



CIMBCC

Livre de recettes

DES PARTICIPANTS À L'ATELIER WORD-PRINTEMPS 2020



PARUTION JUIN 2020

INTRODUCTION

2^{ème} parution du livre de recettes

Le livre de recettes du CLUB CIMBCC est un travail collectif privilégiant les membres du CLUB qui ont suivi l'atelier WORD.

Normalement, nous aurions dû débiter l'atelier WORD le 31 mars 2020 à la Bibliothèque de Saint-Bruno....mais.....le Corona Virus est arrivé et nous avons été confiné à nos domiciles pour quelques temps....

Donc, impossible de donner l'atelier WORD qui a dû être annulé et reporté aux calendres grecques...maispourquoi ne pas donner l'atelier en ligne.....les étudiants du secondaire, du cégep et de l'université suivent bien leurs cours en ligne....alors...pourquoi pas nous.

Après en avoir parlé à Nicole Comtois, co-animatrices et à Michel Paul, co-animateur, on a décidé d'offrir cette expérience à ceux et celles qui s'étaient inscrit(e)s à l'atelier WORD. Berthe Demers, responsable des ateliers nous a donné le feu vert.

J'ai contacté chacun des 12 participants, pour leur expliquer notre façon de faire et s'ils voulaient embarquer dans l'aventure avec nous. TOUS ont répondu OUI. Certaines personnes étaient déjà familières avec des cours en ligne, que ce soit pour des cours de yoga, de danse en ligne ou pour participer à des conférences.

Nous avons répété pendant une semaine, pour être plus familières avec les différentes actions (se passer l'écran entre Nicole, Michel et moi). Michel Paul a été notre « metteur en scène et producteur ». C'est lui qui nous invitait à se joindre à GotoMeeting. Les gens arrivaient un à un entre 19h et 19h30, période de temps consacrée pour répondre aux questions et dès 19h30, le cours commençait jusqu'à 21h30.

Les tutoriels étaient faits en Power Point où chaque étape était décrite et des exercices étaient envoyés aux participants. Ils avaient une semaine pour pratiquer ce qu'ils avaient appris. Pour ceux qui avait plus de difficulté à cause de version différente d'OFFICE, nous pouvions aller chez eux, dans leur ordinateur grâce à TeamViewer pour les aider à faire les exercices.

Nous avons tenu 6 séances couvrant à peu près tout de WORD.

Ce fut une expérience très enrichissante et valorisante car malgré le confinement, nous avons tous eu quelque chose à faire pour meubler nos journées.

Devant l'enthousiasme des participants, nous pensons donner des cours d'EXCEL en ligne à l'automne et POWER POINT à l'hiver 2021 et qui sait, puisque nous ne serions plus obligés de nous déplacer pour suivre l'atelier, nous pourrions les offrir à un plus large éventail de participants de d'autres régions du Québec et voire même d'outre-mers....il faut seulement devenir membre du CLUB CIMBCC pour avoir le privilège de participer à ces ateliers.

Céline Dufresne

Vous avez une recette à nous faire partager? Inscrivez-vous au prochain atelier de WORD qui sera offert par votre CLUB INFORMATIQUE.

CO-AUTEURS

qui ont fourni leurs recettes favorites

ÉQUIPE DE RÉDACTION – ATELIER WORD- PRINTEMPS 2020

Claire	Archambault
Manon	Bédard
Serge S.	Boyer
Nicole	Comtois
Céline	Dufresne
Marie-France	Laverdière
Patricia	Miville
Michel	Paul
Jeannette	René de Cotret
Francine	Roberge
Robert	St-Pierre

Notez que les participants ont enjolivé leurs pages de recettes à leur goût en mettant en pratique ce qu'ils ont appris à l'atelier WORD.

Table des matières

INTRODUCTION	1
CO-AUTEURS	2
QUI ONT FOURNI LEURS RECETTES FAVORITES	2
SAUCES - TREMPETTES - TARTINADES - CONFITURES	5
CHEESE WHIZ	6
CONFIT D'OIGNONS	7
CONFITURE DE FRAMBOISES AVEC TOMATES VERTES	8
KETCHUP À LA RHUBARBE	9
SAUCE BAR B-Q	10
SAUCE À EGGS ROLL	11
SAUCE AUX CERISES	12
SAUCE À SPARERIBS	12
SAUCE À L'ANANAS	13
SAUCE AIGRE-DOUCE	13
SAUCE MIEL ET AIL	13
TARTINADE COMME LE NUTELLA	14
LES SALADES	15
PETITE SALADE DE CAROTTES	16
SALADE AUX CAROTTES	17
SALADE DE BROCOLI – CANNEBERGES	18
SALADE DE CHOU	19
SALADE DE MELON, DE TOMATE ET DE FETA	20
SALADE DE RIZ ET DE POIS VERTS	21
BONBONS	22
SUCETTES À L'AVOCAT OU À L'EAU D'ÉRABLE	23
SUCRE À LA CRÈME LAURA SECORD	24
BONBONS AU SUCRE D'ORGE	25
BOISSON	26
JACK DANIEL'S	27
LES DESSERTS	28

BRIOCHES DE MA MÈRE	29
“COFFEE-CAKE” ARMANDINE	30
DESSERT GLACÉ SUCCULENT AU BEURRE D’ARACHIDES	31
GATEAU SKOR	32
TARTE À LA PATATE DOUCE ET À LA MARMELADE CANNEBERGE-PACANES	33
TARTE AU CITRON VEGAN	35
MA TARTE AU SUCRE D’ÉRABLE	36
<u>POISSONS ET CRUSTACÉS</u>	37
CASSEROLE AU SAUMON	38
QUICHE AUX CREVETTES	39
SAUMON FROIT EN GELÉE	40
<u>LÉGUMES</u>	41
ASPERGES ESPAGNOLES	42
PÂTÉ CHINOIS VEGAN ou VÉGÉTALIEN	43
RIZ À L’ITALIENNE	45
<u>LES VIANDES</u>	46
LE RICKY BURGER	47
POLLO TROPICAL (CUBA)	48
NASI KEBULI	49
POITRINES DE POULET AUX CANNEBERGES ET AU SIROP D’ÉRABLE	50
SAUCISSES TRINIDAD	51
<u>TABLEAU DE CONVERSION</u>	52
MESURES LIQUIDES	52
MESURES SOLIDES	53
<u>CHALEUR DU FOUR</u>	54
<u>MESURES CONCERNANT CERTAINS ALIMENTS</u>	55
<u>TERMES</u>	56
<u>UTILISATION DE CERTAINS ALIMENTS</u>	57
<u>GUIDE POUR LA CONSERVATION DES ALIMENTS</u>	58

SAUCES - TREMPETTES - TARTINADES - CONFITURES



5



CHEESE WHIZ

Céline Dufresne

Hé oui.....vous pouvez faire vous-même votre Cheese Whiz

Voici la recette secrète

1 livre de fromage en tranches Kraft

1 boîte de 13 onces de lait carnation

4 c. table de margarine

1 c. thé de sel

1 jet de Tabasco

1 c. thé de moutarde sèche

Fondre au bain-marie

Mettre en pot

Laisser refroidir....

C'EST TOUT



CONFIT D'OIGNONS

Céline Dufresne

INGRÉDIENTS

2 à 3 gros oignons

200 gr de sucre

1 orange

125 ml d'eau

65 ml de vinaigre de vin



7

PRÉPARATION

- A. Couper les oignons en fines lamelles
- B. Passer l'orange entière au robot culinaire (avec la pelure)
- C. Mélanger tous les ingrédients
- D. Cuire à feu modéré jusqu'à consistance d'une confiture

Servir froid en accompagnement avec la viande de votre choix

Recette du Chef Queue d'Oignon (Jean Veillet)

CONFITURE DE FRAMBOISES AVEC TOMATES VERTES

Nicole Comtois

5 tasses

1 $\frac{3}{4}$ tasse

4 tasses

1 boîte de 6 on

tomates vertes

eau froide

sucre

Jell'O aux framboises



8

Laver, peler les tomates avec un économiseur et les couper grossièrement.

Passer les tomates au mixeur (blender) pour obtenir une purée.

Verser la purée dans un chaudron, ajouter l'eau et le sucre.

Amener à ébullition et laisser mijoter 20 minutes.

Retirer du feu, ajouter le Jell'O, faire fondre la poudre en brassant.

Empoter.

Laisser refroidir avant de mettre le couvercle.



KETCHUP À LA RHUBARBE

Nicole Comtois



4 tasses de rhubarbe fraîche ou congelée

1 bte de 28 on de tomates en dés

3 tasses d'oignons ou moitié oignon, moitié céleri haché finement

9

2 tasses sucre

1 tasse cassonade

1 ½ tasse vinaigre

2 c. table sel

3 c. table épices mélangées

1 c. thé rase poivre

Cuire ensemble 1 heure.

La recette donne environ 6 pots de 8 à 10 on.



SAUCE BAR B-Q



Ingrédients :

- 1 Boîte de soupe aux tomates
- ½ t. Huile
- ¾ t. Vinaigre
- ½ t. Huile
- ½ t. Sucre
- 1 c. à thé sel et poivre
- 1 c. à thé moutarde sèche
- 2 c. thé Worcestershire
- 1 Gousse d'ail

Bien mélanger.

Bon pour poulet, bâtonnets de fromage et les brochettes.

Jeannette René de Cotret



SAUCE À EGGS ROLL

Céline Dufresne

ou sauce aux prunes¹

INGRÉDIENTS

5 ½ tasses de citrouille en purée
4 ½ tasses de sucre
2 tasses de ketchup Heinz
1 ¼ tasse de vinaigre
10 gousses d'ail
¼ C. à thé de Cayenne



11

MÉTHODE DE CUISSON DE LA CITROUILLE

Couper une citrouille en deux. La vider de ses graines. Placer la citrouille à l'envers sur des tôles graissées. Cuire tel quel à 325°F pendant environ 1 à 1 ½ heure. Enlever la pulpe cuite avec une cuillère et mettre en purée dans le mélangeur.

Mêler la purée, le sucre, le ketchup, le vinaigre, l'ail et le cayenne. Cuire pendant 30 à 40 minutes.

Passer au «blender». Mettre dans des pots stérilisés, laisser un espace de tête, ne pas fermer serré, mettre dans un four froid.

Allumer le four à 300°F et laisser ainsi pendant 30 minutes. Fermer le contrôle de température et laisser les pots dans le four sans ouvrir la porte pendant au moins 4 heures. Serrer les pots et les laisser refroidir à la température de la pièce. Garder les pots sur tablettes au sous-sol ou au garde-manger.

¹ C'est étrange....bien qu'on la surnomme Sauce aux prunes, il n'y a aucune prune dans la recette

SAUCE AUX CERISES

Céline Dufresne

Le jus d'un pot de (10 oz) de cerises au marasquin
½ tasse de vinaigre de vin
1 tasse de cassonade
2 c. à table de féculé
2 c. à table de beurre
Colorant rouge



12

Mesurer le jus du pot et mettre de l'eau pour faire 1 1 »1 tasses.

Ajouter les autres ingrédients et cuire à feu moyen jusqu'à épaissement.

SAUCE À SPARERIBS

Céline Dufresne

2 tasses de sucre
2 tasses de cassonade
5 c. à table de sauce soya
1 gousse d'ail
4 tasses d'eau bouillante
1 peu de sel
5 c. à table de miel
½ tasse de mélasse
¼ tasse de sirop de maïs



Bouillir jusqu'à ce que l'ail soit cuit (environ 1 heure)

Dissoudre 2 c. de cornstarch dans un peu d'eau et épaissir.

Donne 4 ½ tasses



SAUCE À L'ANANAS

Céline Dufresne

- 19 onces d'ananas broyés
- 1 tasse de ketchup
- 2 c. thé de moutarde préparée
- 2 c. thé de vinaigre
- 2 c. thé de sauce anglaise

Mijoter ensemble 15 minutes et passer si désirer au robot.

13

SAUCE AIGRE-DOUCE

Céline Dufresne

- 1 gingembre de taille moyenne râpé (3 pouces)
- 1 tasse de ketchup
- Jus de 1 citron
- Jus de 1 orange
- Sel au goût
- 1 tasse de sucre
- $\frac{3}{4}$ tasse de vinaigre blanc
- 2 tasses d'eau



Mélanger, amener à ébullition, mijoter 5 minutes

SAUCE MIEL ET AIL

Céline Dufresne

- $\frac{1}{3}$ tasse de ketchup
- $\frac{1}{3}$ tasse de miel
- 2 c. table de sauce soya
- $\frac{1}{2}$ c. thé de poudre d'ail

Cuire à feu doux jusqu'à ébullition
Donne 1 tasse de sauce



TARTINADE COMME LE NUTELLA

Céline Dufresne

Faites un test à l'aveugle avec du vrai NUTELLA....je suis certaine que vous n'y verrez aucune différence

INGRÉDIENS

1 tasse (250ml) de sucre
¾ tasse (180ml) de cacao non sucré
½ tasse (125ml) eau chaude
½ c. à thé (2ml) de vanille
½ c. à thé (2ml) d'essence d'amande
¾ tasse (180ml) de beurre ramolli
1 tasse (250ml) de noisettes grillées grossièrement



14

PRÉPARATION

- * Dans une petite casserole à fond épais, à l'aide d'un fouet, mélanger le sucre, le cacao et l'eau.
- * Cuire à feu moyen doux, en brassant à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
- * Porter à ébullition. Laisser bouillir en fouettant pendant une minute.
- * Retirer la casserole du feu.
- * Incorporer la vanille et l'essence d'amande, si désiré.
- * Laisser refroidir à la température ambiante.

Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit léger. Verser petit à petit la préparation au chocolat refroidi, en battant jusqu'à ce que le mélange soit gonflé et pâle.

À l'aide d'une spatule, incorporer les noisettes en soulevant délicatement la masse.

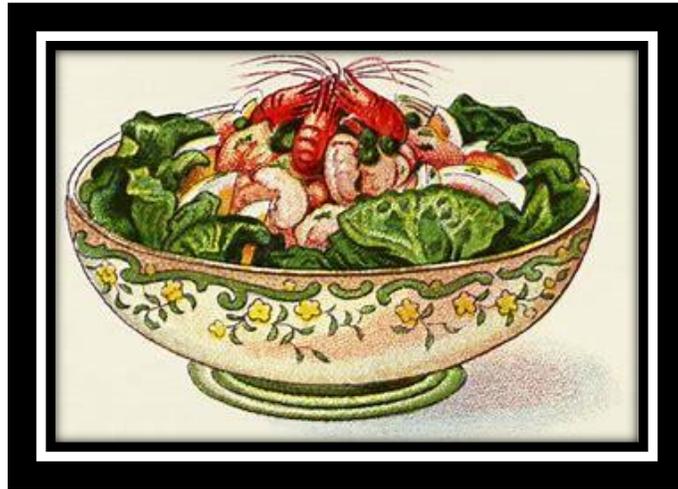
Mettre la tartina de noisettes dans un pot de verre et fermer hermétiquement. Réfrigérer jusqu'à ce que la tartina de noisettes soit bien froide.

Vous pouvez préparer la tartina de noisettes à l'avance. Elle se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.

Donne 2 ½ (625ml).

Pour une texture parfaite, laisser reposer à la température ambiante ½ heure avant de servir.

LES SALADES



PETITE SALADE DE CAROTTES

Selon les goûts et les ingrédients disponibles

De Claire Archambault



MARCHE À SUIVRE

16

1. Dans un petit robot, déposer selon votre choix:

- 3 carottes moyennes ou plus en morceaux,
du céleri rave à peu près le 1/3 des carottes
(ou 1 betterave jaune ou radis pamplemousse)
- 1 petite gousse d'ail
- 1 branche de persil
- 1 jeune pousse de céleri sauvage (Livèche)
(ou des feuilles de céleri)
ciboulette fraîche ou un peu d'oignon rouge émincé
- 1 c. à table +/- de graines de sésame décortiquées



2. Hacher le tout finement et déposer dans un petit saladier.

3. Ajouter :

- le jus d'un ½ citron
- 3 à 4 c. à table d'huile de sésame ou d'olive
- 1 pois de stevia² blanc en poudre
- 1 soupçon de sarriette
- 1 pincée de sel

4. Bien mélanger et réfrigérer pour que les saveurs se marient.

PRÉSENTATION RAFFINÉE

Huiler un autre saladier, bol à soupe ou moule de votre choix.

Déposer des décorations au fond si désiré, puis ajouter la salade bien tassée.

Réfrigérer avant de renverser sur une assiette et terminer l'arrangement décoratif.

² Le *Stevia Rebaudiana* est un arbuste feuillu indigène natif du Brésil et du Paraguay. Ses feuilles dont les fibres ont été retirées donnent une poudre blanche 25 à 50% plus sucrée que le sucre blanc, 300 fois plus que le sucrose. Or de très petites quantités suffisent car trop apporte un arrière-goût amer. Agent sucrant sans calorie, sécuritaire et reconnu en naturopathie comme ayant le pouvoir de régénérer le pancréas. Intéressant pour les diabétiques et les hypoglycémiques.

SALADE AUX CAROTTES

Nicole Comtois

2 livres de carottes tranchées mince en rondelles
3 oignons moyens coupés en tranches minces
1 piment vert coupé en fines lanières



17

Vinaigrette :

$\frac{3}{4}$ tasse de sucre (fondre le sucre en le brassant dans la quantité de vinaigre)

$\frac{3}{4}$ tasse de vinaigre blanc

$\frac{1}{2}$ tasse d'huile à salade

1 petite boîte de crème de tomates

1 c. thé de sauce Worcestershire

Sel et poivre au goût



Cuite les carottes au $\frac{2}{3}$ de leur cuisson.

Le temps de la cuisson des carottes, préparer la vinaigrette et mélanger avec les autres ingrédients.

Mettre les carottes égouttées dans la préparation de vinaigrette et bien mêler.

Laisser mariner au réfrigérateur une journée avant de servir.

Se conserve facilement 2 mois au réfrigérateur.

SALADE DE BROCOLI – CANNEBERGES

Serge Boyer

Une vraie passe partout à apporter dans un potluck!



18

- 1 Sac de brocoli en julienne
- 1 tasse d'amandes grillées
- 2 échalotes vertes tranchées très minces ou de l'oignon français³
- 1 paquet de nouilles Ramen, à ajouter à la toute fin.
- ½ tasse de Canneberges (au goût)

Vinaigrette

- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/4 tasse de sucre
- 1/4 tasse de vinaigre de vin blanc ou vinaigre de cidre (plus amer)
- Le sachet de l'assaisonnement des nouilles de Ramen, à l'intérieur.
- Mélanger le tout, et incorporer à la salade.

N.B. Défaire les nouilles Ramen en morceau. Les incorporer seulement qu'au moment de servir la salade.

³ Aussi appelé échalotte française

SALADE DE CHOU

Nicole Comtois



2 gros choux hachés finement
4 branches de céleri hachées finement
1 ou 2 gros oignons hachés finement
Parfois j'achète deux sacs de choux déjà coupés.

19

On y retrouve des carottes, du chou rouge.

Bon et vite fait.



1 pot de 500 ml	mayonnaise
1 petit pot	relish
¼ tasse	vinaigre
½ tasse	sucré
½ tasse	lait

Brasser le tout.

Cette salade peut se garder deux semaines.

Délicieuse!!!

SALADE DE MELON, DE TOMATE ET DE FETA

DE FRANCINE ROBERGE

PRÉPARATION : 20 min.

Recette IGA.net

PORTIONS : 8 portions



20

INGRÉDIENTS

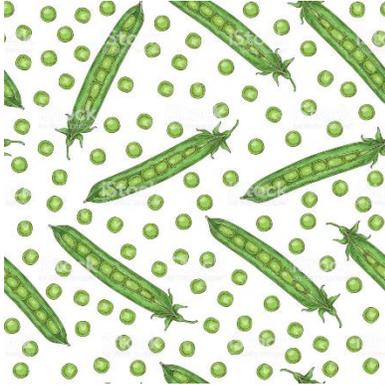
- 2 barquettes de tomates cerises, coupées en deux
- 1 ½ tasse de melon miel, épépiné, en cubes
- 1 ½ tasse de cantaloup, épépiné, en cubes
- 1 tasse de persil frisé, haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 tasse de fromage féta en dés
- 3 c. à soupe de ciboulette hachée
- 1 gros citron, zesté et pressé
- ¼ de tasse de sirop d'érable
- ¼ tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

MÉTHODE

Mélangez tous les ingrédients

SALADE DE RIZ ET DE POIS VERTS

Nicole Comtois



- | | |
|-----------|-------------------------------|
| 1 ½ tasse | eau chaude |
| 1 ½ tasse | riz Minute Rice |
| 1 paquet | pois verts congelés, 12 onces |
| 1 ½ tasse | céleri haché finement |
| 1 ½ tasse | oignon haché finement |

21

Sauce

- | | |
|------------|-------------------|
| ½ tasse | huile |
| 3 c. soupe | sauce soya |
| 2 c. soupe | vinaigre |
| ½ c. thé | poudre de cari |
| ½ c. thé | accent |
| ½ c. thé | sel |
| 2 c. thé | graines de céleri |



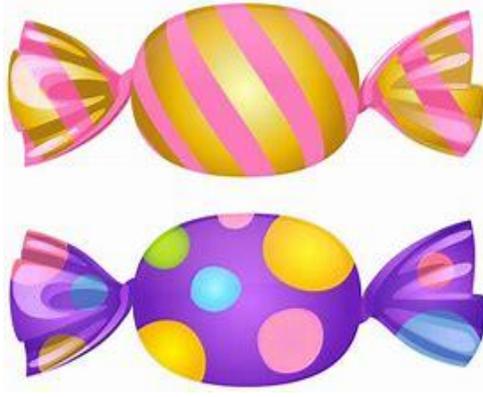
Faire bouillir l'eau, ajouter le riz et cuire 5 minutes.

Fermer le feu, ajouter les pois verts et fermer le couvercle. Après une quinzaine de minutes, ajouter le céleri et les oignons.

Faire la sauce, ajouter et brasser.

C'est meilleur si vous la faites une journée à l'avance.

BONBONS



SUCETTES À L'AVOCAT OU À L'EAU D'ÉRABLE

Collation nourrissante et/ou rafraîchissante

De Claire Archambault



23

INGRÉDIENTS

- 2 gros avocats ou 3 petits
- 1/3 à 1/2 tasse de sirop d'érable
- Zeste d'un citron bio bien lavé
- Jus d'un citron bio
- (2/3 gouttes de menthe poivrée si désirée)

PRÉPARATION

Mélanger dans un petit robot jusqu'à consistance lisse.

Déposer dans des moules à sucettes « popsicles » et congeler.

SUGGESTIONS

Petites bouchées: Congeler le mélange de la préparation ci-dessus dans de petits moules à muffins et garnir d'une noix.

Dessert léger : Déposer le même mélange dans de petites coupes.
Saupoudrer de noix de coco râpée ou autre garniture.

Au printemps : Verser de l'eau d'érable dans des moules à sucettes. Congeler.
Pour rafraîchir un verre d'eau ou une boisson de son choix, il suffit de congeler l'eau dans des bacs à glaçons.

Ramollir au frigo si nécessaire avant de servir

SUCRE À LA CRÈME LAURA SECORD

Marie-France Laverdière

4 tasses de sucre blanc.

½ boîte de lait Eagle Brand.

½ tasse de sirop blé d'Inde.

1 tasse de lait ordinaire.

¼ de livre de beurre.

Faire cuire le feu très doux.

Mettre de l'eau dans l'évier jusqu'à ce qu'il commence à tourner.

C'est-à-dire devenir plus épais — et surtout goûter pour être certain qu'il soit vraiment en sucre.

P.S. Ajouter des petites guimauves en le brassant à la fin. Il sera plus tendre.



BONBONS AU SUCRE D'ORGE

Céline Dufresne

Le sucre d'orge est un bonbon de couleur ambrée ou translucide, fait de sucre dur coloré. Le nom est trompeur, car aujourd'hui ces bonbons ne contiennent pas d'orge. Deux thèses s'affrontent sur l'origine du terme : selon la première, il aurait été à l'origine composé de sucre et d'orge ; selon l'autre, son nom original aurait été « sucre brûlé », mal traduit en « sugar barley » (littéralement orge en sucre) en Angleterre. Ce que l'on sait avec certitude, c'est que la recette a été créée en 1638 par les bénédictins du prieuré de Notre-Dame des Anges en France, qui découvrirent que la décoction d'orge perlé pouvait colorer et parfumer le sucre de canne cuit, et y ajoutèrent du vinaigre pour éviter la cristallisation du sucre. Les bénédictins s'en servaient comme d'une médication calmant les maux de gorge des moines chargés de lire les sermons.

25

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de sucre
250 ml (1 tasse) d'eau
22 ml (1 ½ c. à soupe) de vinaigre blanc
Colorant alimentaire
Environ 30 bâtons à sucettes ou bâtons à café
1 moule à bonbons
1 thermomètre à bonbons



PRÉPARATION

Préparer un plan de travail pour le sucre d'orge tel qu'une plaque de marbre légèrement huilée (huile sans saveur comme celle de canola) ou une feuille de papier parchemin déposée sur le dos d'une plaque à biscuits froide.

A. Dans une casserole, porter à ébullition le sucre, l'eau et le vinaigre. Cuire jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 147 °C (295 °F). Retirer du feu immédiatement.



B. Ajouter le colorant. Verser le sirop en petites quantités sur le plan de travail ou dans le moule à bonbons. Déposer immédiatement un bâton au centre de chaque sucette. Laisser figer. Conserver les sucettes dans un contenant hermétique, dans un endroit frais et sec.

BOISSON



JACK DANIEL'S

Céline Dufresne

Voici quelques recettes faites avec du JACK DANIEL'S

Mais vous pouvez prendre un aussi bon WHISKY CANADIEN



Tremettes à la moutarde HOT

(Donne 2 ½ tasses)

1 tasse de moutarde à gros grains (à l'ancienne)

1 tasse de mayonnaise

¼ tasse de Whisky Jack Daniel's

¼ tasse de miel

1 c. à table de Tabasco

Bien mélanger les ingrédients. Réfrigérer et servir avec des frites chaudes.

Marinade Jack Daniel's

(Donne 1 ¼ tasse)

¼ tasse de whisky Jack Daniel's

¼ tasse de sauce soya

¼ tasse de moutarde de Dijon

¼ tasse d'échalotes entières émincées

¼ tasse de cassonade claire tassée

1 c. thé de sel

Un peu de sauce Worcestershire

Poivre au goût

Mélanger tous les ingrédients, bien brasser. Utiliser pour mariner les crevettes ou les pétoncles pendant 1 heure. Pour le bœuf, le poulet ou le porc au frigo toute la nuit.

Utiliser pour badigeonner les moules ou la viande grillée.

Le glacis BBQ Jack Daniel's

(Donne 1 ½ tasse)

Cette sauce ravive le goût des viandes grillées, du poulet ou du poisson. Simplement brosser quelques minutes avant de mettre la viande sur le grill.

½ tasse de whisky Jack Daniel's

½ tasse de sauce soya

½ tasse de ketchup

1 tasse de cassonade foncée

1 c. thé de poudre d'ail

Chauffer dans un chaudron. Mijoter pour épaissir pendant 5 minutes.

LES DESSERTS



BRIOCHES DE MA MÈRE

Marie-France Laverdière

Ingrédients

- 1 tasse (250ml) lait.
- ½ tasse (125g) sucre granulé.
- 2 c. à thé (8g) sel.
- ¾ tasse (180ml) d'eau froide.
- ½ tasse (125ml) d'huile végétale.
- ½ tasse (125ml) d'eau tiède.
- 2 sachets de levures granulées.
- 2 c. thé (12g) sucre granulé.
- 2 œufs bien battus.



Faire lever la levure avec le sucre.

Amener le lait au point d'ébullition, y ajouter le sel, ½ tasse (180g) sucre.

Laisser tiédir.

Ajouter levure, œufs, ainsi que 3 tasses 1/2 (350g) farine.

Pétrir la pâte 5 minutes et faire lever.

Façonner la pâte forme de rouleau, déposer dans un moule à pain beurré et

Faire lever à nouveau environ 1 h 10.

Préchauffer le four à (350°F) 180°C.

Cuire pendant 25 minutes.



“COFFEE-CAKE” ARMANDINE

Robert St-Pierre

Ingrédients:

SEC	LIQUIDE
1 tasse de farine	½ tasse de lait
½ tasse de sucre + 2 c. à table	¼ tasse beurre fondu (tiède)
1 c. à table de cannelle	1 œuf
3 c. à thé de poudre à pâte	
½ c. à thé de sel	
zeste d'une orange	
moule carré de 8 pouces	

30

Préchauffer le four à 190 °C (375 ° F)

Préparer un mélange de 2 c. à table de sucre et 1 c. table de cannelle

Déposer farine, sucre, poudre à pâte, et sel dans un bol. Remuer pour bien mélanger ces ingrédients.

Mélanger dans un petit bol le lait, le beurre fondu et l'œuf, battre avec un batteur à œuf.

Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs en une seule fois avec le zeste d'orange.

Ne remuer que jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

Graisser le moule et y verser la pâte, saupoudrer du mélange à la cannelle.

Cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ne colle pas à un cure-dents.

Servir chaud ou température pièce, naturellement avec un bon café!

Recette d'Armandine Cholette

DESSERT GLACÉ SUCCULENT AU BEURRE D'ARACHIDES

Céline Dufresne

300 grammes	gaufrettes à la vanille (1 paquet) (<i>Biscuits sandwiches</i>)
$\frac{3}{4}$ de tasse	d'arachides hachées non salées
$\frac{1}{2}$ tasse	de beurre fondu
1 $\frac{1}{2}$ c. à table	de beurre d'arachides crémeux



31

Mélanger ensemble les gaufrettes écrasées, les arachides hachées et le beurre fondu. Presser dans le fond d'un plat 9x13 pouces

MÉLANGER ⁴

325 grammes	de fromage à la crème ramolli (Philadelphia)
$\frac{3}{4}$ de tasse	de sucre
$\frac{3}{4}$ de tasse	de beurre d'arachides crémeux

Incorporer 5 tasses de garniture fouettée (Cool Whip = 1 contenant)

Étendre sur le fond de gaufrettes

Mettre un filet de sirop au chocolat ou de caramel sur le dessus comme garniture (*celui qu'on prend pour mettre sur un sundae*)

Faire durcir au congélateur

Sortir du congélateur 1/2 heure avant de servir

Se conserve + d'un mois au congélateur mais il sera mangé bien avant la date d'expiration

⁴ Ne pas se servir de la mixette car le mélange est trop épais. Prendre plutôt un robot culinaire ou...de l'huile de bras

GATEAU SKOR



Ingrédients

1 mélange à gâteau au chocolat ou à ton choix

1 boîte de lait « Eagle Brand »

2 barres de chocolat râpé « Skor » ou à ton choix

Crème fouettée

Préparation

Lorsque le gâteau est cuit et encore chaud, y faire des trous avec le manche d'une cuillère de bois et y verser le lait Eagle Brand.

Laisser refroidir.

Étendre la crème fouettée et saupoudrer de miettes de chocolat.

Bonne dégustation.



TARTE À LA PATATE DOUCE ET À LA MARMELADE CANNEBERGE-PACANES

Source : selection.ca/recettes/tarte-a-la-patate-douce-et-a-la-marmelade-canneberge-pacanes

De Manon Bédard



Ingrédients :

185 g (6 oz)	<i>de canneberges fraîches ou congelées</i>
½ tasse	<i>de sucre pour préparation de la marmelade (réf. Étape 1)</i>
2/3 tasse	<i>de sucre pour la préparation de la purée de patates sucrées (réf. Étape 3)</i>
½ tasse	<i>d'eau (pour la marmelade)</i>
¼ tasse	<i>de pacanes rôties et hachées</i>
1	<i>abaisse de pâte</i>
2 tasses	<i>de purée de patates douces (2 patates moyennes)</i>
1 bte 375 ml (12 oz)	<i>de lait concentré écrémé</i>
1	<i>gros œuf légèrement battu</i>
2	<i>gros blancs d'œufs légèrement battus</i>
½ c. à thé	<i>de vanille</i>
½ c. à thé	<i>de cannelle moulue</i>
¼ c. à thé	<i>de muscade moulue</i>
¼ c. à thé	<i>de piment de la Jamaïque moulu</i>
1/8 c. à thé	<i>de sel</i>

Préparation :

1. *Pour confectionner la marmelade, mettez les canneberges dans une petite casserole avec la demi-tasse de sucre et l'eau. Amenez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter doucement environ 10 min, jusqu'à ce que les canneberges éclatent. Hors du feu, ajoutez les pacanes. Laissez refroidir.*
2. *Allumez le four à 450°F (230°C). Abaissez un fond de tarte de 30 cm (12 po) de diamètre et logez-le dans le moule. Décorez la bordure.*
3. *Dans un grand bol, mélangez la purée de patates douces, le lait concentré, le sucre qui reste, l'œuf, les blancs d'œufs, la vanille, la cannelle, la muscade, le piment de la Jamaïque et le sel.*
4. *Étalez la marmelade refroidie sur le fond de tarte. Étalez la purée par-dessus.*
5. *Enfournez et faites cuire 10 min. Baissez le four à 350°F (180°C). Continuez la cuisson pendant environ 40 min, jusqu'à ce que la garniture soit prise au centre. Déposez le moule sur une grille. Réfrigérez au bout de 30 min pour que la tarte soit bien froide.*

TARTE AU CITRON VEGAN

De mon amie Jocelyne

De Claire Archambault

Préparation de la croûte

*Se servir d'une croûte de tarte GRAHAM
(Est non végan à cause du beurre)*

OU

A l'aide d'un petit robot, hacher fin

- 1 tasse de noix de Grenoble
- 1 tasse de noix de coco râpée non sucrée
- ½ tasse de dattes coupées fin

Déposer le mélange dans une assiette à tarte
Bien presser avec les mains pour étendre également
Mettre au congélateur pendant 1 heure ou plus.

Garniture

Dans un robot (pour consistance onctueuse)

- 2 gros avocats ou 3 petits
- 1/3 à ½ tasse de sirop d'érable
- Zeste d'un citron bio bien lavé
- Jus d'un citron bio
- 2/3 gouttes de menthe poivrée si désirée
(La menthe donne une sensation de fraîcheur)

Étendre dans la croûte congelée
Garnir de pacanes ce qui délimite les pointes
Remettre le tout au congélateur.

Avant de servir, sortir la tarte et laisser reposer 15 à 20 minutes.
On peut recongeler le reste.
Et une tarte au congélateur est toujours prête pour un imprévu.



35



Collation facile à apporter : **Mélanger en part égale ¼ tasse de noix de Grenoble, de Macadamia et de Pistaches.**

Tiré du livre « Les DANGERS CACHÉS de l'ALIMENTATION « SAINE » « DÉCOUVREZ LE PARADOXE DES PLANTES p.343 du Dr. Steven R. Gundry. Ce célèbre médecin, chirurgien cardio thoracique est le directeur de l'Institut international du cœur et des poumons en Californie, ainsi que professeur à l'Université de Loma Linda.

MA TARTE AU SUCRE D'ÉRABLE

Un incontournable au temps des fêtes



De Claire Archambault

INGRÉDIENTS

- 1 croute de tarte cuite
ou 20 croutes à tartelettes cuites
- 6 c. à table de beurre ou d'huile
- 6 c. à table de farine
- 1½ tasse de sirop d'érable
- ½ tasse d'eau



36

PRÉPARATION

- Fondre le beurre ou déposer l'huile dans une casserole
- Ajouter la farine en brassant
- Ensuite le sirop d'érable et l'eau
- Cuire à feu moyen en brassant fréquemment avec une cuiller de bois, pour que ça ne colle pas, jusqu'à consistance transparente
- Deux gouttes à la cuiller ou la tendance à coller est un indice de la cuisson réussie

Verser immédiatement dans la croute cuite ou les tartelettes

GARNITURE optionnelle

Déposer quelques noix de Grenoble ou des Pacanes à son goût.



POISSONS ET CRUSTACÉS



CASSEROLE AU SAUMON

4 portions

Par Robert St-Pierre

Ingrédients:

- ☛ 2 boîtes (213 g ch.) de saumon sockeye sauvage
- ☛ 1 gros oignon (coupé en tranches minces)
- ☛ 4 patates moyennes (coupées en tranches minces)
- ☛ lait (250 ml)
- ☛ beurre (60 g)
- ☛ farine (60 g)
- ☛ sel et poivre



38

Préchauffer le four à 200 °C (400 ° F).

Étendre la moitié du saumon (213g) dans une casserole graissée.

Couvrir le poisson avec une couche d'oignons puis de patates.

Saupoudrer avec sel, poivre, et la moitié de la farine.

Répéter les couches.

Verser le lait et ajouter des noix de beurre.

Cuire au four 60-70 minutes

Bon appétit!

Recette de Dora Fitzgerald

QUICHE AUX CREVETTES



Ingrédients :

4 œufs

1 ½ tasse crème 15%

¾ c.t. sel

1/8 c.t. poivre

1 c.t. estragon

1 tasse de crabe

½ tasse de fromage cheddar râpé

¼ tasse de piment en petit morceaux

¼ tasse d'oignon coupé en morceaux

1 tasse de crevettes

Préparation

Mélanger tous les ingrédients sauf les crevettes, déposer dans une pâte à tarte.

Cuire au four à 400°F jusqu'à ce qu'une fourchette en ressorte correcte.

Peut-être manger chaude ou froide c'est à votre goût.



Jeannette René de Cotret

SAUMON FROID EN GELÉE

De Francine Roberge

Recette de Ricardo



INGRÉDIENTS

Photo: Francine Roberge

- ❖ 1 filet de saumon d'environ 1,2 kg (2,3 lb) sans la peau
- ❖ 150ml (2/3 de tasse) de vin blanc
- ❖ 250ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- ❖ 2 tiges d'aneth frais
- ❖ Sel et poivre
- ❖ 2 enveloppes de gélatine
- ❖ 1 concombre anglais non pelé, tranché très finement
- ❖ Lime, fleurs comestibles ou radis, aneth, feuilles, pour décorer

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180° C (350° F)
2. Déposer le saumon sur une plaque avec rebord. Verser le vin et le bouillon. Ajouter l'aneth, saler et poivrer. Couvrir d'un papier d'aluminium et cuire au four environ 25 min. Retirer le saumon de la plaque, laisser tiédir, puis réfrigérer. Filtrer le fumet et réfrigérer.
3. Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur 60 ml (1/4 tasse) du fumet froid. Laisser gonfler 1 min. Chauffer pour faire fondre au micro-ondes ou au-dessus d'un bol d'eau bouillante. Ajouter la gélatine au reste du fumet, en remuant. Réfrigérer environ 10 min. sans laisser prendre en gelée.
4. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le saumon de gelée. Réfrigérer 15 min. Pendant ce temps, faire blanchir les tranches de concombre dans l'eau bouillante environ 1 min. Rafrâchir sous l'eau froide et bien éponger. Disposer les tranches de concombre sur le saumon en les faisant se chevaucher pour imiter les écailles d'un poisson. Badigeonner complètement de gelée. Réfrigérer environ 15 min.
5. Répéter l'opération pour obtenir un poisson lustré.
6. Décorer d'aneth, de feuilles, de fleurs ou radis. Servir froid avec une mayonnaise parfumée de zeste râpé et de jus de lime.

NOTE : Pour servir ce plat lors d'un buffet, compter environ 100 g (3,5 oz) de saumon par personne.

LÉGUMES



ASPERGES ESPAGNOLES

Source : recettes.qc.ca/recettes/recette/asperges-espagnoles – Auteur : Cath23

De Manon Bédard

Préparation : 10 min

Cuisson : 1 min

Portions : 4



Ingrédients :

- | | |
|--------------|------------------------|
| 1 c. à table | d'huile d'olive |
| 1 c. à table | de vinaigre balsamique |
| 1 | gousse d'ail émincé |
| ½ c. à thé | de sucre |
| ½ c. à thé | de sel |
| ½ c. à thé | de poivre |
| ½ c. à thé | de poivre de cayenne |
| 1 lb | d'asperges |

Préparation :

1. *Faire cuire les asperges dans de l'eau bouillante pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Attention de ne pas trop faire cuire.*
2. *Pendant de temps, mélanger tous les ingrédients dans un plat rectangulaire assez grand pour contenir les asperges.*
3. *Égoutter les asperges.*
4. *Bien brasser les asperges avec le mélange.*
5. *Servir encore chaud.*

PÂTÉ CHINOIS VEGAN ou VÉGÉTALIEN

Pour 5 ou 6 portions

De Claire Archambault

INGRÉDIENTS

- 1½ tasse d'eau froide ou de bouillon de légumes
- 1 tasse de millet
- ½ c. à t. de sel
- ½ t. d'oignons rouges en morceaux
- ½ t. de carottes en morceaux
- ½ t. de basilic haché ou persil ou coriandre
- 2 t. de champignons en morceaux
- 2 petites gousses d'ail en morceaux
- 1 c. à t. d'épices italiennes ou d'herbes de Provence
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 6 patates douces moyennes, équivalant à 6 pommes de terre blanches
- 1 rabiole (navet blanc)
- 1 bac de jeunes épinards ou 1 paquet congelé, à décongeler



MÉTHODE

1. Porter à ébullition l'eau ou le bouillon avec le millet et le sel. Couvrir et mijoter à feu doux pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les grains de millet soient cuits et légèrement croquants. Égoutter si nécessaire. Réserver.
2. Cuire les patates douces et la rabiole à la vapeur dans une marguerite. Les réduire en purée avec 1c. à table d'huile d'olive. Assaisonner au goût si nécessaire et réserver au chaud.
3. Attendrir les épinards frais à la marguerite ou réchauffer ceux qui sont congelés. Conserver pour déposer sur le hachis.
4. Mettre les morceaux d'oignon, de carotte, le basilic, les champignons, l'ail, et les épices dans un robot ou autre appareil pour obtenir de petits morceaux.
5. Faire sauter les petits légumes dans 1 grande poêle avec 1c. à table d'huile, pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Puis incorporer le millet qui est réservé. Bien mélanger et cuire encore à feu moyen pendant 3 à 4 minutes.

6. Déposer le tout (le hachis) dans un plat allant au four.
- Étendre délicatement les épinards ⁵ cuits et égouttés si nécessaire.
 - Couvrir de la purée de patates douces.
 - Garnir avec de la ciboulette fraîche et de fines rondelles d'oignons rouges.
 - Placer au four à 500° sous le grill pour attendrir les oignons et réchauffer le pâté.
7. Accompagner d'une petite salade de carottes, feuilles d'endives, betterave cuite
Ou d'une salade à votre choix et **SERVIR!**



⁵ Les épinards remplacent le traditionnel maïs qui n'est pas un légume mais une céréale contenant du gluten et des lectines, agents inflammatoires. (Les DANGERS CACHÉS de L'ALIMENTATION « SAIN » par le Dr Steven R. Gundry, médecin, professeur en chirurgie cardiothoracique, à l'U. Loma Linda en Californie)

RIZ À L'ITALIENNE

Ingrédients :

- ¼ tasse oignon haché
- 1 gousse d'ail haché
- 2 c. beurre et huile
- 2 petites tomates coupées en morceaux
- 1½ tasse de bouillon de poulet
- ½ c. thé de sel
- 1½ tasse de riz minute
- 2 c. tab de fromage parmesan.



Préparation

- Faire revenir oignon et ail dans le beurre
- Ajouter les tomates revenir pendant 1 minute
- Ajoute bouillon et le sel
- Couvrir et retirer du feu
- Laisser reposer 5 minutes
- Ajouter fromage et remuer avec fourchette
- Déguster.

Jeannette René de Cotret

LES VIANDES



LE RICKY BURGER

PATRICIA MIVILLE

Ingrédients :

La galette délicieuse

- ➔ 1 ½ LIVRE DE BŒUF HACHÉ
- ➔ 1 CHAIRE D'UNE SAUCISSE ITALIENNE FORTE
- ➔ 1 ½ CUILLÈRE À SOUPE DE MOUTARDE DE DIJON
- ➔ 1 ½ CUILLÈRE À SOUPE DE VOTRE SAUCE BBQ PRÉFÉRÉE
- ➔ 1 CUILLÈRE À THÉ D'ÉPICE CLUB HOUSE OU BBQ
- ➔ 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE FINEMENT
- ➔ 2 OIGNONS VERT HACHES FINEMENT

La garniture :

- 4-6 pains brioches ou Bretzel
- 1 paquet de bacon 1/2 sel (2 tranches par burger)
- 1-2 oignon jaune
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- Cheddar fort

La préparation :

Bien mélanger le tout

Former des boulettes de la même grosseur que vos pains

Laissez reposer 1 heure

Faire cuire le bacon

Couper l'oignon en lanière, faire revenir dans le beurre, en fin de cuisson ajouter le sirop d'érable et faire caraméliser le tout

Réserver pour l'assemblage

Faire cuire vos galettes au BBQ, selon votre cuisson préférée

Assembler vos burgers avec le bacon, le cheddar fort, l'oignon caramélisé et les garnitures de votre choix.

POLLO TROPICAL (Cuba)



Par Michel Paul

48

- Poitrines de poulet en morceaux
 - Papaye
 - Mangue
 - Ananas
 - Lait de coco en boite
 - Alcool Triple sec
 - Ail
 - Oignon
1. Dans une grande poêle à frire, mettre de l'huile pour couvrir le fond et même un peu plus. Mettre le poulet à frire. Quand il est presque prêt, ajouter l'ail et chauffer puis l'oignon et cuire. Rajouter sel et poivre au goût.
 2. Mettre les fruits en morceaux dans la poêle et réchauffez-les. On mélange le tout.
 3. Verser un peu de Triple sec, ça va flamber.
 4. Quand le feu diminue, ajouter environ 1/3 à 1/2 tasse de lait de coco.
 5. Servir avec du riz congris. Le secret du riz est le cumin et les fèves noires.



NASI KEBULI

Recette indonésienne

Michel Paul

49

INGRÉDIENTS

- 3 gousses d'ail
- 4 oignons
- 1 poulet de 2 kg
- 1 zeste de citron
- 1 ml (1/2 c thé) de poudre de gingembre
- 10 ml (2 c thé) de coriandre
- 4 ml (3/4 c thé) de muscade rapée
- Sel et poivre
- 5 ml (1 c thé) de cannelle
- 2 clous de girofle
- 2 ml (1/2 c thé) de macis
- 125 ml (1/2 t) de beurre
- 375 ml (1 1/2 t) de riz

PRÉPARATION

1. Broyer l'ail, râper 2 oignons et mettre ces légumes dans une casserole avec le poulet, le zeste de citron, 1,25 litre (5 tasses) d'eau et toutes les épices.
2. Amener au point d'ébullition et laisser mijoter environ 45 minutes.
3. Retirer du bouillon le poulet, le laisser égoutter et l'éponger; couper la viande en morceaux et dorer dans du beurre.
4. Passer le bouillon au tamis et faire cuire le riz dans 750 ml (3 tasses) de bouillon.
5. Couper les 2 autres oignons en rondelles et les faire frire.
6. Disposer les morceaux de poulet sur le riz et garnir de rondelles d'oignon.
7. Servir chaud.

4 à 6 personnes

POITRINES DE POULET AUX CANNEBERGES ET AU SIROP D'ÉRABLE

Serge Boyer

Catégorie : Poulet

Préparation : 10 minutes et cuisson : 20 à 40 minutes

Portion : 2 portions

Ingrédients :

Sel, poivre

2 poitrines de poulet sans la peau

5 c. à thé beurre 25 ml

1 c. à table huile d'olive 15 ml

2 oignons verts, émincés

2 c. à thé vinaigre de vin 10 ml

3 c. à table sirop d'érable 45 ml

2 c. à table canneberges séchées ou surgelées 30 ml



50

Étapes :

- Saler et poivrer les poitrines de poulet. Chauffer 3 c. à thé (15 ml) de beurre et l'huile dans un poêlon et y dorer les poitrines de poulet des deux côtés.
- Déposer les poitrines de poulet dans un plat allant au four et mettre au four préchauffé à 350°F (180°C) de 12 à 15 minutes.
- Dégraisser le poêlon, ajouter 1 c. à thé (5 ml) de beurre et y faire revenir les oignons verts sans les laisser colorer.
- Ajouter le vinaigre de vin, le sirop d'érable et les canneberges dans le poêlon, mélanger et porter à ébullition, laisser mijoter pendant 3 min.
- Ajouter 1 c. à thé (5 ml) beurre, mélanger
- Retirer les poitrines du four, les couper en tranches et les napper de sauce.

Informations nutritives

- 1 portion: 440 Cals. 39 g protéines. 19 g 28 g glucides. 1 g fibres, 160 mg sodium.
- Excellente source de protéines ; source de fer.

SAUCISSES TRINIDAD

Céline Dufresne

INGRÉDIENTS

- 1 lb Saucisses de porc ou de bœuf
- ¾ tasse Tomates en conserve
- 2 c. tbl Ketchup
- 2 c. tbl Sauce Chili
- 1 c. thé Vinaigre blanc
- 1 c. tbl Cassonade
- ¼ c. thé Moutarde sèche
- 1 c. thé Sauce Worcestershire
- ½ tasse Oignon coupé en cube
- ½ tasse Céleri coupé en cube



51

PRÉPARATION

- Faire revenir les saucisses à la poêle
- Dans un chaudron, incorporer les ingrédients, mélanger, incorporer les légumes quand la sauce est chaude et cuire pendant 5 minutes
- Étaler les saucisses dans un plat allant au four et répartir la sauce sur les saucisses
- Mettre au four à 450°F pendant ½ heure
- Baisser le four à 350°F pendant environ ½ heure ou moins
- Servir avec du riz, des pommes de terre en purée ou sur un nid de nouilles au beurre

TABLEAU DE CONVERSION

<http://www.recettes.qc.ca/outils/page/conversions>

Mesures liquides

Système impérial	Système métrique	Autres noms
1/8 cuiller à thé	1/2 ml	
1/4 cuiller à thé	1 ml	
1/2 cuiller à thé	3 ml	
1 cuiller à thé	5 ml	1 cuillère à café
1/4 cuiller à soupe	4 ml	
1/2 cuiller à soupe	8 ml	
1 cuiller à table	15 ml	1 cuiller à soupe
1/8 tasse	35 ml	1 oz
1/4 tasse	65 ml	2 oz, 1/4 grand verre
1/3 tasse	85 ml	
3/8 tasse	95 ml	3 oz
1/2 tasse	125 ml	4 oz, 1/2 grand verre
5/8 tasse	160 ml	5 oz
2/3 tasse	170 ml	
3/4 tasse	190 ml	6 oz, 3/4 grand verre
7/8 tasse	220 ml	7 oz
1 tasse	250 ml	8 oz, 1 grand verre

Note : Certaines mesures ont été arrondies légèrement.

oz = once (système impérial)

1 livre = 16 onces

8 onces = 1 tasse

1 litre est noté 1 L

1 décilitre est noté 1 dl

1 centilitre est noté 1 cl

1 millilitre est noté 1 ml

1 litre	=	10 décilitres	=	100 centilitres	=	1000 millilitres
1 décilitre	=	0,1 litre	=	10 centilitres	=	100 millilitres
1 centilitre	=	0,01 litre	=	0,1 décilitre	=	10 millilitres
1 millilitre	=	0,001 litre	=	0,01 décilitre	=	0,1 centilitre

Mesures solides

Système impérial	Système métrique	Autres noms
1/2 oz	15 g	
1 oz	30 g	
1/8 lb	55 g	2 oz
1/4 lb	115 g	4 oz
1/3 lb	150 g	
3/8 lb	170 g	
1/2 lb	225 g	8 oz
5/8 lb	285 g	
2/3 lb	310 g	
3/4 lb	340 g	
7/8 lb	400 g	
1 livre	454 g	16 oz
2,2 lb	1 kg	

Note : Certaines mesures ont été arrondies légèrement.

CHALEUR DU FOUR

Degrés Fahrenheit	Degrés Celsius	Thermostats de France
150°F	70°C	T/2
200°F	100°C	T/3
250°F	120°C	T/4
300°F	150°C	T/5
350°F	180°C	T/6
400°F	200°C	T/7
450°F	230°C	T/8
500°F	260°C	T/9
Broil	Gril	

Note : La chaleur des fours n'est pas uniforme et peut varier d'un appareil à l'autre.

Il est important d'ajuster la cuisson à son four.
Certaines mesures ont été arrondies légèrement.

°C = degrés Celsius

°F = degrés Fahrenheit

Très doux = 150°F

Doux = 200°F

Moyen = 300°F

Chaud = 375°F

Très chaud = 500°F

MESURES CONCERNANT CERTAINS ALIMENTS

Farine tout usage	1 tasse = 115 grammes
	1 cuillère à soupe = 12 grammes
Sucre	1 tasse = 225 grammes
	1 cuillère à soupe = 15 grammes
Sucre à glacer	1 tasse = 150 grammes
	1 cuillère à soupe = 9 grammes
Cassonade	1 tasse = 200 grammes
	1 cuillère à soupe = 12 grammes
Cacao	1 tasse = 110 grammes
	1 cuillère à soupe = 8 grammes
Beurre ou margarine	1 tasse = 225 grammes
	1 cuillère à soupe = 15 grammes
Amandes tranchées	1 tasse = 80 grammes
	1 cuillère à soupe = 5 grammes
Amandes entières	1 tasse = 170 grammes
	1 cuillère à soupe = 10 grammes
Noix de coco râpée	1 tasse = 75 grammes
	1 cuillère à soupe = 5 grammes
Riz	1 tasse = 210 grammes
	1 cuillère à soupe = 12 grammes

Note : Certaines mesures ont été arrondies légèrement.

oz = once (système impérial)

lb = livres (système impérial)

1 kilogramme est noté 1 kg

1 gramme est noté 1 g

1 kilogramme = 1000 grammes

1 gramme = 0,001 kilogramme

TERMES

Termes canadiens	Termes français
Sucre granulé ou à fruits	Sucre en poudre ou semoule
Sucre à glacer, sucre en poudre	Sucre glace
Ciboule ou ciboulette	Petits oignons frais
Échalote sèche, échalote française	Échalote
Levure de boulanger	Levure fraîche
Levure sèche	Levure lyophilisée
Poudre à pâte	Levure chimique
Soda à pâte	Bicarbonate de soude
Farine tout usage	Farine type 55
Farine à pâtisserie	Farine type 45
Crème sûre	Crème aigre
Crème 15%	Crème fleurette ou liquide
Crème à fouetter, crème 35%	Crème fraîche
2 cuil. de sucre + 1 cuil. à thé de vanille	1 sachet de sucre vanillé
Papier parchemin	Papier sulfurisé ou de cuisson
Zeste	Peau d'agrumes râpée en très fines lamelles
Beans ou bines	Haricots
Popsicles	Sucettes
Fécule de maïs	Maïzena
Mélasse	Sirop noir épais résidu du raffinage de sucre de canne
Recettes santé	Recettes diététiques ou de régime
Sous-marins	Pains garnis
Crock pot	Mijoteuse
Presto	Cocotte-minute
Tire sur la neige	Sucettes au sirop d'érable caramélisé refroidies rapidement sur la neige
Marque maison	Marque de supermarché, type Carrefour
Croûtes	Abaisses de pâtes à tartes précuites
Motton	Grumeau
Soya	Soja
Lait évaporé Carnation	Lait concentré non sucré ou lait gloria
Lait Eagle Brand	Lait concentré sucré
Jell-o	Gelée
Canne	Boîte de conserve
Canner	Faire des conserves
Moule à manquer	Moule à gâteau rond et haut

UTILISATION DE CERTAINS ALIMENTS

Québec	Utilisation	France
Crème anglaise 3%	Nappage ou décoration de dessert	
Mélange de crème et lait 5%	Café allégé	
Crème à café 10%	Café velouté et chocolat chaud, cette crème remplace le lait en cuisson. Aussi connue sous le nom de crème moitié-moitié	
Crème sûre 14%	Trempelette, sauce, soupe	Crème aigre ou acide
Crème fouettée 24%	Desserts, café	Crème sous pression
Crème de table 15%	Plats allégés. Potages. Café très velouté	Crème légère (12 à 30%)
Crème champêtre 15%	Nappage de fruits et dessert. Pâte, quiche salades et sauces	Crème légère (12 à 30%)
Crème à fouetter 35%	Crème à fouettée. Tous les plats à base de crème	Crème fraîche liquide Crème fleurette
Crème champêtre 35%	Tous les types de cuisson. Sauce parfaite. Se cuisine bien avec les vins et alcools	Crème UHT
Crème fraîche par Liberté Crème fraîche 40%	Elle apporte une texture agréable et rehausse le goût d'une foule de mets	Crème fraîche
Pas d'équivalence au Québec. Utiliser la crème champêtre 35%		Crème crue
Pas d'équivalence au Québec. Utiliser la crème champêtre 35%		Crème double jusqu'à 60%

GUIDE POUR LA CONSERVATION DES ALIMENTS



TEMPÉRATURES DIFFÉRENTES SELON LES ALIMENTS

Chaque aliment doit être conservé à une température spécifique



→ **Étagère du haut (0 à 3°C)**

Viandes, poissons, volailles et charcuteries crues, yogourts et desserts lactés, préparations à base d'œuf, plats cuisinés, conserves ouvertes.

→ **Étagère du milieu (3 à 5°C)**

Viandes et charcuteries cuites, fromage, œufs, légumes et fruits cuits, lait et crème entamés, produits en cours de décongélation, pâtisseries fraîches, jus de fruits entamés.

→ **Bac à légumes (5 à 8°C)**

Fruits et légumes frais (préalablement lavés).

→ **Porte (7 à 10°C)**

Confiture, moutarde, condiments, beurre, eau, boissons gazeuses et vin entamés.

ALIMENTS PÉRISSABLES

Source: <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf>

ALIMENTS	Réfrigérateur 4°C	Congélateur -18°C
Abats (foie, cœur, rôtis)	1-2 jours	3-4 mois
Agneau (côtelettes, rôtis)	3-5 jours	6-9 mois
Asperges	4 jours	1 an
Aubergine	7 jours	1 an
Bacon (après ouverture)	7 jours	1-2 mois
Betteraves	3 semaines	1 an
Beurre d'arachide (après ouverture)		2 mois
Beurre salé (après ouverture)	3 semaines	1 an
Bicarbonate de sodium		1 an
Blanc d'œuf cru	1 semaine	9 mois
Bleuets	5 jours	1 an
Bœuf (steaks, rôtis)	3-5 jours	6-12 mois
Brocoli	5 jours	1 an
Café instantané	1 an	
Café moulu	1 mois	
Canneberges	2 semaines	1 an
Carottes	3 mois	1 an
Céleri	2 semaines	
Céréales de type granola		6 mois
Céréales prêtes à servir		8 mois
Champignons	5 jours	1 an
Chapelure sèche		3 mois
Chou	2 semaines	1 an
Chou-fleur	6 jours	1 an
Choux de Bruxelles	6 jours	1 an
Concombre	1 semaine	
Confitures et gelées		1 an
Courges d'été (courgettes)	1 semaine	1 an
Crabe cuit	1-2 jours	1 mois
Crème fraîche (après ouverture)	3-5 jours	1 mois
Crème glacée		3 mois
Cretons	3-4 jours	1-2 mois
Crevettes	1-2 jours	2-4 mois
Endives	3-4 jours	
Épinards	4-5 jours	1 an
Farine blanche		2 ans
Farine de maïs		6 mois

ALIMENTS	Réfrigérateur 4°C	Congélateur -18°C
Fèves au lard	3-4 jours	6-10 mois
Fèves fermées (germes de haricots)	3-4 jours	
Fines herbes fraîches	4 jours	1 an
Fines herbes séchées		1 an
Flocons d'avoine		6-10 mois
Fraises, framboises	3-4 jours	1 an
Fromage à pâte ferme (cheddar, mozzarella, etc.)	5 semaines	6 mois
Fromage à pâte molle (brie, camembert, etc.)	3-4 semaines	
Fromage bleu (après ouverture)	1 semaine	
Fromage fondu à tartiner	3-4 semaines	
Fromage frais (cottage, ricotta)	3-5 jours	
Fruits séchés		1 an
Germes de luzerne, germes de soya	3 jours	
Haricots jaunes ou verts	5-6 jours	1 an
Huiles végétales		1 an
Huiles végétales de première pression (après ouverture)	3-4 semaines	
Huîtres dans leur coquille	2-3 SEMAINES	
Huîtres sans coquille	10 jours	2-4 mois
Jambon cuit en tranches	3-5 jours	1-2 mois
Jambon cuit entier	7-10 jours	1-2 mois
Jaune d'œuf cru	2-3 jours	4 mois
Ketchup et marinades	1 an	
Lait (après ouverture)	3-5 jours	6 semaines
Laitue	1 semaine	
Légumineuses cuites	5 jours	3 mois
Levure chimique		1 an
Levure sèche		1 an
Maïs entier	2-3 jours	1 an
Mayonnaise	2 mois	
Mélasse		2 ans
Melon miel, cantaloup, melon d'eau	4 jours	
Mets conditionnés sous vide	1-2 jours	2 mois
Mets congelés commerciaux		3-4 mois
Miel		18 mois
Moules dans leur coquille	2-3 jours	
Moules sans coquille	1-2 jours	3 mois
Moutarde préparée (forte)	9 mois	
Moutarde préparée (ordinaire)	1 an	
Moutarde sèche		3 ans
Navet	1 semaine	1 an
Œuf cuit dur	1 semaine	
Œuf frais en coquille	1 mois	
Oignons verts	1 semaine	1 an
Olives	1 an	
Palourdes dans leur coquille	3-4 jours	

ALIMENTS	Réfrigérateur 4°C	Congélateur -18°C
Palourdes sans coquille	1-2 jours	3 mois
Panais	1 mois	1 an
Pâtés à la viande, quiches	2-3 jours	3 mois
Pâtes alimentaires aux œufs		6 mois
Pâtes alimentaires cuites sans sauce	3-5 jours	3 mois
Pâtes alimentaires sèches		1 an
Pâtisseries (contenant produits laitiers et œufs)	3-4 jours	1 mois
Pétoncles	1-2 jours	3 mois
Poireaux	2 semaines	1 an
Pois, pois mange-tout	2 jours	1 an
Poisson gras (saumon, truite, etc.)	1-2 jours	2 mois
Poisson maigre (sole, tilapia, etc.)	2-3 jours	6 mois
Poivrons	1 semaine	1 an
Pommes (d'août à janvier)	6 mois	1 an
Pommes (de février à juillet)	2 semaines	1 an
Pommes de terre	1 semaine	9 mois
Pommes de terre nouvelles	1 semaine	
Porc cuit	3-4 jours	2-3 mois
Potage, soupes	3 jours	2-3 mois
Prunes	3-5 jours	1 an
Radis	1 semaine	
Raisins	5 jours	
Rhubarbe	4 jours	1 an
Riz blanc		1 an
Sandwichs (tous genres)	1-2 jours	6 semaines
Sauce à la viande	3-5 jours	4-6 mois
Saucisses fraîches	1-2 jours	2-3 mois
Saucissons secs entiers	2-3 semaines	
Semoule		1 an
Sirop d'érable, sirop de maïs		1 an
Sucre		2 ans
Thé	2 ans	
Tofu	1-2 semaines	1-2 mois
Tomates	1 semaine	1 an
Veau (rôtis)	3-5 jours	2-3 mois
Viande cuite	3-4 jours	2-3 mois
Viande fumée, charcuterie	5-6 jours	1-2 mois
Viande hachée, en cubes ou tranchée mince	1-2 jours	3-4 mois
Vinaigre		2 ans
Volaille cuite	3-4 jours	1-3 mois
Volaille en morceaux	1-2 jours	6-9 mois
Volaille entière	1-3 jours	10-12 mois
Yogourt	2-3 semaines	1 mois