

# Bonne bouffe Top Chrono

Ateliers culinaires en parascolaire au secondaire

## RECETTES

Élaboré par Marie-Pierre Drolet, nutritionniste  
Bureau des services éducatifs complémentaires

En collaboration avec Martine Daigle et Claudia St-Jacques, cuisinières  
Bureau de l'organisation scolaire, Secteur des services alimentaires

Ce document est inspiré du Programme Cuisiner pour manger mieux, élaboré par les Commissions scolaires de l'île de Montréal et la Tablee des chefs, 2012-2013.

Les recettes proviennent de différentes sources :

- Ricardo,
- Pratico-pratique,
- Cuisine futée, parents pressés,
- Etc.





# Les recettes proposées

<b>Déjeuner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Smoothie</li> <li>- Salade de fruits</li> <li>- Yogourt et granola (montage)</li> <li>- Crêpes et pancakes</li> </ul>
<b>Collation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muffins – une variété de saveurs</li> <li>- Barres déjeuner pommes et canneberges</li> <li>- Barres crousti-tendres aux fruits secs</li> </ul>
<b>Dîner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rouleau de printemps aux crevettes             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauce aux arachides (2)</li> </ul> </li> <li>- Salade grecque</li> <li>- Salade César</li> <li>- Salade de pâtes (création des participants)</li> <li>- Frittatas servis sur une salade verte</li> <li>- Soupe-repas (viande hachée ou poulet cuit)</li> <li>- Potage de légumes</li> </ul>
<b>Souper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pain de viande express</li> <li>- Poulet Shish Taouk             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Légumes rôtis</li> <li>- Sauce tzatziki en démonstration</li> <li>- Riz Pilaf de base</li> </ul> </li> <li>- Pad Thai</li> <li>- Pignons de poulet BBQ</li> <li>- Pignons de poulet croustillants</li> <li>- Pâté de saumon sans pâte             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauce aux oeufs</li> </ul> </li> <li>- Bâtonnets de poisson pané             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayonnaise au citron</li> </ul> </li> <li>- Boulettes de saumon au sésame</li> <li>- Macaroni au fromage</li> <li>- Quesadillas aux haricots noirs             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salsa fruitée maison</li> </ul> </li> <li>- Sauté asiatique au tofu</li> <li>- Pâte à pizza maison</li> <li>- Pizza sur pain</li> <li>- Frites maison sans friture             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauce à poutine en démonstration</li> </ul> </li> </ul>
<b>Dessert</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biscuits à l'avoine et fruits séchés</li> <li>- Pain aux bananes et chocolat</li> <li>- Chaussons aux poires et chocolat</li> <li>- Pouding au pain</li> <li>- Biscuits aux brisures de chocolat et légumineuses</li> </ul>

Bonne bouffe Top Chrono



# DÉJEUNER

## Recette

Sans cuisson

# Smoothies avec produit laitier

**Temps de préparation** : 20 minutes (fruits frais)**Nombre de portions** : 4 portions**Temps de préparation** : 5 minutes (fruits congelés)

## Équipement nécessaire

- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Robot culinaire
- Tasse à mesurer pour les liquides
- Ensemble de cuillères à mesurer

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Banane	1
Fruits frais ou surgelés (fraises, mangue, framboises, bleuets, etc.)	250 ml (1 tasse)
*Favoriser les produits en spéciaux.	
lait	250 ml (1 tasse)
Yogourt nature	250 ml (1 tasse)
Miel	30 ml
<b><u>OU</u></b> Sucre	30 ml

## Étape de préparation

1. Dans un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse.
2. Verser le smoothie dans un grand verre.

Se transporte facilement lorsque l'on n'a pas le temps de déjeuner.

## Recette

Sans cuisson

## Salade de fruits

Temps de préparation : 20 minutes

Nombre de portions : 4 portions

### Équipement nécessaire

- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Tasse à mesurer pour les solides

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Pomme	1
Cantaloup	250 ml (1 tasse) Environ 1/8 de melon
Fruit coloré en spécial (kiwi, fraises, bleuets)	250 ml (1 tasse)
Fruit orangé en spécial (orange ou mangue)	1
Jus d'orange	125 ml (½ tasse)
Feuille de menthe pour la décoration (facultatif)	

### Étapes de préparation

1. Laver les fruits.
2. Retirer la peau et les pépins si nécessaire (conserver la peau de la pomme).
3. Couper en petits dés.
4. Mélanger tous les fruits et le jus d'orange dans un bol.
5. Ajouter des feuilles de menthe en décoration (facultatif).

# Recette

Sans cuisson

## Yogourt et granola

Temps de préparation : 10 minutes

Nombre de portions : 1 portion

### Équipement nécessaire

- Verre ou coupe
- Cuillère
- Tasse à mesurer pour les solides
- Tasse à mesurer pour les liquides

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité pour une portion
Fruits surgelés décongelés (fraises, framboises, bleuets ou mangue)	60 ml (¼ tasse)
Yogourt (saveur : selon vos préférences)	125 ml (½ tasse)
Céréale granola	60 ml (¼ tasse)
Suggestion de décoration : Feuille de menthe, carambole ou cerise de terre	

### Montage suggéré



## Recette

Cuisson sur le poêle

## Crêpes — recette de base

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Nombre de portions : 4 portions (8 à 10 crêpes)

### Équipement nécessaire

- Bol à mélanger
- Fouet
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer
- Poêle antiadhésive
- Spatule

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Lait	310 ml (1 ¼ tasse)
Œufs	2
Farine tout usage non blanchie	180 ml (¾ tasse)
Sucre	30 ml (2 c. à soupe)
Sel	Une pincée
Beurre ou huile pour la cuisson	

Source : ricardocuisine.ca

### Étapes de préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Utiliser un fouet.
2. Dans une poêle antiadhésive, cuire de 8 à 10 crêpes, une à la fois, en les faisant dorer des deux côtés. Placer les crêpes cuites dans une assiette au fur et à mesure et couvrir de papier d'aluminium pour éviter qu'elles ne sèchent.

## Recette

Cuisson sur le poêle

## Crêpes américaines — Pancakes

Temps de préparation : 10 minutes

Nombre de portions : 4 portions (12 crêpes)

Temps de cuisson : 45 minutes

### Équipement nécessaire

- Bol à mélanger
- Fouet
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer
- Poêle antiadhésive
- Spatule

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Farine	500 ml (2 tasses)
Poudre à pâte	10 ml (2 c. à thé)
Sucre	60 ml (¼ tasse)
Œufs	2
Lait	500 ml (2 tasses)
Essence de vanille	5 ml (1 c. à thé)
Beurre ou huile pour la cuisson	

Source : [ricardocuisine.ca](http://ricardocuisine.ca)

### Étapes de préparation

1. Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte.
2. Ajouter les autres ingrédients et fouetter jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.
3. Dans une poêle antiadhésive, verser environ 60 ml (¼ tasse) de mélange.
4. Cuire les crêpes, une à la fois, en les faisant dorer des deux côtés, environ 2 minutes par côté.
5. Placer les crêpes cuites dans une assiette au fur et à mesure et couvrir de papier d'aluminium pour éviter qu'elles ne sèchent et pour qu'elles restent chaudes.



Bonne bouffe Top Chrono



# COLLATIONS



## Recette

Cuisson au four

## Muffins — une variété de saveurs

Temps de préparation : 10 à 15 minutes

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes

Nombre de portions : 12 muffins

### Équipement nécessaire

- Moule à muffins (12 muffins)
- Bols à mélanger (2)
- Cuillère pour mélanger
- Maryse en plastique
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Cure-dent ou fourchette

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (12 muffins)
Farine tout usage et/ou de blé entier	500 ml (2 tasses)
Sucre	180 ml (¾ tasse)
Poudre à pâte	15 ml (1 c. à soupe)
Sel	2 ml (½ à thé)
Œufs battus	2
Lait	250 ml (1 tasse)
Huile	60 ml (4 c. à soupe)

## Une variété de saveurs

Saveurs	Ingrédients à ajouter	
	Au mélange d'ingrédients secs	Au mélange final
<b>Bleuets ou framboises</b>	+ 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron	+ 250 ml (1 tasse) de bleuets (ou de framboises) frais ou surgelés
<b>Banane</b>	-	+ 250 ml (1 tasse) de banane écrasée
<b>Pomme et cannelle</b>	+ 5 ml (1 c. à thé) de cannelle	+ 250 ml (1 tasse) de pomme râpée
<b>Canneberges et orange</b>	+ 180 ml (¾ tasse) de canneberges séchées + 5 ml (1 c. à thé) de zeste d'orange	-
<b>Épices et abricots</b>	+ 5 ml (1 c. à thé) de cannelle + 1 ml (¼ c. à thé) de gingembre moulu + 180 ml (¾ tasse) d'abricots séchés en dés	-
<b>Surprise</b>	5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron	
	<i>Déposer la moitié de la pâte dans les moules, répartir des fruits (bleuets, framboises, morceaux de mangue) qu'on aura au préalable épongés avec un essuie-tout, une pastille de chocolat ou quelques pépites, une cuillerée de confiture ou de marmelade et recouvrir avec le reste de la pâte.</i>	

### Étapes de préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
3. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le lait et l'huile.
4. Incorporer aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit tout juste homogène.
5. Emplir des moules à muffins aux deux tiers.
6. Cuire au four de 15 à 20 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

## Recette

Cuisson au four

## Barres déjeuner pomme et canneberges

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 15 barres

Temps de cuisson : 45 minutes

### Équipement nécessaire

- Plat allant au four (20 cm X 30 cm)
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Économe pour éplucher les carottes
- Robot culinaire
- Grand bol à mélanger
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Cuillère pour mélanger
- Papier parchemin

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (15 barres)
Grosse pomme non pelée	1
Carottes moyennes	2
Canneberges surgelées	250 ml (1 tasse)
Flocons d'avoine à cuisson rapide	750 ml (3 tasses)
Graines de lin moulues	60 ml (¼ tasse)
Cannelle moulue	5 ml (1 c. à thé)
Piment de la Jamaïque	2,5 ml (½ c. à thé)
Gingembre moulu	2,5 ml (½ c. à thé)
Oeufs	2
Sirop d'érable	180 ml (¾ tasse)
Pacanes ou noix de Grenoble hachées	125 ml (½ tasse) - FACULTATIF

Source : <http://cuisinefuteeparentspreses.telequebec.tv>

# Barres déjeuner pomme et canneberges (suite)

## Étapes de préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Recouvrir un plat de 8 po x 12 po (20 cm x 30 cm) allant au four de papier parchemin en laissant dépasser les extrémités du papier pour faciliter le démoulage des barres.
3. Couper la pomme en gros morceaux et en retirer le cœur.
4. Couper les carottes en tronçons.
5. Au robot culinaire, hacher finement la pomme, les carottes et les canneberges.
6. Dans un grand bol, mélanger l'avoine, les graines de lin, la cannelle, le piment de la Jamaïque, le gingembre et les pacanes.
7. Incorporer le mélange de fruits, les œufs et le sirop d'érable. Bien mélanger.
8. Verser la préparation dans le moule et bien presser.
9. Cuire au four de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la préparation soit doré.
10. Laisser tiédir avant de démouler. Couper en 15 barres.

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou  
2 mois au congélateur.

## Recette

Cuisson au four

## Barres crousti-tendres aux fruits séchés

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 16 barres

Temps de cuisson : 20 minutes

## Équipement nécessaire

- Plat allant au four (20 cm X 30 cm)
- Bols à mélanger (2)
- Cuillère pour mélanger
- Fouet
- Couteau du chef
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité (16 barres)
Farine tout usage et/ou de blé entier	250 ml (1 tasse)
Flocons d'avoine	160 ml (2/3 tasse)
Poudre à pâte	5 ml (1 c. à thé)
Sel	1 ml (¼ à thé)
Canneberges séchées ou autres fruits secs	250 ml (1 tasse)
Huile	60 ml (4 c. à soupe)
Sucre	160 ml (2/3 tasse)
Oeuf	1
Vanille	5 ml (1 c. à thé)

Source : <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv>



# Barres crousti-tendres aux fruits séchés (suite)

## Étapes de préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Huiler légèrement un plat allant au four.
2. Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, le sel et les canneberges.
3. Dans un grand bol, mélanger l'huile et le sucre avec un fouet. Incorporer l'œuf et la vanille.
4. Ajouter les ingrédients secs avec une cuillère en bois. Mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène.
5. Étendre la préparation dans le plat de cuisson, aplatissez avec les mains humides pour bien couvrir toute la surface également. Cuire au four 20 min ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.
6. Laisser refroidir légèrement avant de couper en barres.

**Truc :** En prévision des collations sur le pouce, envelopper les barres individuellement avant de les congeler.

**Variantes :** Utiliser des canneberges séchées aromatisées à l'érable, à la cerise ou à l'orange ou remplacer les canneberges par des raisins secs, des dattes, des abricots ou d'autres fruits secs.



Bonne bouffe Top Chrono



# Dîner



## Recette

# Rouleaux de printemps

## Accompagnés de sauce aux arachides

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Nombre de portions : 8 portions

### Équipement nécessaire

- Casserole
- Grand bol à mélanger
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité
Vermicelles de riz secs	80 g
Galettes de riz de 23 cm de diamètre	16
Fèves germées	250 ml
Petit concombre	1
Carotte	1
Mangue fraîche ou autre fruit sucré (nectarine, fraise, etc.)	1
Oignon vert	2
Crevettes cuites, décortiquées et coupées en deux à l'horizontale	8
Feuilles de menthe ou de basilic	125 ml

Adaptation de la recette de Ricardocuisine.com



## Rouleaux de printemps (suite)

### Étapes de préparation

1. Laver le concombre et les oignons verts.
2. Couper les légumes et les fruits en julienne (concombre, carotte, mangue, oignons verts). Réserver.
3. Faire cuire les crevettes et les couper en deux à l'horizontale.
4. Dans un bol, couvrir les vermicelles d'eau bouillante et laisser reposer 5 minutes. Égoutter et réserver.
5. Dans un grand bol rempli d'eau chaude (non bouillante), tremper une galette de riz à la fois. La retirer de l'eau, bien l'égoutter et la déposer sur un linge sec.
6. Disposer 60 ml (1/4 tasse) de vermicelles et quelques germes de haricots à une extrémité. Rabattre les côtés vers le centre. Rouler fermement. Ajouter concombre, carotte, mangue et oignons verts, toujours en roulant fermement pour bien emprisonner la garniture. Disposer 2 moitiés de crevette pour couvrir la longueur du rouleau et continuer de rouler. Ajouter quelques feuilles de menthe et compléter l'opération en repliant les rebords.
7. Couvrir les rouleaux d'un linge humide et procéder avec le reste des ingrédients. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Couper les rouleaux en deux à la diagonale. Accompagner de sauce aux arachides.

## Recette

Cuisson sur le poêle

## Sauce aux arachides

### Pour accompagner les rouleaux de printemps

Temps de préparation : 5 minutes  
Temps de cuisson : 10 à 12 minutes

Nombre de portions : 8-10 portions

#### Équipement nécessaire

- Casserole
- Cuillère pour mélanger
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Fouet

#### Ingrédients

Ingrédients	Quantité
Beurre d'arachide croquant	250 ml (1 tasse)
Miel liquide	30 ml (2 c. à soupe)
Bouillon de poulet	250 ml (1 tasse)
Sauce soya	30 ml (2 c. à soupe)
Huile de sésame	15 ml (1 c. à soupe)
Piment de Cayenne	1 pincée Quelques gouttes

Recette de Ricardocuisine.com

#### Étape de préparation

1. Dans une petite casserole, à feu doux, mélanger à l'aide d'un fouet, tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène. Servir à la température ambiante.

Attention aux éclaboussures lors de la cuisson!

## Recette

Cuisson sur le poêle

## Sauce aux arachides - 2

### Pour accompagner les rouleaux de printemps

Temps de préparation : 5 minutes  
Temps de cuisson : 10 à 12 minutes

Nombre de portions : 8-10 portions

#### Équipement nécessaire

- Casserole
- Cuillère pour mélanger
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Fouet

#### Ingrédients

Ingrédients	Quantité
Beurre d'arachide croquant	250 ml (1 tasse)
Cassonade	30 ml (2 c. à soupe)
Bouillon de poulet	250 ml (1 tasse)
Sauce soya	30 ml (2 c. à soupe)
Huile d'arachide	15 ml (1 c. à soupe)
Piment fort Sriracha	Quelques gouttes

Adaptation de la recette de Ricardocuisine.com

#### Étape de préparation

1. Dans une petite casserole, à feu doux, mélanger à l'aide d'un fouet, tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène. Servir à la température ambiante.

Attention aux éclaboussures lors de la cuisson!

## Recette

Sans cuisson

# Salade grecque

Temps de préparation : 15-20 minutes

Nombre de portions : 4 portions

## Équipement nécessaire

- Bols à mélanger (un pour la salade et un pour la vinaigrette)
- Cuillères pour mélanger
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Ensemble de cuillères à mesurer

## Ingrédients

	Ingrédients	Quantité (4 portions)
SALADE	Tomates	4
	Concombre anglais	1
	Poivron (vert ou de couleur selon les spéciaux)	1
	Oignon rouge (petit)	125 ml (½ tasse) 1 petit oignon
	Fromage feta coupé en dés	180 ml (¾ tasse) Environ 100 g
	Olives noires dénoyautées hachées	30 ml (2 c. à soupe) Environ 5 olives
VINAIGRETTE	Moutarde de dijon	5 ml (1 c. à thé)
	Huile d'olive	45 ml (3 c. à soupe)
	Jus de citron	30 ml (2 c. à soupe)
	Origan séché	2,5 ml (½ c. à thé)
	Sucre	5 ml (1 c. à thé)
	Sel et poivre	Au goût

Adaptation de la recette de salade grecque de Ricardocuisine.com



# Salade grecque (suite)

## Étapes de préparation

1. Laver les légumes.
2. Couper les légumes (tomates, concombre, poivron et l'oignon) à la grosseur désirée :
  - a. En petits dés
  - b. En gros morceaux
3. Hacher les olives noires.
4. Mélanger tous les légumes dans un bol.
5. Couper le fromage feta en cubes et ajouter au mélange de légumes.
6. Mesurer et mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, bien mélanger.
7. Ajouter la vinaigrette au mélange de légumes.

### Huile végétale

Choisir votre huile préférée :

- Huile de canola
- Huile d'olive

### Vinaigre

Pour modifier le goût, varier le vinaigre utilisé :

- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de vin rouge
- Vinaigre de cidre de pommes

### Épices et herbes

Ajouter des épices et fines herbes de votre choix :

- Basilic
- Persil
- Ciboulette
- Thym



## Recette

Cuisson sur le poêle

## Salade César

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 4-5 portions

Temps de cuisson : 15 minutes

## Équipement nécessaire

- Rond de poêle
- Poêle antiadhésive
- Bols à mélanger (un pour la salade et un pour la vinaigrette)
- Cuillères pour mélanger
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Ensemble de cuillères à mesurer

## Ingrédients

	Ingrédients	Quantité (4-5 portions)
CROÛTONS	Tranche de pain, blé entier, croûte enlevée, coupée en cubes	6 tranches
	Beurre	60 ml (¼ tasse)
	Laitue romaine	1
	Bacon	10 tranches émincées
VINAIGRETTE	Jaune d'oeuf	1
	Jus de citron	15 ml (1 c. à soupe)
	Gousse d'ail hachée finement	1
	Huile végétale	180 ml (¾ tasse)
	Fromage parmesan	180 ml (¾ tasse) Environ 75 g

Adaptation de la recette disponible sur [Ricardocuisine.com](https://www.ricardocuisine.com)



# Salade César (suite)

## Étapes de préparation

### *Croûtons et bacon*

1. Couper le pain en cubes et retirer la croûte.
2. Émincer le bacon.
3. Dans une grande poêle, dorer le pain dans le beurre pendant environ 10 minutes. Réserver sur une assiette.
4. Dans la même poêle, dorer le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égoutter sur du papier absorbant. Réserver.

### *Vinaigrette*

3. Hacher l'ail.
4. Mesurer les ingrédients de la vinaigrette.
5. Dans un bol, mélanger le jaune d'œuf, le jus de citron et l'ail. Ajouter le premier tiers de l'huile goutte à goutte, en fouettant continuellement. Lorsque la mayonnaise commence à prendre, ajouter le reste de l'huile en filet.
6. Ajouter le quart du fromage.
7. Laver la laitue.
8. Dans un saladier, mélanger la laitue, la vinaigrette, les croûtons et le bacon. Parsemer du reste de fromage et poivrer. Servir aussitôt.

Pour un repas complet : ajoutez des œufs durs, du poulet cuit, des crevettes ou du saumon grillé.

## Recette

Cuisson sur le poêle

## Salade de pâtes

**Temps de préparation :** 20-25 minutes**Nombre de portions :** 4 portions**Temps de cuisson :** Environ 15 minutes

### Équipement nécessaire

- Rond de poêle
- Casserole
- Bol à mélanger
- Cuillère pour mélanger
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Ouvre-boîte

**Ingrédients pour 4 portions** – sélectionner les ingrédients dans la liste ci-dessous :

Viande et substituts (1 choix)	Légumes et fruits (1 ou 2 choix)	Lait et substituts (1 choix)	Produits céréaliers (1 choix)
<input type="checkbox"/> Thon en conserve (2 X 170 g)	<input type="checkbox"/> 2 poivrons coupés en cubes	<input type="checkbox"/> Fromage mozzarella râpé ou coupé en cubes (200 g)	<input type="checkbox"/> Macaroni (250 g cru)
<input type="checkbox"/> Saumon (2 X 213 g)	<input type="checkbox"/> 4 carottes coupées en cubes ou en rondelles	<input type="checkbox"/> Fromage Monterey Jack râpé ou coupé en cubes (200 g)	<input type="checkbox"/> Rotini (250 g cru)
<input type="checkbox"/> Œufs cuits durs (6)	<input type="checkbox"/> 12 radis coupés en cubes	<input type="checkbox"/> Fromage Cheddar marbré râpé ou coupé en cubes (200 g)	<input type="checkbox"/> Boucles moyennes (250 g cru)
<input type="checkbox"/> Pois chiches en conserve, rincés (540 ml)	<input type="checkbox"/> Mais en conserve, égoutté et rincé (1)	<input type="checkbox"/> Lait de soya en accompagnement	<input type="checkbox"/> Penne (250 g cru)
<input type="checkbox"/> Lentilles en conserve, rincées (540 ml)	<input type="checkbox"/> Poire coupée en cubes (1)		<input type="checkbox"/> Orzo (250 g cru)
	<input type="checkbox"/> Pomme coupée en cubes (1)		
	<input type="checkbox"/> Autre :	<input type="checkbox"/> Autre :	<input type="checkbox"/> Autre :
	<input type="checkbox"/> Autre :	<input type="checkbox"/> Autre :	<input type="checkbox"/> Autre :



## Salade de pâtes (suite)

### Étapes de préparation

1. Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante (voir les instructions sur l'emballage).
2. Couper les légumes.
3. Préparer l'ingrédient de la colonne « Viande et substituts » (égoutter, rincer ou cuire selon le cas).
4. Couper le fromage en cubes.
5. Mélanger les ingrédients avec la vinaigrette de votre choix.

#### Huile végétale

Choisir votre huile préférée :

- Huile de canola
- Huile d'olive

#### Vinaigre

Pour modifier le goût, varier le vinaigre utilisé :

- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de vin rouge
- Vinaigre de cidre de pommes

#### Épices et herbes

Ajouter des épices et fines herbes de votre choix :

- Basilic
- Persil
- Ciboulette
- Thym

## Recette

Cuisson au four

## Frittatas aux légumes

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 15 à 20 minutes

Nombre de portions : 2 portions

### Équipement nécessaire

- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Tasse à mesurer pour les liquides
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Moule pour six muffins
- Râpe à fromage
- Pinceau ou essuie-tout pour huiler les moules à muffins (1 pour le groupe)

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (2 portions)
Œufs de gros calibre	4
Courgette de grosseur moyenne	¼
Poivron jaune	¼
Oignon vert	1
Poudre d'ail	¼ c. thé (1,25 ml)
Fromage cheddar (à râper)	¾ tasse (187 ml, 88 g)
Vinaigrette italienne	1 c. à thé (5 ml)
Lait	2 c. à soupe (30 ml)
Sel	Au goût
Poivre	Au goût



## Frittatas aux légumes (suite)

### Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Huiler les moules à muffins, à l'aide d'un pinceau et d'huile de canola. Utiliser un papier essuie-tout s'il n'y a pas de pinceau.
3. Laver les légumes. Hacher ou râper les légumes (poivron, courgette et oignon vert) et les placer dans un bol.
4. Répartir le mélange de légumes dans les moules à muffins.
5. Dans un bol, casser les œufs et les fouetter. Ajouter le sel, le poivre, la vinaigrette, la poudre d'ail et le lait. Mélanger.
6. Ajouter le mélange d'œufs dans les moules à muffins.
7. Placer les moules à muffins au four.
8. Râper le fromage. Réserver.
9. Après 10 minutes de cuisson, ajouter le fromage sur les œufs.
10. Poursuivre la cuisson environ 10 minutes.

## Recette

Cuisson sur le poêle

## Soupe-repas du frigo

**Temps de préparation :** 15 à 20 minutes**Nombre de portions :** 2 portions**Temps de cuisson :** 20 à 25 minutes

### Équipement nécessaire

- Rond de poêle
- Casserole
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Ouvre-boîte
- Éplucheur
- Cuillère à mélanger
- Tasse à mesurer pour les liquides
- Ensemble de cuillères à mesurer

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (2 portions)
<b>Huile de canola</b>	1 c. à soupe (15 ml)
<b>Échalote sèche</b> (échalote française)	1
<b>Bœuf haché maigre</b> (ou morceaux de poulet cuit ou légumineuses ou porc ou veau haché ou tofu)	50 à 75 g (grosueur d'une balle de tennis)
<b>Bouillon de poulet</b> (ou de bœuf ou de légumes)	3 tasses (750 ml)
<b>Carotte coupée en dés</b> (ou tout autre légume que vous avez dans votre réfrigérateur)	1
<b>Petit rutabaga coupé en dés</b>	1/2
<b>Petites pâtes alimentaires</b> (par exemple coquilles ou riz ou couscous)	½ tasse (125 ml)
<b>Tomates en dés en conserve</b>	½ tasse (125 ml)
<b>Sel et poivre</b>	Au goût



## Soupe-repas du frigo (suite)

### Étapes de préparation

1. Couper en petits dés l'échalote, la carotte et le rutabaga.
2. Dans une grande casserole à feu moyen, faire cuire l'échalote, en brassant de temps à autre avec une cuillère de bois, et ce jusqu'à ce qu'elle ait ramollie (environ 5 minutes).
3. Ajouter le bœuf haché et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
4. Ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition.
5. Ajouter le reste des ingrédients (carottes, rutabaga, tomates, pâtes). Saler et poivrer.
6. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes et les légumes soient tendres. Brasser de temps à autre pendant la cuisson.



## Recette

Cuisson sur le poêle

# Potage de légumes vide-frigo

Temps de préparation : 20 minutes

Nombre de portions : 6 portions

Temps de cuisson : 30 minutes

## Équipement nécessaire

- Rond de poêle
- Casserole
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Éplucheur
- Cuillère à mélanger
- Tasse à mesurer pour les liquides
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Robot culinaire

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité (6 portions)
Huile de canola	2 c. à soupe (30 ml)
Oignon	1
Pomme de terre, pelée et couper en petits morceaux	1
Bouillon de poulet (ou de bœuf ou de légumes)	1,25 litre (5 tasses)
Légumes hachés au choix	1,25 litre (5 tasses)
Sel et poivre	Au goût

Source : <http://www.ricardocuisine.com/recettes/6436-potage-vide-frigo>

## Étapes de préparation

1. Dans une casserole, attendrir l'oignon dans le beurre. Ajouter la pomme de terre, les légumes et le bouillon. Porter à ébullition. Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.
2. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer.

**Pour un repas complet**

Ajouter des légumineuses dans la préparation, avant de la réduire en purée ou accompagner d'une poignée de noix

ET

servir avec une tranche de pain de blé entier.

Se congèle.



Bonne bouffe Top Chrono



# SOUPER



## Recette

Cuisson au four

## Pain de viande express

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 4 portions

Temps de cuisson : 35 minutes

### Équipement nécessaire

- Bol à mélanger
- Cuillère pour mélanger
- Plat carré allant au four (suggestion 20 cm)
- Tasse à mesurer pour les liquides et les ingrédients secs
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Cuillère ou spatule

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Boeuf haché, mi-maigre	450 g (1 lb)
Mélange de soupe à l'oignon	1 sachet de 55 g
Chapelure	125 ml (1/2 tasse)
Bouillon de bœuf	125 ml (1/2 tasse)
Œuf	1
De moutarde à l'ancienne	15 ml (1 c. à soupe)
De ketchup ou de sauce chili	80 ml (1/3 de tasse)
Poivre et sel	Au goût

Source : <http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15/recettes/soupers-de-semaine/pain-de-viande-express/>



## Pain de viande express (suite)

### Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Mélanger tous les ingrédients **SAUF** le ketchup. Saler et poivrer, au goût.
3. Beurrer un plat carré allant au four de 20 cm (8 po). Répartir uniformément la préparation dans le plat.
4. Couvrir de ketchup. Cuire au four 35 minutes.

Servir avec des pommes de terre en purée ou du riz **et** des légumes verts cuits à la vapeur ou une salade.

## Recette

Cuisson au four

# Poulet à la Shisk Taouk

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 4 portions

Temps de cuisson : 20 minutes

## Équipement nécessaire

- Plaque à biscuits
- Bol à mélanger
- Fourchette
- Cuillère pour mélanger
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Poulet (vérifier les spéciaux)	4 morceaux de poulet
Huile d'olive	30 ml (2 c. à thé)
Gousses d'ail hachées	2
Origan séché	¼ c. à thé
Thym séché	¼ c. à thé
Jus de citron frais	½ c. à thé (½ citron)
Sel et poivre	Au goût

Adaptation de la recette de poulet Shish taouk de Louis-François Marcotte

## Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Mélanger tous les ingrédients, sauf le poulet, dans un bol à mélanger.
3. Piquer le poulet avec une fourchette et mettre dans le bol à mélanger.
4. Déposez sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier parchemin. Enfournez 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Servir avec un pain pita ou du riz **et** de la salade ou des légumes rôtis.

# Recette

Cuisson au four

## Légumes rôtis

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Nombre de portions :** 4 portions

**Temps de cuisson :** 10 minutes

### Équipement nécessaire

- Plaque à biscuits
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Ensemble de cuillères à mesurer

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Courgette	1
Poivron jaune ou orange	1
Oignon rouge ou blanc	1
Huile d'olive	30 ml (2 c. à soupe)
Sel et poivre	Au goût

### Étapes de préparation :

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Laver la courgette et les poivrons.
3. Couper la courgette en fines lanières sur le sens de la longueur.
4. Épépiner et couper les poivrons en gros morceaux.
5. Éplucher et couper l'oignon en huit quartiers.
6. Enduire les légumes d'huile d'olive.
7. Répartir uniformément les légumes sur une plaque à biscuits.
8. Saler et poivrer.
9. Cuire 10 minutes au four, ou jusqu'à ce que les légumes commencent à griller.

Vous pouvez utiliser les légumes disponibles dans votre réfrigérateur ou ceux en spécial à l'épicerie (asperge, poireaux, aubergine, etc.).



## Recette

Aucune cuisson

## Sauce tzatziki

Accompagnement : poulet à la Shish Taouk

Temps de préparation : 10 minutes

Rendement : 500 ml (2 tasses)

### Équipement nécessaire

- Bol à mélanger
- Cuillère pour mélanger
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Économe
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Râpe

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (8 portions de 60 ml (¼ tasse))
Concombre anglais, pelé et coupé en dés	250 ml (1 tasse)
Gousse d'ail, hachée finement	1
Menthe fraîche, hachée	30 ml (2 c. à soupe)
Yogourt nature épais (grec ou élevé en matières grasses)	250 ml (1 tasse)
Sel et poivre	Au goût

Sauce tzatziki de Ricardocuisine.com

### Étapes de préparation

1. Laver, peler et râper le concombre.
2. Hacher l'ail et la menthe.
3. Mélanger tous les ingrédients.

## Recette

Cuisson sur le poêle

# Riz pilaf de base

Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 22 minutes

Nombre de portions : 4 portions

## Équipement nécessaire

- Casserole
- Cuillère à mélanger
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Oignon (haché finement)	1
Beurre	30 ml (2 c. à soupe)
Riz blanc étuvé à grains longs	250 ml (1 tasse)
Bouillon de poulet <small>*Idéalement choisir un produit réduit en sodium</small>	430 ml
Sel et poivre	Au goût

Source : Ricardocuisine.com

## Étapes de préparation :

1. Hacher l'oignon.
2. Dans une casserole, dorer légèrement l'oignon dans le beurre à feu moyen.
3. Saler et poivrer.
4. Ajouter le riz et poursuivre la cuisson environ 5 minutes en remuant.
5. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
6. Couvrir et cuire à feu doux environ 18 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Retirer du feu. Remuer et laisser reposer 5 minutes à couvert.
7. Rectifier l'assaisonnement.

## Recette

Cuisson sur le poêle

## Pad thai

(niveau de difficulté élevé)

Temps de préparation : 40 minutes  
Temps de cuisson : 20 minutes

Nombre de portions : 6 portions

### Équipement nécessaire

- Casserole
- Poêle
- 2-3 bols à mélanger
- Cuillère de bois pour mélanger
- Pincettes
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer

### Ingrédients

	Ingrédients	Quantité pour 6 portions
Pad thai	Nouilles de riz plates	340 g
	Haut de cuisse de poulet désossé et sans la peau, émincés	340 g (3/4 lb)
	Sauce de poisson (nuoc-mam)	15 ml (1 c. à soupe)
	Paprika doux	5 ml (1 c. à thé)
	Cassonade	5 ml (1 c. à thé)
	Échalotes françaises, hachées	2
	Huile de canola	75 ml (1/3 tasse)
	Oeufs	4
	Tofu ferme	340 g (3/4 lb)
	Poireau	1
Sel et poivre	Au goût	



	Ingrédients	Quantité pour 6 portions
Sauce	Eau	250 ml (1 tasse)
	Jus de lime	45 ml (3 c. à soupe)
	Cassonade	45 ml (3 c. à soupe)
	Sauce de poisson (nuoc-mam)	45 ml (3 c. à soupe)
	Sauce au piment fort Sriracha	15 ml (1 c. à soupe)
	Gousses d'ail	3
	Huile de canola	45 ml (3 c. à soupe)
	Paprika doux	30 ml (2 c. à soupe)
Garniture	Fèves germées	500 ml (2 tasses)
	Arachides non salées, grillées et broyées finement	75 ml (1/3 tasse)
	Lime, coupée en quartiers	1

Adaptation de la recette de Ricardocuisine.com

## Étapes de préparation pour le Pad thai

1. Couper l'échalote et le poireau. Réserver.
2. Couper le poulet et le tofu. Réserver.
3. Dans un grand bol rempli d'eau tiède, plonger les nouilles de riz et les laisser hydrater de 15 à 25 minutes.
4. Dans un autre bol, mélanger le poulet avec la sauce de poisson, le paprika, le sucre de canne et les échalotes. Laisser mariner 5 minutes.
5. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen élevé, dorer le poulet dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Ajouter les trois quarts du poireau et poursuivre la cuisson 1 minute. Réserver dans un grand bol au chaud.

Attention aux éclaboussures.



## Pad thaï (suite)

6. Dans la même poêle, à feu moyen élevé, cuire les oeufs dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola, en les mélangeant à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Saler et poivrer. Transvider dans le bol.
7. Dans la même poêle, dorer le tofu dans le reste de l'huile de canola. Saler et poivrer. Transvider dans le bol, conserver au chaud.

### Étapes de préparation pour la sauce

8. Dans un autre bol, mélanger, l'eau, le jus de lime, la cassonade, la sauce de poisson et la sauce Sriracha. Réserver.
9. Dans une grande poêle antiadhésive, attendrir l'ail dans l'huile. Ajouter le paprika et poursuivre la cuisson environ 30 secondes. À l'aide de pinces, ajouter les nouilles tout juste égouttées et bien les enrober.
10. Ajouter rapidement la sauce et poursuivre la cuisson en mélangeant les nouilles sans arrêt jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter le mélange poulet, oeufs et tofu. Bien mélanger.

### Étapes de préparation pour ajouter les garnitures

11. Répartir les nouilles et les garnitures dans les bols en mélangeant légèrement avec les fèves germées. Garnir du reste de poireau, des arachides et d'un quartier de lime.



## Recette

Cuisson au four

## Pilons de poulet croustillants

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 6 portions

Temps de cuisson : 40 minutes

### Équipement nécessaire

- Assiette
- Plaque à biscuits et papier d'aluminium
- Petit bol à mélanger
- Cuillère pour mélanger
- Pinceau à cuisine ou cuillère
- Pincettes
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer

### Ingrédients

	Ingrédients	Quantité (4 à 5 portions)
	Pilons de poulet sans peau	12-16
Panure croustillante	Chapelure à l'italienne	185 ml (¾ tasse)
	Graines de sésame grillées	60 ml (¼ tasse)
	Moutarde de Dijon	125 ml (½ tasse)
	Sel et poivre	1 ml (¼ c. à thé)

Source : Chatelois C, Gosselin C, Sainplement bon, Fédération des producteurs de volailles du Québec, 2002, p.85

### Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
2. Dans un plat peu profond ou une assiette, mélanger la chapelure et les graines de sésame.
3. Dans un bol, mélanger la moutarde de Dijon, le sel et le poivre.
4. Badigeonner les pilons du mélange de moutarde. Mettre les pilons dans la chapelure et bien les enrober.
5. Déposer les pilons sur une plaque à biscuits tapissée de papier d'aluminium. Cuire au four environ 40 minutes. Vérifier si le poulet est bien cuit.





## Recette

Cuisson au four et sur le poêle

## Pilons de poulet BBQ

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 4 portions

Temps de cuisson : 40 minutes

### Équipement nécessaire

- Petite casserole
- Plaque à biscuits et papier d'aluminium
- Cuillère pour mélanger
- Planche à découper
- Couteau du chef et couteau d'office
- Pincés
- Pinceau de cuisine ou cuillère
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer

### Ingrédients

	Ingrédients	Quantité pour 4 portions
	Pilons de poulet sans peau	8
Sauce BBQ	Eau	75 ml ( $\frac{1}{3}$ tasse)
	Ketchup	250 ml (1 tasse)
	Huile de canola	15 ml (1 c. à soupe)
	Oignon haché finement	1
	Gousses d'ail hachées	2
	Vinaigre	30 ml (2 c. à soupe)
	Poudre de chili	2 ml ( $\frac{1}{2}$ c. à thé)
	Gingembre moulu	2 ml ( $\frac{1}{2}$ c. à thé)
	Sucre blanc	1 pincée
	Sauce Tabasco ou sauce de piment	Au goût



## Pilons de poulet BBQ (suite)

### Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
2. Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen et y faire cuire l'oignon et l'ail pendant 2 minutes.
3. Ajouter le ketchup, l'eau, le vinaigre, les épices et le sucre et faire cuire 2 à 3 minutes.
4. Badigeonner les pilons du mélange de la sauce.
5. Déposer les pilons sur une plaque à biscuits tapissée de papier d'aluminium.
6. Cuire au four environ 40 minutes. Vérifier si le poulet est bien cuit.

## Recette

Cuisson au four

## Pâté au saumon sans pâte

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 4 à 6 portions

Temps de cuisson : 20 minutes

## Équipement nécessaire

- Plat allant au four
- Ouvre-boîte
- Râpe
- Bol et cuillère à mélanger
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
<b>Pommes de terre pilées</b> (6 pommes de terre moyennes)	1 L (4 tasses)
<b>Saumon en conserve, égoutté, peau et os retirés</b>	2 boîtes de 213 g
<b>Œufs</b>	2
<b>Fromage râpé (mozzarella, Monterey jack)</b>	500 ml (2 tasses)
<b>Chapelure à l'italienne</b>	185 ml (¾ tasse)
<b>Fines herbes à l'italienne</b>	15 ml (1 c. à soupe)
<b>Sel et poivre</b>	

Source : <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/23/pate-au-saumon-gratine>

## Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 200 C (400F). Placer la grille au centre du four.
2. Dans un grand bol, incorporer le saumon, les œufs et la moitié du fromage à la purée de pommes de terre.
3. Ajouter la chapelure, le son d'avoine et les herbes. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
4. Transvider dans un plat rectangulaire allant au four. Garnir avec le reste du fromage et cuire 20 minutes.
5. Terminer la cuisson sous le grill (à broil) pour 2 minutes. Surveiller et retirer du four lorsque le fromage est doré.

Servir avec une salade verte ou une salade de concombre et de tomates avec une vinaigrette balsamique en accompagnement.

## Recette

Cuisson sur le poêle

## Sauce aux œufs

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Nombre de portions : 4 portions

## Équipement nécessaire

- 2 casseroles
- Cuillère de bois
- Fouet
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Beurre	30 ml (2 c. à soupe)
Oignon haché finement	½
Farine	30 ml (2 c. à soupe)
Lait	250 ml (1 tasse)
Sel et poivre	Au goût
Œufs cuits durs	2

Source : <http://www.pratico-pratiques.com/cuisine-et-nutrition/recettes/pate-au-saumon-et-sauce-aux-oeufs/>

## Étapes de préparation

1. Déposer deux œufs dans une casserole remplie d'eau. Porter à ébullition et cuire 10 minutes.
2. Hacher finement l'oignon.
3. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter l'oignon et la farine. Bien remuer à l'aide d'un fouet et cuire environ 1 minute.

*Pour éviter l'utilisation de deux casseroles, les élèves peuvent faire cuire les œufs d'abord. Ensuite, confectionner le pâté au saumon pour terminer avec la sauce aux œufs.*

4. Ajouter graduellement le lait en remuant constamment. Assaisonner.
5. Laisser mijoter quelques minutes et ajouter les œufs durs coupés en morceaux. Servir avec le pâté au saumon.

## Recette

Cuisson au four

## Bâtonnets de poisson pané accompagnés de mayonnaise au citron

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 4 portions

Temps de cuisson : 20 minutes

### Équipement nécessaire

- Bols à mélanger (3)
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Plaque à biscuits avec papier parchemin
- Fourchette
- Zesteur

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Filets de poisson blanc surgelé	450 g
Farine de maïs	125 ml (½ tasse)
Œufs	2
Flocons de maïs nature (de type Corn Flakes)	750 ml (3 tasses)
Fines herbes séchées	15 ml (1 c. à soupe)
Paprika doux	10 ml (2 c. à thé)
Cumin moulu	5 ml (1 c. à thé)
Zeste de citron	1 citron
Poivre et sel	Au goût

Source : <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/>



## Bâtonnets de poisson pané (suite) accompagnés de mayonnaise au citron

### Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Couper le poisson en bâtonnets de 2,5 cm (1 po) de largeur. Le fait d'utiliser le poisson encore gelé permet de couper des bâtonnets bien droits très facilement.
3. Déposer la **farine de maïs** dans un **premier bol**. Poivrer généreusement et ajouter une petite pincée de sel si désiré.
4. Casser les **œufs** dans un **deuxième bol** et les battre à la fourchette.
5. Dans un **troisième bol**, déposer les **flocons de maïs** et écraser avec les doigts. Ajouter les  **fines herbes, le paprika, le cumin et le zeste de citron**.
6. Tremper les bâtonnets de poisson d'abord dans la farine de maïs, ensuite dans l'œuf, puis rouler dans le mélange de céréales.
7. Placer les bâtonnets sur une plaque de cuisson doublée de papier parchemin. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte de céréales soit dorée.
8. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la mayonnaise au citron (voir la recette).
9. Servir le poisson avec la mayonnaise au citron et accompagner de crudités (pour un repas complet).

## Recette

# Mayonnaise au citron

## pour accompagner les bâtonnets de poisson

Temps de préparation : 5 minutes

Nombre de portions : 4 portions

### Équipement nécessaire

- Bol à mélanger
- Extracteur à jus (optionnel)
- Tasse à mesurer
- Cuillère pour mélanger

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Mayonnaise	60 ml (¼ tasse)
Yogourt grec nature	60 ml (¼ tasse)
Jus de citron	1 citron

Source : <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/>

### Étapes de préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la mayonnaise au citron.
2. Servir les bâtonnets de poisson avec la mayonnaise au citron et accompagner de crudités.





## Recette

Cuisson au four

## Boulettes de saumon au sésame

**Temps de préparation** : 20 minutes**Temps de cuisson** : 5 minutes**Nombre de portions** : 2 petites portions

### Équipement nécessaire

- Ouvre-boîte
- Fourchette
- Bol à mélanger
- Râpe
- Cuillères pour mélanger
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Éplucheur
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Assiette
- Plaque à biscuits avec papier d'aluminium ou parchemin

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (2 portions)
Saumon en conserve (sans peau et sans arêtes)	170 g (6 oz)
Carottes finement râpées	125 ml (½ tasse) Environ 1 carotte
Oignon rouge haché finement	30 ml (2 c. à soupe)
Mayonnaise	30 ml (2 c. à soupe)
Moutarde de dijon	2 à 5 ml (½ à 1 c. à thé)
Graine de sésame ou de pavot	75 ml (1/3 tasse) Environ 50 g
Poivre	Au goût

Source : Le must alimentaire



## Boulettes de saumon au sésame (suite)

### Étapes de préparation

1. Égoutter le saumon, enlever la peau et les arêtes.
2. Ensuite, émietter à la fourchette le saumon dans un grand bol.
3. Râper les carottes. Couper l'oignon rouge en petits dés.
4. Ajouter, dans le grand bol, les carottes râpées, l'oignon, la mayonnaise, la moutarde et le poivre.
5. Mélanger le tout jusqu'à ce que ce soit homogène.
6. Façonner des petites boules (environ 8 boules) et les enrober de graines de sésame ou de pavot, au choix.
7. Déposer les boules enrobées sur une plaque à biscuits et la placer au four, à *broil*, environ 5 minutes.

### **ATTENTION! SURVEILLER ATTENTIVEMENT LA CUISSON.**

8. Laisser le tout reposer quelques minutes. Servir :
9. En entrée sur un lit de mesclun avec un filet de vinaigrette maison à base d'huile d'olive et de jus de citron.
10. En repas principal sur un nid de riz, de quinoa ou de couscous et avec des légumes variés.

## Recette

Cuisson sur le poêle

## Macaroni au fromage

**Temps de préparation :** 15 minutes  
**Temps de cuisson :** 20 minutes

**Nombre de portions :** 4 à 6 portions

### Équipement nécessaire

- Chaudron
- Passoire
- Râpe
- Fouet
- Cuillère pour mélanger
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 à 6 portions)
Macaroni	300 g
Beurre	30 ml (2 c. à soupe)
Farine tout usage non blanchie	30 ml (2 c. à soupe)
Lait	375 ml (1 ½ tasse)
Cheddar orange fort râpé	250 ml (1 tasse) Environ 100g
Parmesan fraîchement râpé ou autre fromage fort	60 ml (¼ tasse) Environ 25 g.
Sauce à pizza douce ou piquante	45 ml (3 c. à soupe)
Poivre et sel	Au goût

Source : <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/>



## Macaroni au fromage (suite)

### Étapes de préparation

1. Dans un chaudron, cuire les pâtes dans l'eau bouillante (voir les instructions sur l'emballage).
2. Pendant ce temps, râper le fromage.
3. Égoutter les pâtes à l'aide d'une passoire. Réserver.
4. Dans le même chaudron, faire fondre le beurre à feu moyen.
5. Saupoudrer la farine sur le beurre et bien mélanger. Cuire 2 à 3 minutes et ajouter **125 ml** de lait. Fouetter vigoureusement pour bien intégrer la farine au lait.
6. Ajouter le reste du lait et porter à ébullition en remuant constamment.
7. Réduire à feu doux dès les premiers bouillons. Ajouter les fromages et la sauce à pizza.
8. Mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajouter du poivre et du sel.
9. Ajouter délicatement les pâtes et servir.

**Suggestion à donner aux élèves :**

Pour un repas complet, vous pouvez accompagner de crudités ou d'une salade.

## Recette

Cuisson au four

## Quésadillas végétariens accompagnés de salsa fruitée maison

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 6 portions

Temps de cuisson : 20 minutes

### Équipement nécessaire

- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Râpe
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Bol à mélanger
- Pilon à pommes de terre
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Cuillère de bois
- Tasse à mesurer
- Plaque à biscuits
- Pinceau de cuisine

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (6 portions)
Haricots blancs ou noirs, égouttés et rincés	1 conserve de 540 ml
Maïs surgelé	125 ml (½ tasse)
Cheddar râpé (ou autre fromage en spécial)	125 ml (½ tasse)
Salsa maison ou du commerce	125 ml (½ tasse)
Poivron rouge coupé en petits dés	½
Coriandre fraîche hachée finement	60 ml (¼ tasse)
Grandes tortillas	8
Huile végétale	5 ml (1 c. à thé)
Salsa maison ou du commerce ( <u>pour le service</u> )	150 ml (2/3 tasse)
Crème sure à 5 % de matières grasses ( <u>pour le service</u> )	150 ml (2/3 tasse)

Source : <http://cuisinefuteeparentspreses.telequebec.tv/recettes/26/quesadillas-rapido>



## Quésadillas végétariens (suite) accompagnés de salsa fruitée maison

### Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Hacher la coriandre et couper le poivron en cube.
3. Râper le fromage.
4. Égoutter et rincer les haricots.
5. Dans un grand bol, piler les haricots à l'aide d'un pilon à pommes de terre.
6. Ajouter le maïs, le fromage, la salsa, le poivron et la coriandre, puis mélanger.
7. Placer 4 tortillas sur 2 plaques de cuisson doublées de papier parchemin.
8. Répartir la garniture aux haricots sur les 4 tortillas. Laisser environ 2,5 cm (1 po) de libre sur le pourtour de chaque tortilla.
9. Refermer avec les 4 autres tortillas. Presser pour bien sceller. Badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau de cuisine.
10. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des quésadillas soient dorés.
11. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher chaque quésadillas en 6 pointes à l'aide d'un couteau du chef.
12. Déposer les pointes de quésadillas dans une assiette de service et placer au centre de la table. Calculer 4 pointes par personne.
13. Garnir de crème sure et de salsa si désiré.

## Recette

Aucune cuisson

## Salsa fruitée maison

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 6 portions

### Équipement nécessaire

- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Bol à mélanger
- Cuillère de bois
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (6 portions)
Tomate fraîche, coupée en dés	1 grosse tomate
Oignon rouge, coupé en dés	30 ml (2 c. à soupe)
Mangue fraîche (ou congelée, décongelée) coupée en dés	250 ml (1 tasse)
Ananas frais coupé en dés (ou broyé, en conserve)	125 ml (½ tasse)
Poivron vert, coupé en dés	1/3
Jus de lime frais	30 ml (2 c. à soupe)
Coriandre fraîche, hachée finement	60 ml (¼ tasse)
Cumin moulu	2,5 ml (½ c. à thé)
Poivre de Cayenne	1 pincée
Sel et poivre	Au goût

Source : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/Fiche.aspx?doc=salsa\\_fruits\\_5epices\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/Fiche.aspx?doc=salsa_fruits_5epices_nu)

### Étapes de préparation

1. Couper et préparer tous les ingrédients et les déposer dans un bol.
2. Bien mélanger et ajuster les assaisonnements au goût.
3. Servir avec les quésadillas.





## Recette

Cuisson sur le poêle

## Sauté asiatique au tofu

Temps de préparation : 30 minutes

Nombre de portions : 4-5 portions

Temps de cuisson : 15 minutes

### Équipement nécessaire

- Petit bol à mélanger
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Grande poêle
- Cuillère de bois pour mélanger
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Bouillon de légumes	250 ml (1 tasse)
Sauce soya	45 ml (3 c. à soupe)
Sauce aux huîtres	30 ml (2 c. à soupe)
Fécule de maïs	15 ml (1 c. à soupe)
Tofu ferme, coupé en dés	454 g (1 lb) 1 paquet
Huile d'arachide	30 ml (2 c. à soupe)
Petit brocoli coupé en petits bouquets	1
Carottes tranchées finement en biseaux	2
Huile de sésame grillé	15 ml (1 c. à soupe)
Sel et poivre	Au goût

Adaptation de la recette disponible sur [Ricardocuisine.com](https://www.ricardocuisine.com)



## Sauté asiatique au tofu (suite)

### Étapes de préparation

1. Dans un bol, mélanger le bouillon, la sauce soya, la sauce aux huîtres et la fécule. Réserver.
2. Dans un wok (ou une grande poêle) à feu vif, faire revenir le tofu dans l'huile d'arachide jusqu'à ce qu'il soit doré. Saler et poivrer. Ajouter le reste des ingrédients et l'huile de sésame. Sauter environ 5 minutes.
3. Ajouter le mélange de bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les légumes soient al dente. Rectifier l'assaisonnement.

Servir sur du riz brun ou des nouilles de riz.

Il est possible d'ajouter des crevettes pour plus de variété.

## Recette

Cuisson au four

## Pâte à pizza

Temps de préparation : 10 minutes

Temps d'attente : 35 minutes

Nombre de portions : 2 pizzas de 20 cm

## Équipement nécessaire

- Bols à mélanger (2)
- Linge à vaisselle propre
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité (4 portions)
Eau tiède (Attention! La température est importante)	250 ml (1 tasse)
Levure instantanée	5 ml (1 c. à thé)
Sucre blanc	5 ml (1 c. à thé)
Farine tout usage	500 ml (2 tasses)
Sel	5 ml (1 c. à thé)

## Étapes de préparation

1. Dans un bol, mélanger l'eau, la levure et le sucre. Laisser reposer jusqu'à ce que la préparation mousse sur le dessus, environ 5 minutes.
2. Former un puits dans la farine et le sel. Verser les ingrédients liquides au centre.
3. Travaillez avec les doigts en ajoutant graduellement les ingrédients secs aux ingrédients liquides.
4. Retirer la pâte du bol et pétrir quelques minutes en la farinant pour éviter qu'elle colle.
5. Déposer dans un bol légèrement huilé et couvrir d'un linge propre. Laisser la pâte gonfler environ 30 minutes dans un endroit tiède et sans courant d'air (par exemple le four à micro-ondes ou le four avec la lumière allumée). Pour un meilleur résultat, ajouter un bol d'eau pour créer une humidité ambiante.
6. Couper la pâte en deux.
7. Utiliser la pâte à pizza immédiatement.

Cette recette peut être réfrigérée (moins de 48 heures) ou placée dans un sac hermétique et congelée.



## Recette

Cuisson au four

## Pizza sur pain

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : environ 10 minutes

Nombre de portions : 2 portions

## Équipement nécessaire

- Plaque à biscuits
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Couteau d'office
- Râpe
- Petits bols (2)
- Cuillères pour servir la sauce
- Tasse à mesurer

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité (2 portions)
Tortilla, muffin anglais ou pain hamburger (blé entier)	2
Sauce à pizza, sauce tomate ou ketchup	60 ml (2 c. à soupe par pizza)
Jambon, pastrami ou pepperoni de dinde <small>*Vous pouvez aussi utiliser des viandes cuites (poulet, bœuf haché, etc.)</small>	6 tranches
Poivron jaune, vert ou rouge coupé en tranche mince	½
Oignon rouge coupé en dés	½
Tomate coupée en dés	½
Champignons coupés en tranches minces	2
Fromage râpé (cheddar, mozzarella ou autre)	65 g (1 tasse)



## Pizza sur pain (suite)

### Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Choisir un pain pour la pâte.
3. Placer le pain sur une plaque à biscuit et napper la pâte de sauce de son choix.
4. Ajouter 1 choix de viande.
5. Choisir 2 légumes et les laver.
6. Couper les légumes et les préserver dans un petit bol.
7. Râper le fromage et ajouter sur la viande.
8. Ajouter les légumes sur le fromage.
9. Faire cuire au four, sur une plaque de cuisson, pendant 6 à 10 minutes.

Vous pouvez remplacer le pain par une pâte à pizza maison ou acheter à l'épicerie.

## Recette

Cuisson au four

# Frites maison sans friture

Temps de préparation : 10 minutes

Nombre de portions : 2 portions

Temps de cuisson : 50 minutes

## Équipement nécessaire

- Éplucheur
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer
- Plaque à biscuits avec papier d'aluminium ou parchemin

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité (2 portions)
Grosses pomme de terre Russet (pelées ou non) coupée en minces bâtonnets	3
Huile d'olive	60 ml (¼ tasse)
Sel et poivre	Au goût

Source : [www.ricardocuisine.com](http://www.ricardocuisine.com)

## Étapes de préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium.
2. Sur la plaque de cuisson, mélanger les pommes de terre avec l'huile. Cuire au four environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retourner les frites et poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égoutter sur du papier absorbant. Saler et poivrer.

## Recette

Cuisson sur le poêle

# Poutine maison

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Rendement : 1 litre

## Équipement nécessaire

- Petit bol à mélanger
- Casserole
- Fouet
- Planche à découper
- Couteau d'office
- Tasse à mesurer pour ingrédients secs
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Plaque à biscuits

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité pour 1 litre
Fécule de maïs	30 ml (2 c. à soupe)
Eau	30 ml (2 c. à soupe)
Beurre non salé	90 ml (6 c. à soupe)
Farine tout usage non blanchie	60 ml (¼ tasse)
Ail	2 gousses
Bouillon de bœuf concentré non dilué	2 boîtes de 284 ml
Bouillon de poulet concentré non dilué	1 boîte de 284 ml
Poivre	Au goût

Source : <http://www.ricardocuisine.com/recettes/4854-sauce-brune-a-poutine-et-a-hot-chicken>

## Étapes de préparation

1. Dans un petit bol, délayer la fécule dans l'eau. Réserver.
2. Dans une casserole, fondre le beurre. Ajouter la farine et poursuivre la cuisson environ 5 minutes en remuant jusqu'à ce que le mélange prenne une teinte bien dorée. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson environ 30 secondes.
3. Ajouter le bouillon et porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet. Incorporer la fécule et laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Poivrer.



Bonne bouffe Top Chrono



# DESSERTS



## Recette

Cuisson au four

# Biscuits à l'avoine et aux fruits séchés

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 25 minutes

Nombre de portions : 12 portions

## Équipement nécessaire

- Plaque à biscuits
- Bols à mélanger (2)
- Cuillère pour mélanger
- Fourchette
- Cuillère
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité par équipe
Œufs battus	2
Huile de canola	30 ml (2 c. à soupe)
Fruits séchés	125 ml (½ tasse)
Grosses bananes, très mûres, écrasées	2
Flocons d'avoine	2 tasses (500 ml)

## Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Mesurer les ingrédients. Écraser les bananes dans un bol à mélanger.
3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients dans l'ordre.
4. Déposer, à l'aide d'une cuillère, 12 demi-boules égales sur une plaque à biscuits légèrement graissée.
5. Aplatir les demi-boules avec les doigts légèrement mouillés.
6. Mettre au four durant 25 minutes environ.



## Recette

Cuisson au four

# Pain aux bananes et chocolat

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 10 portions

Temps de cuisson : 45 minutes

## Équipement nécessaire

- Bols à mélanger (2)
- Fouet
- Cuillère pour mélanger
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Fourchette
- Moule à muffins (12 muffins) ou moule à gâteau
- Cure-dent ou couteau d'office

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité (1 pain, 10 portions)
Beurre mou	125 ml (½ tasse)
Essence de vanille	5 ml (1 c. à thé)
Sucre blanc granulé	187 ml (¾ tasse)
Œufs	2
Banane en purée	250 ml (1 tasse) Environ 2 petites bananes
Farine	375 ml (1 ½ tasse)
Poudre à pâte	6,25 ml (1 ¼ c. à thé)
Sel	1 pincée
Brisures de chocolat (noir ou mi-sucré)	250 ml (1 tasse)

Adaptation Recettes du Québec



# Pain aux bananes et chocolat (suite)

## Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger au fouet (ou batteur électrique) le beurre, l'essence de vanille et le sucre.
3. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Ajouter les bananes en purée. Mélanger le tout.
5. Dans un autre bol, mélanger avec une cuillère en bois les ingrédients secs soit la farine, la poudre à pâte, le sel et les brisures de chocolat.
6. Verser la moitié des ingrédients secs dans les ingrédients liquides, mélanger rapidement et verser la seconde moitié et mélanger.
7. Verser dans un moule à gâteau ou dans des moules à muffins.
8. Cuire au four environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau (ou une fourchette) ou un cure-dent inséré au milieu du gâteau en ressorte propre.
  - Réduire le temps de cuisson à 20 minutes environ si vous utilisez des moules à muffins.

Conserver les gâteaux dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les congeler.

## Recette

Cuisson au four

# Chausson aux poires et chocolat

Temps de préparation : 15 minutes

Nombre de portions : 1 portion

Temps de cuisson : 15 minutes

## Équipement nécessaire

- Éplucheur
- Planche à découper
- Couteau d'office
- Plaque à biscuits
- Bol à mélanger
- Fourchette

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité par chausson
Pâte feuilletée	1 carré de pâte
Poire	1
Chocolat noir (en morceaux ou pépites)	20 g, environ 2 c. à soupe
Jaune d'œuf	1

Source : <http://www.750g.com/chausson-poire-chocolat-r13650.htm>

## Étapes de préparation

1. Peler la poire et la découper en petits morceaux.
2. Déposer un carré de pâte sur une plaque à biscuits. Sur le carré de pâte, disposer les morceaux de poire et de chocolat
3. Refermer le carré de pâte pour en faire un chausson.
4. Dorer la pâte avec le jaune d'œuf battu.
5. Placer au four à 200 °C pendant 10 à 15 minutes.





## Recette

Cuisson au four

# Pouding au pain

Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes

Nombre de portions : 6 portions

## Équipement nécessaire

- Bol à mélanger
- Fourchette
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Cuillère pour mélanger
- Moule à muffins

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité (6 portions)
Œufs battus	2
Tranches de pain sec, coupées en cube	1 litre (4 tasses)
Lait	250 ml (1 tasse)
Sirop d'érable	60 ml (¼ tasse)
Raisins secs	30 ml à 60 ml (2 à 4 c. à soupe) - Optionnel

Adaptation : [https://www.iga.net/fr/videos/minutes\\_futees/minutes\\_futees\\_-\\_bouchees\\_de\\_pouding\\_au\\_pain\\_a\\_lerable](https://www.iga.net/fr/videos/minutes_futees/minutes_futees_-_bouchees_de_pouding_au_pain_a_lerable)

## Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C. Placer la grille au centre du four.
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le lait et le sirop d'érable.
3. Couper les tranches de pain en cubes.
4. Incorporer les cubes de pain au mélange d'œufs, mélanger pour bien enrober et laisser reposer 10 minutes pour permettre au pain d'absorber la préparation.
5. Répartir le mélange dans un moule à muffins miniatures en silicone ou en métal préalablement beurré.
6. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les bouchées de pain soient dorées.
7. Servir avec des fruits frais.



## Recette

Cuisson au four

# Biscuits aux brisures de chocolat et haricots blancs

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 12 minutes

Nombre de portions : 16 biscuits

## Équipement nécessaire

- Robot culinaire
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Bols à mélanger (2)
- Plaque à biscuits et papier parchemin
- Mélangeur à main
- Cuillère pour mélanger
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer

## Ingrédients

Ingrédients	Quantité (16 biscuits)
Haricots blancs rincés et égouttés (conserve)	250 ml (1 tasse)
Eau	30 ml (2 c. à soupe)
Cassonade légèrement tassée	125 ml (½ tasse)
Beurre ramolli	60 ml (¼ tasse)
Œufs	2
Vanille	5 ml (1 c. à thé)
Farine de blé entier	250 ml (1 tasse)
Poudre à pâte	5 ml (1 c. à thé)
Cannelle moulue	5 ml (1 c. à thé)
Brisures de chocolat mi-sucré	80 ml (1/3 tasse)

Source : <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/12/biscuits-moelleux-aux-brisures-de-chocolat>

# Biscuits aux brisures de chocolat et haricots blancs

## (suite)

### Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C. Placer la grille au centre du four.
2. Égoutter et rincer les haricots blancs.
3. À l'aide d'un **robot culinaire** ou d'un pied-mélangeur, réduire les haricots blancs en purée avec l'eau. Mixer pour obtenir une purée lisse.
4. Dans un grand bol, battre la cassonade et le beurre à l'aide d'un **batteur à main** (mixette).
5. Incorporer les œufs, la vanille et la purée de haricots blancs.
6. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle et les brisures de chocolat.
7. Transvider les ingrédients secs dans les ingrédients liquides et mélanger pour humecter.
8. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, répartir la pâte en 16 portions en les espaçant légèrement.
9. Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
10. Laisser refroidir à la température ambiante.

Les haricots blancs permettent d'ajouter des protéines, des fibres et de la texture à ces biscuits.  
Une autre façon d'apprécier les légumineuses.

Pour une meilleure conservation, transférer dans un contenant hermétique.

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.