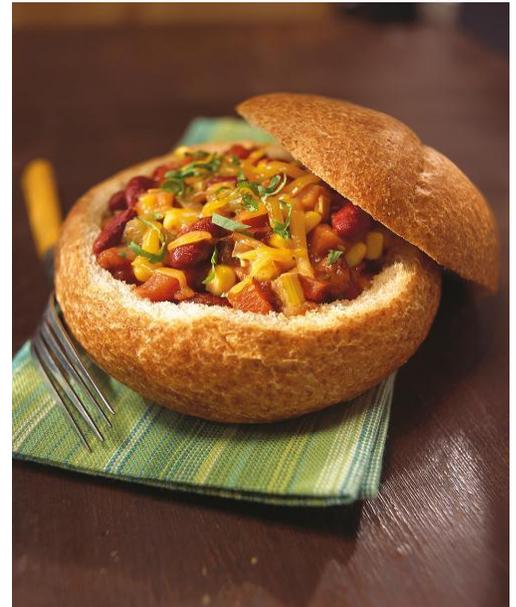
CHILI VÉGÉTARIEN

Anne-Marie Pageau (Camille, Charles et Léo)

- Préparation : 25 min
- Cuisson : 50 min
- Portions : 6
- Se congèle

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 oignon, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de carottes pelées et coupées en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de céleri coupé en dés
- 1 piment de chili rouge frais, égrené et haché finement (facultatif)
- Sel et poivre
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains, frais ou surgelé
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 6 petits pains ronds d'environ 12,5 cm (5 po) de diamètre
- 250 ml (1 tasse) de cheddar fort, râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche, ciselée
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure ou de yogourt nature épais et riche
- 1 lime, coupée en quartiers



PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, défaire grossièrement la moitié des haricots. Réserver.
2. Dans une casserole, dorer l'oignon dans l'huile. Ajouter l'ail, le poivron, les carottes, le céleri et le piment. Faire revenir environ 3 minutes. Saler et poivrer.
3. Ajouter les haricots défaits et les haricots encore entiers, le maïs, les tomates, le bouillon, les épices et l'origan. Saler et poivrer.
4. Porter à ébullition et laisser mijoter environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la consistance du chili bien épaisse. Remuer de temps à autre.
5. Entre-temps, couper le dessus de chaque petit pain et les évider. Réserver la mie pour un autre usage. Placer chaque coquille de pain évidée dans une assiette.
6. Retirer la casserole du feu. Rectifier l'assaisonnement. Verser le chili dans les bols en pain. Saupoudrer de fromage râpé et de coriandre. Placer le dessus de chaque petit pain sur le côté de chaque bol. Accompagner de crème sure et de quartiers de lime.

RAGOÛT DE LENTILLES À LA MIJOTEUSE

Élaine Paquet (Sophie)

Des lentilles et des légumes frais mijotés avec des tomates en dés et du bouillon de poulet et aromatisés au cari pour un ragoût qui est délicieux avec le riz basmati.

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 6 h
- Portions : 8
- Coût estimatif : 2,75 \$ par portion

INGRÉDIENTS

- 3 tasses d'eau
- 3 m. de carottes hachées
- 1 boîte de tomates en dés, non égouttées
- 1 emb. d'épinards hachés, décongelés
- 1 m. d'oignon haché
- 2 branches de céleri haché
- 1 tasse de lentilles sèches
- 2 c. à soupe de bouillon de poulet liquide Bovril de Knorr
- ½ c. à thé de poudre de cari ou cumin en poudre



DIRECTIVES

1. Combiner le bouillon de poulet liquide Knorr® Bovril® avec tous les ingrédients dans la mijoteuse.
2. Laisser cuire couvert sur haute température pendant 6 heures ou 10 heures en basse température.
3. Servir, si désiré, avec de la crème sure, du yogourt et/ou une chiffonnade de coriandre.

NOTES PERSONNELLES

- ❖ Mettre 3 tasses de bouillon de poulet maison ou du commerce (réduit en sel) ou de bouillon de légumes, en remplacement des trois tasses d'eau et du Bovril.
- ❖ Se congèle super bien.
- ❖ Après cinq heures à max, c'est prêt.
- ❖ Si vous possédez une très grande mijoteuse, la recette se double bien, je le fais tout le temps.

HOUMOUS

Sandra Tambourgi (Marie)

INGRÉDIENTS (pour une grande assiette)

- 250 g de pois chiches égouttés
- 3 c. à soupe de tahineh
- le jus d'un citron et demi
- 2 gousses d'ail
- du sel
- du jus de cuisson des pois chiches

POUR LE DRESSAGE

- Huile d'olive
- Cumin, piment (piment d'Alep)

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients au robot culinaire et servir dans une grande assiette creuse.
2. Ajouter de l'huile d'olive, du cumin et du piment rouge pour la décoration.
3. Bon appétit !

GAUFRES MAISON

Caroline Montreuil Guimond (Raphael)

INGRÉDIENTS

- 1 ¼ tasse farine tout usage
- 2 cuillères à thé de poudre à pâte
- ½ cuillère à thé de sel
- 2 jaunes d'œufs
- 1 ½ tasse de lait
- 4 cuillères à table d'huile végétale
- 2 blancs d'œufs

PRÉPARATION

1. Mélanger ensemble la farine, le sel et la poudre à pâte.
2. Dans un bol, battre les jaunes d'œufs.
3. Ajouter aux jaunes d'œufs battus le lait et l'huile et mélanger aux ingrédients secs.
4. Brasser jusqu'à ce que la pâte devienne homogène.
5. Monter les blancs d'œufs en neige ferme mais non sèche.
6. Incorporer à la pâte en brassant.
7. Huiler les plaques du gaufrier et y verser 1/2 tasses de pâte à chaque cuisson.

NOTE(S) DE L'AUTEUR :

1/2 tasse de pâte = 2 gaufres. Pour cette recette il est important de posséder un gaufrier.



PAIN À L'ORANGE

Joëlle Lefebvre (François et Jérôme)

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 60 min
- Portions : 6

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de beurre
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 écorce d'orange râpée
- 1/2 tasse du jus de l'orange et de l'eau pour remplir si nécessaire
- 2 tasses de farine
- 2 c thé de poudre à pâte
- 1/2 tasse de noix hachées (facultatif)

GLAÇAGE

- 1 jus d'orange
- ¼ sucre granulé

ÉTAPES

1. Mélanger ensemble dans un bol le beurre, le sucre et 1 œuf.
2. Incorporer le second œuf et battre.
3. Incorporer l'écorce et le jus.
4. Mélanger ensemble dans un autre bol la farine, la poudre à pâte et les noix. Bien mêler et verser dans le premier mélange.
5. Tourner assez pour humecter.
6. Mettre dans un moule à pain graissé.
7. Cuire à 350 F environ 1 h. Vérifier avec un cure-dent s'il est bien cuit.
8. Pour le glaçage, mettre le jus d'orange et le sucre dans une petite casserole. Réchauffer pour dissoudre le sucre.
9. Mettre à la cuillère sur le pain chaud!



GÂTEAU AUX CAROTTES

Joanie Mathieu (Raphaël et Justin)

- Préparation : 30 minutes
- Cuisson : 30 minutes
- Réfrigération : 1 heure
- Portions : 12 à 16
- Se congèle

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- 4 œufs
- 250 ml (1 tasse) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes d'orange
- 180 ml (3/4 de tasse) de cassonade
- 180 ml (3/4 de tasse) de sucre
- 750 ml (3 tasses) de carottes râpées
- 500 ml (2 tasses) de noix de Grenoble hachées

POUR LE GLAÇAGE

- 2 paquets de fromage à la crème de 250 g chacun, ramolli
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre ramolli
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 1 litre (4 tasses) de sucre à glacer

POUR LA DÉCORATION

- 2 carottes
- 60 ml (1/4 de tasse) de miel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et les épices.
3. À l'aide du batteur électrique, fouetter les œufs avec l'huile, la vanille, les zestes, la cassonade et le sucre dans un autre bol. Incorporer les carottes râpées.
4. Incorporer graduellement le mélange d'ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
5. Beurrer deux moules ronds de 20 cm (8 po), puis y répartir la pâte. Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille et démouler.
6. À l'aide du batteur électrique, fouetter le fromage à la crème avec le beurre, la vanille et le sucre à glacer jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.
7. Étaler un peu de glaçage sur un premier gâteau, puis couvrir du deuxième gâteau. Étaler le reste du glaçage sur le dessus et les côtés du gâteau ainsi formé. Décorer le pourtour du gâteau de noix de Grenoble. Réfrigérer de 1 à 2 heures.
8. À l'aide d'une mandoline, tailler les carottes en fins rubans. Déposer dans un bol.
9. Chauffer le miel au micro-onde jusqu'aux premiers frémissements. Verser sur les rubans de carottes et remuer délicatement. Décorer le gâteau avec les rubans de carottes.

QUICHE AUX ÉPINARDS

Claude Pruneau (Crystal et Jordan)

* Pâte à tarte pour une croûte de 9 pouces (22.5 cm)

INGRÉDIENTS

- ½ tasse de gruyère râpé
- 1 ½ de fromage Cottage en crème
- 1/3 de tasse de crème simple (15%)
- 4 œufs
- 1 ½ cuillère à thé de sel
- ¼ de cuillère à thé de poivre
- 1 pincée de muscade
- 1 paquet de 12 onces d'épinards congelés cuits, égouttés et hachés
- 2 cuillères à table de ciboulette hachée (tu peux remplacer par échalotes.)
- 1 cuillère à table de beurre
- 1 petit oignon en lamelle

PRÉPARATION

1. Chauffer le four à 475 degré F. Foncer avec la pâte, une assiette de 22.5cm. en construisant un bord haut et dentelé. Cuire au four pendant 3 min.
2. Réduire la température à 350 o.
3. Saupoudrer uniformément le fond de la croûte avec du gruyère.
4. Bien battre ensemble, la crème, les œufs, le sel, le poivre et la muscade.
5. Ajouter les épinards et la ciboulette.
6. Verser dans la croûte. Chauffer le beurre dans une petite poêle et y faire dorer l'oignon, à feu doux et en brassant. Étendre sur la quiche.
7. Couvrir le bord d'une bande de papier alu, pour empêcher de trop brunir à la cuisson.
8. Cuire au four pendant 45 min. ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et la garniture ferme au centre.
9. Servir très chaud.

SALADE DE POMMES DE TERRE ENSOLEILLÉE

Claude Pruneau (Jordan et Crystal)

INGRÉDIENTS

- 16 pommes de terre grelots rouges
- 2 douzaines de haricots verts fins
- 6 tomates cerise rouges coupées en deux
- 2 branches de céleri émincées
- ½ poivron rouge, en dés
- 12 olives noires
- 2 échalotes finement coupées en biseau

VINAIGRETTE

- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre de vin blanc
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de basilic frais, haché grossièrement
- Sel et poivre du moulin, au goût
- 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Faire cuire les pommes de terre dans l'eau salée jusqu'à ce que la chair soit tendre. Rafraîchir à l'eau froide dans une passoire. Une fois refroidies, couper les pommes de terre en deux.
2. Faire cuire les haricots verts dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Rafraîchir à l'eau froide dans une passoire.
3. Dans un grand bol, mettre tous les ingrédients de la salade.
4. Pour la vinaigrette, mélanger au fouet tous les ingrédients à l'exception de l'huile d'olive dans un bol. Toujours en fouettant, verser l'huile d'olive en filet dans le mélange. Réservez au frais.
5. Verser la vinaigrette dessus et mélanger délicatement une heure avant de servir.

TREMPETTE AUX ÉPINARDS

Valérie St-Pierre (Héloïse)

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de soupe aux légumes knorr
- 2 tasses de crème sure
- 1 tasse de mayonnaise
- 1 paquet d'épinards congelés (ici je mets des fraises environ le 3/4 d'un casseau)
- 3 oignons verts
- 1 pain du style pumpernickel (rond)

PRÉPARATION

1. Combiner tous les ingrédients et réfrigérer pendant deux heures
2. Creuser le pain pour en faire un bol et mettre le mélange dedans.

* Se mange aussi très bien avec des crudités !

Bon appétit !

PAPA A LA HUANCAINA (Pérou)

Mónica Romero (Kael)

* Entrée pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 pommes de terre jaunes cuites
- 2 pommes de terres cuites Huayro
- 2 pommes de terre blanches cuites
- 1/2 oignon, coupé en lamelles épaisses
- 200 grammes de fromage frais Serrano (feta pour le Qc)
- 3 AJIS (poivrons) jaune, sans veines ou de graines
- 1/2 tasse de lait évaporé
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 1/2 citron
- 2 oeufs durs
- 4 olives noires
- 1/2 tasse de grains de maïs cuit
- feuilles de laitue
- sel

PRÉPARATION

1. Pour préparer "la Papa a la Huancaina" peler les pommes de terre, faites-les cuire et les couper en tranches épaisses.
2. Ensuite, faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit brun doré, et battre dans un mélangeur avec AJIS, le fromage, du lait, le fromage et l'huile, pour obtenir une crème avec une texture uniforme.
3. Assaisonner la crème avec le sel et le jus d'un demi-citron, et servez-le sur les pommes de terre servies avec des œufs durs, olives, maïs et feuilles de laitue.

Bon appétit !



CARI DE LENTILLES

Cindy Dallaire (Charles, Samuel et Julianne)

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 40 min
- Portions : 6
- Prix : 1,20 \$ par portion

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon jaune haché
- 2 branches de céleri en petits dés (ou 250 ml / 1 tasse)
- 1 carotte non pelée en petits dés (ou 250 ml / 1 tasse)
- 1 boîte de 156 ml (5 ½ oz) de pâte de tomates
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de cari douce (de type Patak's, voir Notes)
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché en pot
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché en pot
- 1 L (4 tasses) de bouillon de légumes sans sel ajouté
- 375 ml (1 ½ tasse) de lentilles corail sèches, rincées et égouttées (voir Notes)
- 1 boîte de 156 ml (5 ½ oz) de lait de coco
- Poivre et sel
- Coriandre fraîche hachée, au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Cuire l'oignon, le céleri et les carottes de 3 à 5 minutes pour les attendrir, en remuant de temps en temps à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter la pâte de tomates, la pâte de cari, le gingembre et l'ail, et poursuivre la cuisson 1 minute.
2. Incorporer le bouillon, les lentilles et le lait de coco. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
3. Porter à ébullition, couvrir et réduire à feu doux. Laisser mijoter 30 minutes.
4. Garnir de coriandre et servir avec des pains naan chauds, si désiré.
5. Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

NOTES

- ❖ Idéale pour parfumer les viandes et les plats mijotés, la pâte de cari est composée d'un mélange d'épices aux accents indiens comme le curcuma, le gingembre, le cumin, la coriandre et le piment. Contrairement à la poudre de cari, la pâte est intégrée à de la purée de tomates. À l'épicerie, vous la trouverez dans la section des produits ethniques.
- ❖ De couleur orangée, les lentilles corail se cuisinent facilement. Le trempage? Pas nécessaire! Le temps de cuisson? De 15 à 20 minutes suffisent. Les lentilles corail s'intègrent bien dans les mijotés et les soupes.

CARI D'AUBERGINE, DE TOFU ET DE POIS CHICHES

Alexandra Mercier (Gaïa, Miko, Isis et Hélio)

INGRÉDIENTS

- 1 aubergine moyenne d'environ 454 g (1 lb), coupée en dés
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 340 g (3/4 lb) de tofu ferme ou extra-ferme, épongé et coupé en dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 45 ml (3 c. à soupe) de mélasse
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre de chili
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre de Cayenne
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes ou d'eau
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- Feuilles de coriandre fraîche, au goût
- Quartiers de citron ou de lime, au goût
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer l'aubergine dans 45 ml (3 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
2. Dans la même poêle, dorer le tofu dans le reste de l'huile (15 ml/1 c. à soupe). Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter la mélasse, la pâte de tomates et les épices. Bien enrober le tofu. Verser le bouillon. Saler, poivrer et bien mélanger. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu élevé 5 minutes.
3. Ajouter les pois chiches et l'aubergine. Laisser mijoter à feu doux 2 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes.
4. Répartir le cari dans les bols. Garnir de feuilles de coriandre et d'un quartier de citron ou de lime. Servir avec du pain pita ou un riz basmati.

SALADE DE LÉGUMINEUSES

Geneviève Picard (Éloïse et Olivier)

INGRÉDIENTS

- Vinaigrette:
 - 2c.soupe de vinaigre (de cidre ou de vin blanc)
 - 2c.soupe d'huile d'olive
 - 1/2c.thé de miel
 - 1/2c.thé de moutarde de Dijon
- Salade:
 - 1 boîte de pois chiches rincés et égouttés
 - 1 boîte de haricots rouges rincés et égouttés.
 - 1 oignon haché finement
 - 1 pomme verte ou rouge (j'aime la cortland dans cette recette, mais c'est au goût) coupée en dés
 - 1/2 concombre anglais coupé en dés
 - 1/2 tasse de canneberges séchées
 - sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet.
 2. Ajouter les ingrédients de la salade et mélanger. Ajouter sel et poivre.
-

ROUGAÍ MAURICIEN

Virginie Rousselle (Quentin et Camille)

INGRÉDIENTS

- Ail
- Thym
- Oignon, coupé finement
- Gingembre
- Huile
- Coriandre, fraîche coupée
- Sel et poivre
- Riz

PRÉPARATION

1. On fait roussir un peu d'ail, du thym, un oignon coupé finement et un peu de gingembre dans de l'huile.
2. Après quelques minutes on ajoute de la saucisse OU du thon en boîte et des tomates pelées. On laisse mijoter et on ajoute une bonne quantité de coriandre fraîche coupée.
3. On ajoute du sel et du poivre selon le goût et on sert avec du riz.
4. On peut aussi faire la sauce avec des lentilles vertes au lieu du thon et des saucisses.

BURGERS DE TOFU FUMÉ

Anne-Marie Blanchard (Christopher)

INGRÉDIENTS

- *Pour les boulettes*
 - 420 grammes de tofu fumé (deux paquets)
 - 3 échalotes coupées en petits morceaux
 - ¼ tasse de levure alimentaire
 - Ciboulette ou persil au goût, haché (j'en mets certainement 2 bonnes cuillères à soupe!)
 - 30 ml de tamari
 - Poivre

- *Sauce*
 - ¼ tasse de végénaise (ou de mayonnaise)
 - 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
 - 1 cuillère à soupe de câpres hachées
 - 1 cuillère à café de poudre d'ognon
 - 1 cuillère à café de poudre d'ail
 - 1 cuillère à café de paprika (idéalement du paprika fumé)

- *Pour le montage*
 - Pain
 - Tomates
 - Laitue
 - Oignons caramélisés
 - Cornichons

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients des boulettes au robot culinaire, et mélanger jusqu'à homogénéité. Le mélange deviendra malléable et les boulettes se tiendront facilement. Façonner six à huit boulettes.
2. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu moyen, puis faire dorer les boulettes de chaque côté quelques minutes.
3. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol.
4. Préparer les burgers à votre goût!

COCHINITA PIBIL

Monica Gutierrez (Roberto)

INGRÉDIENTS

- 1 kg carne de puerco (lomo). *Longe de porc.*
- $\frac{3}{4}$ de una barra de achiote. *Bar d'achiote (tu peux la trouver chez Latinos à Québec, 2690 Ch Ste-Foy, Ville de Québec, QC G1V 1V4).*
- 4 naranjas. *Oranges.*
- $\frac{1}{4}$ taza de vinagre blanco. *$\frac{1}{4}$ de tasse de Vinaigre blanc.*
- 1 L de jugo de piña. *Jus d'ananas.*
- 1 cucharada sal más o menos. *Environ 1 cuillerée à soupe de sel.*

PRÉPARATION

1. Licuar todos los ingredientes menos la sal. *Mélanger l'achiote, les oranges, le vinaigre et le jus d'ananas.*
2. Partir la carne en 3 o 4 partes (trozos de 10 cm). *Couper la viande en morceaux de 10 cm.*
3. En una olla alta se pone la carne y se cubre con lo licuado. Si no es suficiente que se complete con agua. *Mettre la viande dans une marmite haute et verser les ingrédients mélangés. S'il n'y a pas assez du mélange tu peux ajouter de l'eau.*
4. Tapar la olla y poner a fuego medio (numero 5). Dejar 2 horas. Revisar que no se consuma. *Couvrir la marmite et ajuster la chaleur à moyenne (numéro 5 mais cela dépend de l'appareil). Laisser deux heures et vérifier que le liquide ne se consomme pas.*
5. Desbaratar la carne y echar la sal. Si no se desbarata es que todavía le falta y hay que cocinar más tiempo. Dejar 30 min fuego medio bajo (3). *Effiloche la viande et ajouter le sel. Si la viande n'est pas encore tendre continuer la cuisson au besoin en numéro 3.*
6. Revolver cada 10 min. *Debe quedar un poco espeso. Remuer à toutes les 10 minutes. Il faut que le bouillon soit épais.*

Cebolla curtida. Oignon en vinaigre.

- 1 cebolla morada cortada en juliana (si es cebolla blanca agregar un poco de orégano). *1 oignon rouge coupé en julienne (si oignon blanc, on ajoute de l'origan).*
- 1 limón (*lime*)
- $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre (*tasse de vinaigre*).
- 1 pizca de sal. *Pincée de sel.*
- Servir un burrito avec la viande, laitue iceberg, des oignons et lime. **Bon appétit!**

Voici un site web de référence juste pour te familiariser avec le procédé, mais la recette n'est pas la même. Par contre, il se peut que cette dernière soit une version plus proche de l'originale.

<http://fr.mexicanrecipes.me/LaCochinitaPibil.shtml>

GÂTEAU AUX BETTERAVES ET AUX CAROTTES

Cindy-Lee McKenzie (Kaylee et Lexie)

INGRÉDIENTS

- 2/3 tasse (160 ml) d'huile végétale
- 1 ½ tasse (375 ml) de sucre
- 2 œufs, jaunes et blancs séparés
- 1 cuillère à thé (5 ml) de vanille
- 1/4 tasse (60 ml) d'eau chaude
- 3/4 tasse (180 ml) de carottes crues, pelées et râpées, légèrement tassées
- 3/4 tasse (180 ml) de betteraves crues, pelées et râpées, légèrement tassées
- 1 ½ tasses (375 ml) de farine
- 2 cuillères à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 3/4 cuillère à thé (4 ml) de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 1/2 tasse (125 ml) d'amandes coupées en tranches, grillées ou noix de grenoble hachées

PRÉPARATION

1. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger l'huile, le sucre, les jaunes d'œufs, la vanille et l'eau chaude. Ajouter les carottes et les betteraves et mélanger.
2. Dans un autre bol, tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, la cannelle et le sel
3. Ajouter les ingrédients secs et les amandes au mélange aux carottes et mélanger.
4. Dans un autre bol, à l'aide du batteur (utiliser des fouets propres), battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics fermes.
5. À l'aide d'une spatule, incorporer les blancs battus à la pâte en soulevant délicatement la masse.
6. Verser la pâte dans un moule à gâteau rond de 9 po (23 cm) de côté, bien beurré.
7. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme sous une légère pression du doigt. Laisser refroidir sur une grille.

BARRES CITRON/LIME ET COURGETTES

Valérie Nadeau (Dimitri et Odile)

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de farine
- 1/3 tasse de sucre
- 1 cuillère à thé de soda à pâte
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/2 tasse de yogourt
- 1/4 tasse de beurre fondu ou huile
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron et/ou de lime
- 2 cuillères à soupe de jus de citron et/ou de lime
- 1 tasse de courgettes râpées
- Sucre à glacer si désiré

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 degrés.
2. Graisser un moule carré de 9 pouces.
3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
4. Dans un petit bol, fouetter le yogourt, le beurre, le zeste et le jus de citron/lime.
5. Mélanger les ingrédients humides dans le grand bol d'ingrédients secs jusqu'à ce que le tout soit humide.
6. Incorporer les courgettes. Ne pas trop battre. *Ne pas se laisser intimider par la texture sèche...
7. Étendre dans le moule.
8. Cuire 30 minutes.
9. Laisser reposer sur une grille et saupoudrer de sucre à glacer si désiré.

Bon appétit!

BROWNIES CLASSIQUE

Virginie Rousselle (Quentin et Camille)

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 35 min
- Refroidissement : 2 heures
- Portions : 16 morceaux
- Se congèle

INGRÉDIENTS

- 170 g (6 oz) de chocolat noir, haché grossièrement
- 170 g (3/4 tasse) de beurre non salé, coupé en cubes
- 2 œufs
- 160 g (3/4 tasse) de cassonade
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 75 g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po) et tapisser le fond d'une bande de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés.
2. Dans un bol, au bain-marie ou au four à micro-ondes, fondre le chocolat avec le beurre. Laisser tempérer.
3. Dans un autre bol, mélanger les œufs avec la cassonade et le sel à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Ajouter le mélange de chocolat puis la farine et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène
4. Verser dans le moule. Cuire au four de 23 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le centre du gâteau ressorte avec quelques grumeaux et non pas complètement propre.
5. Laisser refroidir dans le moule 2 heures. Démouler et couper en carrés. Servir tiède ou froid.

BROWNIES AUX HARICOTS NOIRS

Marie-Josée Drolet (Salomé et Markus)

INGRÉDIENTS

- 1 t. de haricots noirs cuits, rincés et égouttés.
- ½ t. de sucre
- 3 c. à s. huile de canola
- 4 c. à s. poudre de cacao (non sucré)
- 1 banane
- 2 c. à s. de café instant (facultatif)
- 2 c. à t. de vanille
- ½ t. de farine
- 2 c. à t. de poudre à pâte
- 1/8 c. à t. de sel
- ¾ t. de pépites de chocolat
- ½ t. de noix de Grenoble (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350F. Beurrez un moule de 8 X 8.
2. Dans un mélangeur, combinez les haricots, le sucre et l'huile et mélangez jusqu'à ce que ça soit lisse (en purée). Ajoutez le cacao, la banane, le café et la vanille. Bien mélanger.
3. Transférez dans un grand bol. Ajoutez la farine, la poudre à pâte et le sel. Bien mélanger. Ajoutez les pépites de chocolat et les noix.
4. Versez dans le moule. Cuire 20 minutes.

RHUBARBOTINE

Patrick Beaumont (Jeanne)

INGRÉDIENTS (pour 4 litres)

- 3 litres d'eau
- 3/4 tasse de sucre blanc
- 4 tasses de rhubarbe
- Le jus de 1 ou 2 citrons (3 à 6 c. soupe)

PRÉPARATION

1. Dans un grand chaudron, mélangez l'eau, le sucre et la rhubarbe
2. Portez à ébullition et laissez mijoter 10 minutes, le temps que la rhubarbe se compote
3. Retirez du feu et ajoutez le jus de citron
4. Passez le tout au tamis ou au petit chinois et soyez patient pour tout récolter le précieux liquide. Vous pouvez servir la rhubarbotine avec de la glace concassée pour l'effet slush, ou encore légèrement gazéifiée pour ceux qui ont des systèmes Sodastream.

MUFFINS ZUCCHINI-CHOCOLAT

Marie-Josée Drolet (Salomé et Markus)

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- $\frac{3}{4}$ t. d'huile d'olive
- $\frac{3}{4}$ t. de sucre
- 1 $\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille
- 2 $\frac{1}{4}$ t. de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de bicarbonate de sodium
- 1 t. de pépites de chocolat

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350F. Beurrez un moule à muffins.
2. Dans un bol moyen, très bien mélanger les ingrédients liquides (les œufs, l'huile d'olive, le sucre et la vanille). N'oubliez pas de bien dissoudre le sucre!
3. Dans un grand bol, combinez les ingrédients secs (la farine, la poudre à pâte, le sel, le bicarbonate de sodium et les pépites de chocolat)
4. Mélangez les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Bien incorporez doucement à la fourchette.
5. Ajoutez au mélange un zucchini râpé (non égoutté et avec la pelure).
6. Cuire environ 20 minutes.

FETTUCINE ALFREDO (version vegan)

Emanuelle Robert (Léa, Ève et Jules)

INGRÉDIENTS

- Un quart d'oignon
- 2 pommes de terre
- Une demi-tasse de noix d'acajou
- 1 tasse d'eau de cuisson des légumes
- Les légumes cuits
- 1 c. à table d'épices italiennes (ou basilic et origan frais)
- 1 c. à table de jus de citron
- 1 c. à thé de sel
- 2 à 4 gousses d'ail

PRÉPARATION

1. Cuire un quart d'oignon et deux pommes de terre dans deux tasses d'eau.
2. Dans un mélangeur, ajoutez les noix d'acajou, l'eau de cuisson des légumes, les légumes cuits, les épices italiennes, le jus de citron, le sel et les gousses d'ail. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.
3. Servir sur les pâtes de votre choix (fettucine si on veut faire la recette originale).

GALETTES AVOINE, POMME ET FRUITS SÉCHÉS

Dominique Poirier (James)

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine
- 250 ml (1 tasse) de céréales enrichies pour bébés à l'avoine
- 125 ml (½ tasse) de graines de citrouille décortiquées
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de cannelle moulue
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 175 ml (¾ tasse) de fruits séchés biologiques, hachés (raisins, canneberges, bleuets, etc.)
- 250 ml (1 tasse) de lait 3,25%
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
- 1 grosse pomme non pelée, râpée
- 2 œufs, battus
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) d'extrait de vanille pure

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les céréales, les graines de citrouille, la cannelle, la poudre à pâte et les fruits séchés. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger le lait, le sirop d'érable, l'huile, la pomme, les œufs et la vanille. Incorporer aux ingrédients secs et remuer juste assez pour humecter.
4. Façonner 15 galettes à l'aide d'une cuillère à crème glacée d'une capacité de 60 ml (¼ tasse). Déposer les galettes sur deux plaques de cuisson recouvertes de papier parchemin, en laissant un espace d'environ 5 cm (2 po) entre chacune.
5. Cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessous des galettes soit bien doré.

MUFFINS SOLEIL AUX CAROTTES ET RAISINS

Maude Therrien (Charles)

- Portions : 12 muffins
- Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

- ¾ de tasse de farine de blé entier
- ¾ de tasse de son entier
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de levure chimique
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 tasse de raisins secs
- ¾ de tasse de carottes râpées
- 2 œufs
- ½ tasse d'huile végétale
- ½ tasse de yogourt nature

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350° F.
2. Mélangez les ingrédients secs ainsi que les raisins secs.
3. Dans un autre bol, mélangez les carottes, les œufs, l'huile et le yogourt. Incorporez aux ingrédients secs.
4. Versez dans des moules à muffins.
5. Cuire au four 25 à 30 minutes.

TARTARE DE SAUMON

Isabelle Caroline Loiseau (Rosalie)

INGRÉDIENTS

- 675 g (1 1/2 lb) de saumon frais sans la peau
- 20 ml (4 c. à thé) d'échalote française hachée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche ciselée
- 20 ml (4 c. à thé) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil plat ciselé finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à soupe) de câpres hachées
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce Tabasco, ou au goût
- Sel et poivre
- Glaçons

PRÉPARATION

1. Remplir un bol de glaçons aux deux tiers. Déposer un deuxième bol par-dessus. Cela permettra de conserver le poisson bien au froid pendant la préparation du tartare.
2. À l'aide d'un couteau, couper le saumon en petits dés et le placer dans le bol refroidi au fur et à mesure. Réserver au réfrigérateur.
3. Dans un petit bol, mélanger les échalotes, le vinaigre et l'eau. Laisser macérer 5 minutes. Égoutter les échalotes et jeter le liquide.
4. Ajouter les échalotes et le reste des ingrédients au saumon. Saler, poivrer et bien mélanger.
5. Servir immédiatement avec une salade verte, des croûtons ou des croustilles nature, au choix

POULET GÉNÉRAL TAO SANS PANURE

Karen Cormier (Alexia et Maria)

INGRÉDIENTS

- 900g de poitrine de poulet sans peau coupée en cubes
- 1 c. à thé d'ail haché
- 2/3 c. à thé de gingembre
- 1 pincée de poivre de cayenne
- 1/4 de tasse de miel
- 1/4 de tasse de sauce soya
- 1/4 de tasse de cassonade
- 1/4 de tasse de ketchup

PRÉPARATION

1. Dans une poêle à feu moyen, faire dorer le poulet dans un peu d'huile.
2. Ajouter l'ail, le gingembre et le poivre de cayenne puis laisser cuire 1 minute (faire attention de ne pas brûler).
3. Ajouter le reste des ingrédients puis mélanger.
4. Laisser mijoter 3 à 4 minutes à feu doux puis servir.

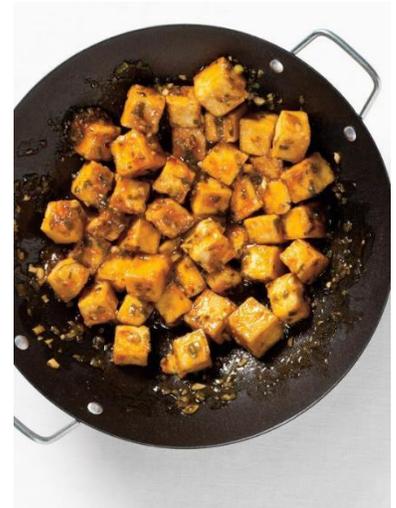


TOFU GÉNÉRAL TAO

Béatrice Thibodeau (Charles)

INGRÉDIENTS

- *Sauce*
 - 60 ml (¼ tasse) de bouillon de poulet ou de légumes
 - 60 ml (¼ tasse) de cassonade
 - 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
 - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
 - 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
 - 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
 - 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek
- *Sauté*
 - 1 paquet de 454 g (1 lb) de tofu ferme, coupé en cubes et bien épongé
 - 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
 - 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
 - 4 oignons verts, hachés finement
 - 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais haché finement
 - 2 gousses d'ail, hachées finement
 - Sel et poivre
- *Accompagnements*
 - 1 brocoli coupé en bouquets, cuit à la vapeur
 - Riz cuit vapeur



PRÉPARATION

Sauce

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver.

Sauté

1. Dans un grand bol, mélanger le tofu avec la fécule. Les secouer pour en retirer l'excédent. Réserver sur une assiette.
2. Dans un wok, chauffer l'huile. Frire la moitié du tofu à la fois, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Saler et poivrer. Retirer le tofu du wok à l'aide d'une écumoire et réserver sur une assiette tapissée de papier absorbant.
3. Dans le wok, faire revenir les oignons verts, le gingembre et l'ail de 1 à 2 minutes. Ajouter de l'huile au besoin. Ajouter la sauce et porter à ébullition en remuant. Ajouter le tofu et poursuivre la cuisson en remuant pour le réchauffer et bien l'enrober de sauce. Servir immédiatement sur du riz. Accompagner de brocoli.

RIZ AU LAIT À LA PORTUGAISE

Nevita Luna (Anibal)

- Portions : 4
- Préparation : 10 minutes
- Cuisson : 35 minutes
- Temps total : 45 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 g de riz (grain court)
- 1 bâton de cannelle
- cannelle moulue
- 1 litre de lait
- 1 zeste de citron
- 150 g de sucre

PRÉPARATION

1. Cuire le riz dans de l'eau abondante pendant 5 minutes. Rincer à l'eau froide et égoutter.
2. Porter à ébullition le lait, le sucre, le zeste de citron et le bâton de cannelle. Ajouter le riz et cuire à feu doux pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Pour finir, retirer la cannelle et le zeste. Distribuer le riz dans un plat de service ou des coupelles individuelles et laisser refroidir. Décorer avec de la cannelle moulue. Servir très frais.



MUFFINS AU SON ET DOUBLE CHOCOLAT

Andreea Dumitru (Anna)

- Préparation : 20 minutes
- Cuisson : 20 minutes
- Portions : 12 muffins
- Se congèle

INGRÉDIENTS

- 105 g (1 ½ tasse) de céréales de son de blé de type All-Bran
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
- 140 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 25 g (¼ tasse) de cacao
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 1 œuf
- 120 g (½ tasse) de cassonade légèrement tassée
- 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
- 150 g (1 tasse) de chocolat noir haché



PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser 12 moules à muffins de caissettes de papier ou de silicone.
2. Dans un bol, mélanger les céréales, le lait et la vanille. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, le cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel. Réserver.
4. Dans un troisième bol, mélanger l'œuf, la cassonade et l'huile au fouet. Ajouter le mélange de céréales et les ingrédients secs. À l'aide d'une spatule, mélanger jusqu'à ce que les ingrédients secs soient tout juste humectés. Réserver quelques morceaux de chocolat pour garnir les muffins et incorporer le reste à la pâte. Répartir la préparation dans les caissettes. Garnir du chocolat réservé.
5. Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser refroidir.

DAUBE DE BOEUF PROVENÇALE

Sophie Clotuche (David)

INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 115 g (4 oz) de lard maigre salé, coupé en lardons
- 900 g (2 lb) de bœuf à ragoût, coupé en morceaux de 4 cm (1 ½ po)
- 1 gros oignon haché
- 2 carottes tranchées
- 2 tomates mûres, pelées, épépinées et hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de pâte de tomate
- 2 gousses d'ail hachées très finement
- 250 ml (1 tasse) de vin rouge fruité
- 150 ml (⅔ tasse) de bouillon de bœuf
- 1 bouquet garni (laurier, sarriette, thym, persil)
- 1 petit oignon piqué de 2 clous de girofle
- zeste râpé et jus de ½ orange non cirée
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché
- sel et poivre noir moulu

PRÉPARATION

1. Dans une poêle à fond épais, chauffez 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile et faites cuire les lardons 4-5 minutes à feu moyen, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'ils aient rendu leur gras.
2. À l'aide d'une écumoire, transférez les lardons dans le récipient de cuisson et chauffez à haute température.
3. Dans la poêle, ajoutez une partie des morceaux de bœuf en une seule couche (ne les tassez pas, sinon ils cuiront dans leur jus et ne bruniront pas) et faites revenir 6-8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous côtés.
4. Transférez le bœuf dans le récipient de cuisson et répétez l'opération jusqu'à épuisement des morceaux, en ajoutant un peu d'huile au besoin.
5. Versez le vin et le bouillon sur le bœuf et ajoutez le bouquet garni et l'oignon entier. Dans la poêle, mettez le reste d'huile et faites suer l'oignon haché 5 minutes. Ajoutez les carottes et faites la pâte de tomate et l'ail puis transférez dans le récipient de cuisson.
6. Couvrez et laissez cuire à basse température 5-7 heures, ou jusqu'à ce que le bœuf et les légumes soient très tendres. Écumez le liquide de cuisson, salez et poivrez. Retirez le bouquet garni et l'oignon piqué de clous de girofle, puis incorporez le zeste et le jus d'orange ainsi que le persil.

LOMO SALTADO

Renzo Castillo (Bélen)

INGRÉDIENTS

- 600 g de filet de bœuf
- 2 oignons rouges
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 aji jaune
- 3 pommes de terre
- 2 c. À soupe de soja
- 20 cl. de pisco
- 5 c. à soupe d'huile
- Feuilles de coriandre
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Découper les filets en morceaux. Couper l'oignon et les tomates en lamelles épaisses. Ciseler les feuilles de coriandre. Hacher l'ail finement. Retirer les veines et les graines de l'aji et le découper en julienne.
2. Découper les pommes de terre en bâtonnet et les faire frire dans une friteuse.
3. Dans un wok, bien chauffer l'huile. Saisir rapidement la viande, ajouter les oignons, l'ail, l'aji, cuire à feu vif pendant 2 minutes tout en mélangeant énergiquement.
4. Déglacer avec le vinaigre, puis ajouter les tomates, le soja, la coriandre.
5. Rectifier l'assaisonnement.
6. Laisser cuire une minute plus.
7. En fin, verser le Pisco puis flamber la préparation. Servir chaud avec les frites.

BROWNIES DANS UN SEUL BOL

Véronique Tremblay (Émilie-Anne)

INGRÉDIENTS

- 4 oz de chocolat non sucré
- 3/4 de tasse de beurre
- 2 tasses de sucre
- 3 œufs
- 1 c. à thé de vanille
- 1 tasse de farine

Glaçage

- 1/4 de tasse de beurre
- 1 c. à table d'eau
- 1/4 de tasse de cacao
- 3/4 de tasse de sucre en poudre

PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-onde pendant environ deux minutes. Finir en brassant.
2. Ajouter le sucre et bien mélanger. Ajouter les œufs et la vanille.
3. Incorporer la farine.
4. Verser dans un moule carré de neuf pouces graissé. Mettre dans un four préchauffé à 350°F pendant 35 minutes. NE PAS TROP CUIRE. Ça reste moelleux.

Glaçage

1. Faire fondre le beurre et l'eau dans une casserole à feu doux. Ne pas faire bouillir.
2. Mélanger le cacao et le sucre en poudre.
3. Incorporer au premier mélange.

NOTES

- ❖ Cette recette se prépare dans un seul bol puisque les ingrédients secs n'ont pas besoin d'être mélangés séparément des autres ingrédients.
- ❖ Évidemment, cela s'applique seulement pour les ingrédients principaux, pas les ingrédients du glaçage. Ce dernier doit être fait dans un bol à part.

TARTE AUX TOMATES

Simon Pelletier (Laurent)

- Préparation : 25 minutes
- Cuisson : 1 heure
- Portions : 4-5 personnes (1 tarte)

INGRÉDIENTS

- *Tarte*
 - 4 tomates italiennes, tranchées
 - 1 courgette moyenne, tranchée finement
 - 1 c. à thé de sel
 - 1 croûte à tarte maison ou du commerce
 - 1 tasse de fromage mozzarella (ou cheddar, emmenthal, etc.)
 - 1/3 de tasse de parmesan râpé

- *Vinaigrette*
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 c. à thé d'origan
 - ½ c. à thé de poivre
 - ½ c. à thé de sucre

PRÉPARATION

1. Placer la grille dans le bas du four et préchauffer le four à 200°C (400°F)
2. Déposer les tomates et la courgette sur une plaque recouverte de papier absorbant. Saupoudrer de sel et laisser reposer 15 minutes pour qu'elles relâchent leur eau.
3. Précuire la croûte 10 minutes.
4. Préparer la vinaigrette en combinant tous les ingrédients dans un petit bol.
5. Sur la croûte précuite, déposer le fromage mozzarella.
6. Assécher les tomates et courgettes avec du papier absorbant et disposer les légumes en spirale sur la croûte en alternant tomates et courgettes.
7. Arroser de vinaigrette et saupoudrer de parmesan.
8. Baisser le four à 180°C (350°F) et enfourner 50 minutes.

SUKIMI DON (BOL DE RIZ VINAIGRÉ ET POISSON CRU)

Myriam Maguiraga (Charles-Élie et Félix-Antoine)

- Préparation : 40 minutes
- Cuisson : 20 minutes
- Portions : 4

INGRÉDIENTS

- *Riz*
 - 560 ml (2 ¼ tasses) de riz à sushi
 - 500 ml (2 tasses) d'eau
 - 60 ml (¼ tasse) de vinaigre de riz
 - 15 ml (1 c. à soupe) de mirin
 - 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
 - 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- *Poisson mariné*
 - 60 ml (¼ tasse) de sauce soya
 - 30 ml (2 c. à soupe) de mirin
 - 5 ml (1 c. à thé) de wasabi préparé
 - 454 g (1 lb) de thon ou de saumon très frais, tranché finement (comme du saumon fumé)
 - 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame grillées
 - 4 oignons verts, émincés finement
 - 60 ml (¼ tasse) de gingembre mariné pour sushi
 - 1 feuille de nori, coupée en 4 lanières et émincée en fine julienne
 - Wasabi préparé



PRÉPARATION

1. Placer le riz dans un bol et couvrir d'eau froide. Rincer le riz doucement jusqu'à ce que l'eau devienne trouble. Égoutter et répéter de quatre à cinq fois ou jusqu'à ce que l'eau devienne complètement claire. Laisser le riz dans la passoire jusqu'à ce qu'il soit bien égoutté.
2. Dans une casserole moyenne, porter à ébullition le riz et l'eau. Remuer, couvrir et cuire à feu doux environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé. Remuer et laisser reposer 5 minutes à couvert.
3. Entre-temps, dans une petite casserole, chauffer doucement le vinaigre, le mirin, la cassonade et le sel. Verser dans le riz cuit et mélanger délicatement pour bien l'enrober.
4. Répartir le riz sur une plaque en le remuant délicatement pour l'aérer. Couvrir d'une pellicule de plastique et laisser tempérer.

Poisson mariné

1. Dans un bol, mélanger la sauce soya, le mirin et le wasabi. Ajouter le poisson et bien l'enrober.
2. Déposer le riz dans quatre bols et y étaler les tranches de saumon en les faisant se superposer. Parsemer de graines de sésame, d'oignon vert, de gingembre mariné, de feuille de nori et d'un peu de wasabi.

Recettes avec aliments des jardins 2017



BOL DE RIZ AU TOFU ÉPICÉ À L'ARACHIDE ET AU BOK CHOY

Bok Choy



INGRÉDIENTS

- 1/3 tasse de sauce soya
- 1/4 tasse de vinaigre de riz
- 2 cuillère à table de Sriracha (ou au goût)
- 2 cuillères à table de cassonade
- 1/4 tasse + 1 cuillère à table de beurre d'arachides
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à table d'huile de sésame
- 14oz de tofu extra ferme, pressé et coupé en 8 tranches
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 bok choy, haché
- 4 tasses de riz brun
- 1/4 tasse d'arachides écrasées
- 1/4 tasses d'oignons verts

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un bol, fouetter la sauce soya, le vinaigre de riz, la sriracha, la cassonade, le beurre d'arachides et le sel jusqu'à ce que ce soit bien mélangé.
3. Brossez chaque côté des tranches de tofu avec la sauce aux arachides. Placez les tranches sur des feuilles de papier parchemin et cuire pendant 35 minutes, en les retournant à mi-chemin.
4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Ajouter l'ail et le bok choy et mélanger pour bien recouvrir. Ajouter la sauce restante et faire sauter pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
5. Diviser le riz entre quatre bols. Ajouter le bok choy, le tofu, les arachides écrasées et les oignons verts. Savourez!

TISANE D'HYSOPE ANISÉE

Hysope Anisée



INGRÉDIENTS (pour une tasse de tisane)

- 3 gr des somités fleuries d'hysope
- Environ 200ml d'eau
- (5 gr de lavande ou du miel, pour le goût)

PRÉPARATION

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux somités fleuries d'hysope, rajoutez éventuellement un peu de lavande (5 gr environ)
- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives)
- Filtrez
- Rajoutez éventuellement un peu de miel

NOTES

- ❖ Les feuilles fraîches ou séchées parfument les salades, les crudités, les gâteaux, les brioches, les pains au lait, les sauces pour les poissons, les salades de fruits, les boissons.
- ❖ On peut les utiliser pour en faire des infusions.
- ❖ Conservation : cueillir les tiges avant la floraison; les sécher à l'ombre dans un local ventilé et les conserver au frais et au sec dans des récipients hermétiques.

SALADE DE FENOUIL

Fenouil

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de fenouil moulues
- 1 bulbe de fenouil, coupé en deux et émincé finement à la mandoline
- 1 litre (4 tasses) de laitue mesclun
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger le vinaigre, l'huile, le sucre et les graines de fenouil. Saler et poivrer. Ajouter le fenouil et bien mélanger. Réserver au besoin.
2. Au moment de servir, ajouter le mesclun et rectifier l'assaisonnement.



SALADE VERTE AUX CAPUCINES ET AUX TOURNESOLS

Capucine, Tournesol

INGRÉDIENTS

- Vinaigrette
 - 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
 - 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
 - 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
 - 75 ml (1/3 tasse) d'huile de tournesol
 - Sel et poivre
- Salade
 - 1 litre (4 tasses) de laitue Boston
 - 500 ml (2 tasses) de mâche
 - 500 ml (2 tasses) de pousses de tournesol
 - 60 ml (1/4 tasse) de graines de tournesol, grillées
 - 125 ml (1/2 tasse) de mûres OU framboises fraîches
 - 12 fleurs de capucine



PRÉPARATION

1. Dans un bol, fouetter tous les ingrédients pour la vinaigrette. Saler et poivrer. Réserver.
2. Dans un saladier, mélanger délicatement tous les ingrédients de la salade. Au moment de servir, verser la vinaigrette sur la salade. Rectifier l'assaisonnement.

YOGOURT GLACÉ

Portions : 6-8

INGRÉDIENTS

- 1 pot de yogourt grec nature
- Une douzaine de fraises (ou au goût)
- Quelques feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

1. Équeuter les fraises et bien les écraser.
2. Couper finement la menthe en petits morceaux.
3. Dans un bol, mélanger le yogourt, les fraises écrasées et la menthe.
4. Mettre le mélange dans des moules à popsicles.
5. Mettre au congélateur pour une durée d'environ 4-5 heures ou jusqu'à ce que vos yogourts glacés soient prêts.

NOTES

- ❖ Si vous n'avez pas de moules à popsicles, il y a quelques alternatives possibles. Par exemple, vous pouvez mettre le mélange dans des moules à muffins ou dans des pots vides de compote de pommes (recyclage) et y ajouter des bâtons de popsicles. Vous pouvez même mettre le mélange dans un moule à pain, ajouter les bâtons et les couper en portions individuelles par la suite.
- ❖ Vous pouvez toujours utiliser un robot culinaire pour couper les fraises et la menthe, ainsi que pour faire le mélange final avec le yogourt.



PAVÉ DE SAUMON EN CROUTE D'ÉPICES, PURÉE CAROTTES-SAUGES ANANAS

Sauge ananas

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de saumon bien épais
- 1 kg de carottes
- 2 c. à café de cumin
- 2 c. à café de paprika doux
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 bouquet de sauge ananas (feuilles et fleurs)
- 50 ml d'huile d'olive
- huile de tournesol
- sel, poivre



PRÉPARATION

Pavés de saumon

1. Sortir le saumon du réfrigérateur et passer les pavés sous un filet d'eau froide (permet de s'assurer qu'il n'y est aucune écailles ni d'arêtes qui subsiste).
2. Déposer les pavés sur du papier absorbant et bien les sécher.
3. Dans un bol mélanger le cumin, le paprika et les herbes de Provence.
4. Déposer les pavés de saumon dans un plat, répartir le mélange d'épices sur le dessus des pavés de façon à former une croûte.
5. Réserver au frais.

Purée de carottes

1. Laver et éplucher les carottes.
2. Les couper en rondelles et les mettre dans une casserole.
3. Les couvrir d'eau et démarrer la cuisson.
4. Quand les carottes commencent à être fondantes ajouter 8 feuilles de sauge ananas (à défaut, ajouter 50 ml de jus d'ananas).
5. Une fois la cuisson des carottes terminées, retirer les feuilles de sauge et passer les carottes au moulin à légumes pour obtenir une belle purée.

Huile d'olive à l'ananas

1. Dans un blender ou à l'aide d'un mixeur plongeant, mixer l'huile avec une poignée de fleurs de sauge ananas (à défaut ajouter à l'huile 10 ml de jus d'ananas).

La cuisson du saumon

1. Verser un filet d'huile de tournesol dans une poêle et la mettre à chauffer.
2. Déposer les pavés de saumon côté « épices » et laisser cuire quelques minutes (il suffit de regarder les côtés pour s'assurer d'une parfaite cuisson, le saumon doit rester mi-cuit à cœur).
3. Tourner les pavés et les laisser cuire de la même façon sur l'autre face, en surveillant bien le degré de cuisson.

Dressage

1. Déposer un pavé de saumon, former des quenelles de purée, décorer de feuilles et de fleurs de sauge ananas.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive parfumée à l'ananas et server bien chaud.

LE STEVIA

Avec son pouvoir sucrant de 100 à 300 fois plus élevé que celui du sucre de table, le stevia s'utilise avec modération, dans des desserts aux fruits et des boissons rafraîchissantes. Il est toutefois moins recommandé pour certaines pâtisseries, comme les gâteaux.

Avec quoi l'utiliser?

La feuille fraîche, finement ciselée, se glisse bien dans une salade de fruits, une limonade ou un thé glacé. On choisit de préférence les feuilles plus matures qui ont davantage de saveurs en raison de leur plus grande concentration en huiles essentielles.



Comment faire pour sécher le stevia?

Vous pouvez aussi utiliser le stevia séché. Récoltez les feuilles avant le premier gel et faites-les sécher. Suspendez-les quatre à cinq jours dans un endroit chaud, sec et aéré, si possible dans un sac de papier brun – la déshydratation accentuera alors le goût anisé du stevia. Réduisez ensuite les feuilles en fine poudre, après avoir retiré les nervures. Cette poudre, aussi vendue dans les boutiques de produits naturels, peut être utilisée pour sucrer le café ou pour préparer la garniture aux fruits d'une tarte. Une petite pincée suffit pour remplacer 1 c. à thé de sucre de table. La poudre de stevia peut être chauffée jusqu'à 200 °C (400 °F), sans perdre ses arômes.

Quelques idées de recettes

Sauce au chocolat sans sucre

Cuire 1,5 g de feuilles de stevia séchées et fines dans 150 ml d'eau. Faites y fondre 100 g de chocolat sans sucre. Ajoutez une cuillère à thé de poudre de vanille. La sauce chaude est délicieuse avec des crêpes, de la glace ou de la pâtisserie.

Compote aux Pommes

Cuisez à feu doux 3 kg de pommes coupées en petits morceaux, 6 g de poudre de Stevia (éventuellement dans un sachet) et un peu d'eau jusqu'à ce que les pommes soient bien cuites.

Confiture sans sucre

Ingrédients : 300 g de fraises coupées en petits morceaux, 20 ml d'eau, 3 g de feuilles de stevia séchées et fines.

Faites cuire en remuant jusqu'à ce que les fraises soient suffisamment cuites. Ajoutez 10 g de PEC Plus. Laissez cuire pendant 1 ou 2 minutes. Versez la confiture dans des pots de confiture, laissez-la refroidir et gardez-la dans le réfrigérateur.

AUBERGINES ALLA PARMIGIANA

Aubergine

- Préparation : 20 minutes
- Cuisson : 45 minutes
- Portions : 6 à 8

INGRÉDIENTS

- *Aubergines*
 - 3 grosses aubergines coupées sur la longueur en tranches d'environ 1 cm (½ po)
 - 180 ml (¾ tasse) d'huile d'olive
- *Sauce tomate*
 - 1 oignon, haché finement
 - 2 gousses d'ail, hachées
 - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
 - 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates broyées
- *Garniture*
 - 12 feuilles de basilic, déchirées
 - 375 ml (1 ½ tasse) de fromage mozzarella râpé
 - 180 ml (¾ tasse) de fromage parmesano reggiano râpé
 - Sel et poivre



PRÉPARATION

Aubergines

1. Préchauffer le four à 225 °C (425 °F). Placer la première grille dans le bas du four et la deuxième au centre. Tapisser deux plaques de cuisson de papier parchemin.
2. Déposer les aubergines sur la plaque et les huiler des deux côtés à l'aide d'un pinceau. Saler et poivrer. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Sauce tomate

1. Entre-temps, dans une casserole, attendre l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les tomates et laisser mijoter environ 10 minutes. Saler et poivrer.

Montage

1. Dans le fond d'un plat de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po), répartir 125 ml (½ tasse) de sauce tomate. Déposer le tiers des tranches d'aubergine. Étaler 250 ml (1 tasse) de sauce tomate et parsemer du tiers des feuilles de basilic. Saupoudrer 125 ml (½ tasse) de fromage mozzarella et 60 ml (¼ tasse) de parmesan. Répéter avec le reste des ingrédients.
2. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit gratiné. Servir avec des côtelettes de porc grillées, des escalopes de veau poêlées ou simplement un poulet rôti du commerce.

PESTO JALAPEÑO

Piment jalapeño

- Préparation : 10 minutes
- Rendement : 250 ml (1 tasse, environ)

INGRÉDIENTS

- 2 piments jalapeño, épépinés ou non, tranchés (voir note)
- 2 gousses d'ail, pelées
- 60 ml (¼ tasse) de noix de pin grillées
- 60 ml (¼ tasse) de fromage parmigiano reggiano râpé
- 500 ml (2 tasses) de coriandre fraîche
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, hacher les piments, l'ail, les noix et le parmesan.
2. Ajouter la coriandre, le jus de lime et verser l'huile en filet en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une purée. Saler et poivrer.



ARTICHAUT À LA VINAIGRETTE

Artichaut

- Préparation : 5 minutes
- Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 2 c à s de farine
- 1 poignée de gros sel
- 5 cl de vinaigre blanc
- 4 gros artichauts

Vinaigrette

- 10 c. à soupe d'huile selon votre goût
- Poivre du moulin
- Sel
- 2 c. à soupe de moutarde en grains
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

PRÉPARATION

Préparez les artichauts

1. Cassez les queues des artichauts et coupez à ras le dessous pour faire bien net.
2. Enlevez les plus grosses feuilles sur l'extérieur des artichauts car elles sont dures.

Cuisson des artichauts

1. Chauffez 2 litres d'eau et ajoutez du gros sel.
2. Mélangez le vinaigre blanc avec la farine et l'ajoutez en fouettant dans l'eau bouillante salée.
3. Plongez les artichauts et cuire 30 minutes à frémissement.
4. Vous pouvez cuire les artichauts à l'autocuiseur pendant 12 minutes environ.
5. Égouttez les artichauts tête vers le bas et servez-les tièdes.

Réalisez la vinaigrette

1. Fouettez le vinaigre avec le sel et le poivre du moulin.
2. Ajoutez la moutarde en grains et ajouter l'huile en fouettant.



GUACAMOLE

INGRÉDIENTS

- 2 gros avocats mûrs
- le jus d'un demi citron
- 1 tomate
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- environ ½ c. à thé de sel, ou au goût
- environ ¼ c. à thé de poivre, ou au goût
- ¼ à ½ d'oignon, coupé finement
- 1 piment jalapeno, coupé finement (facultatif)
- 1 c. à soupe de persil, coupé finement (ou du cilantro, plus souvent utilisé)

PRÉPARATION

1. Couper les avocats sur leur longueur, enlever les noyaux et mettre les avocats dans un grand bol. Ajouter le jus de citron, la poudre d'ail, le sel et le poivre. Ensuite, piler les avocats avec une fourchette.
2. Ajouter les tomates, les oignons, le piment jalapeno et le persil, et mélanger.
3. Servir immédiatement.

NOTES

- ❖ Étant donné que les avocats mûrissent rapidement, il est important de le servir immédiatement.
- ❖ Toutefois, si vous devez conserver votre guacamole pour plus tard, couvrez-le avec de la pellicule plastique directement sur la surface du guacamole et mettez-le au frigo.