



CIMBCC

# Livre de recettes

DES PARTICIPANTS À L'ATELIER WORD-AUTOMNE 2024



PARUTION DÉCEMBRE 2024

# Table des matières

<b>INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
<b>CO-AUTEURS</b>	<b>4</b>
<b>FRITEUSE À AIR (AIR FRYER)</b>	<b>5</b>
BRIE FONDANT AUX ARTICHAUTS, TOMATES ET CROÛTONS À L'AIL À LA FRITEUSE À AIR	6
GALETTES DE SAUMON MAISON À LA FRITEUSE À AIR	8
GRILLED CHEESE À LA FRITEUSE À AIR CHAUD	9
JAMBON GLACÉ AU MIEL À LA FRITEUSE À AIR	10
PAIN DORÉ À LA FRITEUSE À AIR CHAUD	11
RONDELLES D'OIGNONS À LA FRITEUSE À AIR	12
SOUPE CRÉMEUSE DE POULET, ÉPINARDS ET GNOCCHIS CROUSTILLANTS À LA FRITEUSE À AIR	13
<b>SAUCES - TREMPETTES - TARTINADES - CONFITURES</b>	<b>15</b>
SALSA MOYENNE POUR TOSTITOS	16
SALSA PIQUANTE	17
VINAIGRETTE DE MARTHE	18
<b>LES AMUSE-GUEULES</b>	<b>19</b>
BISCUITS AU FROMAGE DE BELLE-MAMAN	20
BOULES AU FROMAGE ET AU VIN	21
<b>LES DESSERTS</b>	<b>22</b>
BOUCHÉES AUX NOIX ET AUX CERISES	23
CARRÉS À LA GUIMAUVE DE MAMAN LAURETTE	24
CROUSTADE À LA RHUBARBE ET AUX FRAISES RICARDO	25
DUMPLINGS AUX POMMES	26
GÂTEAU AUX BLEUETS FRAIS	27
GÂTEAUX AUX FRUITS NOËL	28
GÂTEAU BLANC SIMPLE ET BON	30
<b>LÉGUMES</b>	<b>31</b>
RATATOUILLE	32
<b>LES VIANDES ET VOLAILLES</b>	<b>33</b>
BOULETTES DE VIANDE À LA CRÈME DE CHAMPIGNONS	34
MIJOTÉ DE PORC À L'ITALIENNE	35
PINTADE RÔTIE AUX HERBES	37
PLAQUE DE CÔTELETTES DE PORC, ASPERGES ET POMMES DE TERRE	39
POULET À LA KIEV	40
POUTINE À L'EFFILOCHÉ DE CERF DE VIRGINIE AVEC SAUCE À LA BIÈRE ET AU SIROP D'ÉRABLE	41
TAJINE AU POULET MAROCAIN	43
<b>TABLEAU DE CONVERSION – MESURES LIQUIDES</b>	<b>45</b>
<b>TABLEAU DE CONVERSION - MESURES SOLIDES</b>	<b>46</b>
<b>MESURES CONCERNANT CERTAINS ALIMENTS</b>	<b>47</b>
<b>CHALEUR DU FOUR</b>	<b>48</b>

<b>TABLEAU DES ÉQUIVALENTS POUR RÉDUIRE LES QUANTITÉS DANS UNE RECETTE</b>	<b>49</b>
<b>TERMES CANADIENS VS TERMES FRANÇAIS</b>	<b>50</b>
<b>UTILISATION DE CERTAINS ALIMENTS</b>	<b>51</b>
<b>GUIDE POUR LA CONSERVATION DES ALIMENTS</b>	<b>52</b>
<b>TEMPÉRATURES DIFFÉRENTES DANS LE FRIGO</b>	<b>53</b>
<b>DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS DANS LE FRIGO OU AU CONGÉLATEUR</b>	<b>54</b>
<b>CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS</b>	<b>57</b>
<b>À RETENIR</b>	<b>60</b>
<b>SUBSTITUTIONS DES ALIMENTS</b>	<b>61</b>
PÂTISSERIE	61
CHOCOLAT	61
PRODUITS LAITIERS/OEUF	62
FINES HERBES, ÉPICES, ASSAISONNEMENTS, SAVEURS	63
ÉPAISSISSANTS	64
LÉGUMES	64
AUTRES	65
<b>ÉQUIVALENCES</b>	<b>66</b>
ÉQUIVALENCES D'ONCES EN GRAMMES	66
ÉQUIVALENCES DE LIVRES EN KG	66
ÉQUIVALENCES DE TASSES EN ML	66
ÉQUIVALENCES DE LIQUIDES (CUILLÈRES EN ML, TASSES EN ML ET EN ONCES)	66
<b>TABLE DE CONVERSION</b>	<b>67</b>
TABLE DE CONVERSION DE GRAMMES EN ML	67
<b>RECETTE DE GRAND-MÈRE</b>	<b>68</b>

# INTRODUCTION

## 5<sup>ème</sup> parution du livre de recettes

Enfin venu le temps de faire paraître la 5<sup>e</sup> édition du livre de recettes du CLUB CIMBCC.

Ce livre de recettes est un travail collectif privilégiant les membres du CLUB qui ont suivi l'atelier WORD sur ZOOM à l'automne 2024.

Ce travail collectif avait pour but de montrer comment générer une table des matières et ...pour en faire une ... et bien cela prend des pages. Il n'y a rien de mieux que la pratique pour assimiler les notions apprises à l'atelier WORD. C'est de là que nous avons suivi l'idée depuis le début de réunir les recettes préférées des membres qui ont participé à l'atelier.

Quatorze personnes ont participé à l'atelier WORD et nous avons tenu 6 séances couvrant à peu près tout de WORD et toutes les séances ont été tenues par vidéoconférence. Ce qui a permis à des membres des autres régions du Québec ou habitant en Montérégie de participer à cet atelier.

Toutes les pages de recettes ont été élaborées par les membres selon leurs idées de conception, leur choix d'habillage du texte, l'ajout de photographies, la disposition dans la page ... bref un résumé des notions qu'ils et elles ont apprises durant l'atelier. Cela a permis à certaines personnes de fouiller dans leurs recettes familiales, à demander à une amie ou voisine la permission de publier leur recette.

Nous avons innové cette année en ajoutant des recettes faites avec la friteuse à air (Air Fryer) ou friteuse sans huile. Les recettes sont dans un regroupement spécialement dédié à l'utilisation de la friteuse à air.

À la fin, vous retrouvez différents tableaux de conversion et autres recommandations sur les aliments.

Ce sont toutes des recettes gagnantes et elles ont toutes été testées sur l'humain qui les a fort bien digérées. On peut dire que ceux et celles qui y ont goûté attendent la prochaine invitation pour avoir la chance de déguster ce plat à nouveau.

***Bonne dégustation!***

*Céline Dufresne*

*Nicole Comtois*

*Michel Paul*

*PS : 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- AUTOMNE 2024

Nicole	Comtois
Céline	Dufresne
Claudette	Gaudreau
Hélène	Durand
Nathalie	Lanthier
Marie-Reine	Paul
Michel	Paul
Nicole	Paul
Sylvie	Rioux
Marcel	Séguin
Pierrette	Scott
Diane	Taylor
Gisèle	Tétreault

*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.*

# FRITEUSE À AIR (Air Fryer)



# Brie fondant aux artichauts, tomates et croûtons à l'ail à la friteuse à air

Par Claudette Gaudreau

Portions 4

Préparation 15 min.

Cuisson 25 min.



## Ingrédients

- 1 fromage brie double crème de 220 g (il doit entrer dans un bol à soupe à l'oignon)
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de flocons de chili
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à soupe de noix de pin
- 3/4 tasse de cœurs d'artichauts, grossièrement hachés
- 1 c. à thé de thym, haché
- 1 c. à thé de basilic, haché
- 1 c. à thé d'origan, haché
- 10 tomates cerises, coupées en 4
- 1/2 baguette de pain
- 1/4 tasse de beurre à l'ail, température pièce

## Préparation

Faire des entailles verticales et horizontales sur le dessus du fromage, sans le transpercer.

Placer le fromage dans le bol d'une soupe à l'oignon.

Avec un pinceau de cuisine, étendre le miel sur le fromage.

Ajouter les flocons de chili et l'ail sur le fromage.

Placer le bol dans le panier de la friteuse à air.

Cuire 7 minutes à 350°F.

Dans un petit bol, mélanger les noix de pin, les morceaux de cœurs d'artichauts, le thym, le basilic, l'origan et les tomates cerises.

Après 7 minutes de cuisson, ajouter la garniture d'artichauts sur le fromage et poursuivre la cuisson 7 minutes à 350°F.

Couper la baguette de pain en tranches de 1/2 cm d'épaisseur.

Étendre le beurre à l'ail sur les morceaux de pain.

Placer les morceaux de pain dans le panier de la friteuse à air.

Cuire les croûtons 7 minutes à 400°F. en prenant soin de tourner les croûtons à la mi-cuisson.

Au besoin, poursuivre la cuisson de 1-2 minutes.

Cette recette est tirée de la série [Les pros du air fryer](#) avec [Max L'Affamé](#) et [La petite bette](#).



# Galettes de saumon maison à la friteuse à air<sup>1</sup>

Nicole Comtois

## Ingrédients :

- 15 oz de saumon, frais ou en canne
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de mayonnaise
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 tasse (125 ml) de chapelure
- 1/2 cuillère à thé (2.5 ml) de poudre d'ail
- 1/2 cuillère à thé (2.5 ml) de poivre noir moulu
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de persil frais, haché



## Préparation :

1. Préchauffez la friteuse à air à 390 °F (199 °C).
2. Ajoutez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez bien.
3. Utilisez 1/2 tasse du mélange de saumon pour créer les galettes.
4. Formez les galettes pour qu'elles n'aient pas plus de 1 pouce d'épaisseur.
5. Placez les galettes de saumon en une seule couche dans le panier de la friteuse à air. Vaporisez le dessus des galettes avec de l'huile d'olive. Faites cuire pendant 8 minutes. Pendant la cuisson, refaites les mêmes opérations avec le reste du mélange.
6. Retournez les galettes, vaporisez le dessus des galettes et faites cuire 1 à 2 minutes supplémentaires.
7. Servez avec de la sauce tartare et vos accompagnements préférés.

Cette recette de galettes de saumon à la friteuse à air est ce dont vous avez besoin pour un repas rapide, sain et incroyablement savoureux.

---

<sup>1</sup> Source : **Le Chef Cuisto**

# Grilled cheese à la friteuse à air chaud<sup>2</sup>

Nicole Comtois

## *Ingrédients :*

- 4 tranches de pain pour sandwich
- 4 tranches de fromage
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de beurre



## Préparation :

1. Étalez du beurre sur un côté de chaque tranche de pain.
2. Placez une tranche de pain, côté tartiné vers le bas, dans le panier de la friteuse à air. Garnissez avec 2 tranches de fromage et placez une autre tranche de pain, côté tartiné vers le haut, sur le fromage.
3. Cuissez les sandwiches à 370°F (188°C) pendant 4 minutes, retournez les sandwiches et continuez la cuisson à 370°F (188°C) pendant 4 minutes supplémentaires ou jusqu'à l'obtention du degré de dorure souhaité.
4. Servez chaud.

Apprenez à faire le grilled cheese parfait avec une friteuse à air, une méthode simple pour un résultat croustillant à chaque fois.

---

<sup>2</sup> Source: **Le Chef Cuisto**

# Jambon glacé au miel à la friteuse à air<sup>3</sup>

Nicole Comtois

## Ingrédients :

- 3 livres de jambon précuit, style toupie
- ¼ de tasse (65 ml) d'eau
- 2 cuillères à thé (10 ml) de sucre brun
- 2 cuillères à thé (10 ml) de miel
- 1 cuillère à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- ¼ de tasse (65 ml) de jus de fruit, *ananas, pomme ou orange*
- ¼ cuillère à thé de clous de girofle moulus



## Préparation :

1. Retirez la couenne du jambon en la coupant puis en glissant vos doigts ou une spatule en silicone en dessous pour la décoller. Essayez de laisser autant de gras blanc sur le jambon que possible.
2. Utilisez un couteau bien aiguisé pour inciser la couche de gras en diagonale à environ des intervalles de 2 cm.
3. Fouettez le sucre brun, le miel, la moutarde, le jus et les épices ensemble dans un petit bol.
4. Préchauffez la friteuse à air à 300°F (150°C).
5. Placez le jambon dans un petit plat ou moule, et versez le glaçage uniformément sur le jambon.
6. Faites cuire le jambon dans la friteuse à air pendant 45 minutes, en l'arrosant généreusement toutes les 15 minutes avec le glaçage et les jus au fond du plat, jusqu'à ce que le jambon soit collant et doré.
7. Couvrez de papier d'aluminium et laissez reposer au moins 10 minutes avant de servir.
8. Récupérez le glaçage et les jus de la base du plat de cuisson et versez-les sur le jambon juste avant de servir.

Offrez-vous le luxe d'un jambon glacé au miel parfaitement croustillant pour un résultat sucré à la perfection!

---

<sup>3</sup> Source: **Le Chef Cuisto**

# Pain doré à la friteuse à air chaud

Nicole Comtois

## Ingrédients :

- $\frac{2}{3}$  tasse (165 ml) de lait
- 3 gros œufs
- 2 cuillères à thé (10 ml) d'extrait de vanille
- 1  $\frac{1}{2}$  cuillère à thé (7,5 ml) de cannelle moulue
- $\frac{1}{2}$  cuillère à thé (2,5 ml) de muscade moulue
- 6 tranches de pain épais
- Sirop d'érable, beurre, fruits frais, sucre en poudre (*garnitures optionnelles*)



## Préparation :

1. Vaporisez le panier de la friteuse à air avec un spray de cuisson antiadhésif.
2. Dans un petit bol, ajoutez le lait, les œufs, l'extrait de vanille et les épices, puis fouettez ensemble complètement.
3. Préchauffez la friteuse à air à 360°F (182°C).
4. Trempez une tranche de pain dans le mélange d'œufs.
5. Soulevez-la et laissez l'excès d'œuf s'égoutter, puis placez la tranche de pain enrobée dans le panier de la friteuse.
6. Ajoutez une 2ème ou 3ème tranche si votre panier est assez grand.
7. Faites cuire pendant 6 minutes.
8. Retournez-la puis faites cuire 4-6 minutes de plus jusqu'à ce qu'elle soit dorée, en vérifiant après 2 minutes.
9. Répétez avec les tranches de pain restantes.
10. Servez avec vos garnitures préférées.

Une recette facile qui garantit un résultat doré à souhait.

Source : **Le Chef Cuisto**

# Rondelles d'oignons à la friteuse à air

Nicole Comtois

## Ingrédients :

- 1 gros oignon blanc
- 1 tasse et 1/4 (315 ml) de farine
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 œuf battu
- 1 tasse (250 ml) de lait ou eau pétillante ou bière
- 3/4 de tasse (190 ml) de chapelure
- Sel assaisonné ou un mélange de paprika, sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



## Préparation :

1. Vaporisez un peu d'huile dans le fond de votre friteuse à air. Si vous avez un ajustement de température, mettre à 370 °F (190 °C).
2. Tranchez votre oignon en rondelles.
3. Dans un bol, combinez la farine, la poudre à pâte et ajoutez le sel d'assaisonnement (au goût).
4. Ajoutez l'œuf battu et le lait. Bien mélanger.
5. Dans une assiette, placez la chapelure.
6. Trempez chaque rondelle dans la pâte, puis dans la chapelure et déposez-les dans le panier.
7. Ajoutez la cuillère à soupe d'huile.
8. Faites cuire pendant 8 minutes d'un côté, tournez et faites cuire un autre 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement croustillantes.

Une belle recette pour vous préparer de délicieuses rondelles d'oignons croustillantes en n'utilisant pratiquement pas d'huile... Santé et facile à faire :)

Source : **Le Chef Cuisto**

# Soupe crémeuse de poulet, épinards et gnocchis croustillants à la friteuse à air

PAR CLAUDETTE GAUDREAU

Voici une excellente soupe repas, parfaite pour les froides journées d'hiver! Les gnocchis cuits à la friteuse à air apportent un petit croustillant délicieux!

Portions        **4**  
Préparation    30 min  
Cuisson        35 min

## **Ingrédients**

- 500 g de gnocchis
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'assaisonnement italien
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 oignon, ciselé
- 1 poivron rouge, coupé en petits dés
- 1 tasse de petites carottes, coupées en tranches
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 c. à soupe de farine
- 3 tasses de lait
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 poitrine de poulet, coupée en morceaux
- 284 g d'épinards, hachés grossièrement
- 3/4 tasse de fromage cheddar fort, râpé
- Sel et poivre, au goût



## **Préparation**

Dans un grand bol, mélanger ensemble les gnocchis, l'huile d'olive et les assaisonnements italiens.

Déposer les gnocchis dans le panier de la friteuse à air.

Cuire 20 minutes à 400° F. en prenant soin de brasser le panier à la mi-cuisson.

Dans un grand chaudron, à feu moyen, faire fondre le beurre et cuire deux minutes l'oignon, les carottes, le poivron et l'ail.

Ajouter la farine et mélanger 1 minute.

Verser le lait tranquillement en fouettant pour éviter les grumeaux.

Ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition.

Laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter les épinards, les morceaux de poulet et le fromage.

Assaisonner de sel et de poivre.

Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Verser la soupe dans des bols.

Servir avec les gnocchis croustillants sur le dessus.

PAR : [MAX L'AFFAMÉ](#)



# SAUCES - TREMPETTES - TARTINADES - CONFITURES





# Salsa moyenne pour tostitos

Par Céline Dufresne

- ¼ tasse (60ml) d'huile d'olive
  - 2 à 3 oignons hachés
  - 2 gousses d'ail hachées finement
  - 8 à 10 tomates fraîches pelées et coupées en morceaux ou 1 boîte de tomates en dés (28oz-796ml)
  - 1 petit poivron haché
  - 1 piment de type jalapeno épépiné et haché finement (ou autre piment fort).  
Pour une salsa plus piquante, utilisez plus de piment
  - ½ c. à thé (5 ml) de sel
  - 1 c. à thé (5 ml) de poivre
  - 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
  - ¼ tasse (60 ml) de coriandre fraîche légèrement tassée, hachée
1. Dans une grande casserole, ajouter tous les ingrédients (sauf la coriandre) et porter à ébullition
  2. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert pendant environ 10 minutes.
  3. Retirer du feu et laisser refroidir.
  4. Ajouter la coriandre.

PS : cette recette donne environ trois tasses de salsa.



# Salsa piquante

Par Céline Dufresne

- 1 ½ c. à supe (22,5 ml) de sauce Tabasco**
- 1 conserve (796 ml) de tomates broyées**
- 1 conserve (796 ml) de tomates en dés**
- 2 oignons, hachés gros**
- 2 piments verts, hachés gros**
- 1 c. à soupe (8 g) de poudre d'ail**
- 1 c. à thé (5 g) de sel**
- 2 c. à soupe (30 g) de sucre**
- 1/3 tasse (85 ml) de vinaigre blanc**
- 1 ½ c. à soupe (5 g) de coriandre séchée**
- 1 ½ c. à soupe (5 g) d'épices italiennes du commerce**



1. Mélanger ensemble tous les ingrédients
2. Dans une casserole, porter à ébullition
3. Réduire le feu puis laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.



## Vinaigrette de Marthe<sup>4</sup>

Par Diane Taylor

**1 ½ t huile de canola**

**1 t de vinaigre blanc**

**¾ t de sucre**

**¾ c à thé de poivre**

**¼ c à thé de sel**

**½ c à thé de sel d'oignon**

**½ c à thé de sel d'ail**

**Garder 24 heures sur le comptoir avant de réfrigérer.**

**Très important pour le goût.**



---

<sup>4</sup> Recette de ma tante Marthe

# LES AMUSE-GUEULES



# Biscuits au fromage de Belle-Maman

Par Hélène Durand

1 ½ tasse	farine
¼ c. thé	moutarde sèche
1/8 c. thé	poivre de cayenne
¾ tasse	beurre coupé en petits morceaux
1 tasse	fromage emmenthal râpé (4 onces)
1 tasse	fromage cheddar râpé (4 onces)
1	œuf légèrement battu avec 1 c. thé d'eau

\*\*\*\*\*



## **Préparation :**

Allumer le four à 400° F.

- Tamisez la farine, la moutarde et le poivre de Cayenne. Ajoutez le beurre et les fromages et mélangez-les à la farine de façon à former une boule ferme.
- Couvrez-la et laissez au réfrigérateur 10 à 20 minutes.
- Sur un plan de travail enfariné, étendez la pâte à ¼ pouce d'épaisseur. Avec un emporte-pièce, découpez des biscuits ou faites un rouleau pour en faire des rondelles. Placez-les sur une tôle à biscuits non beurrée.
- Badigeonner les biscuits avec l'œuf battu.
- Faites cuire environ 12 à 15 minutes (selon les fours) jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

N.B. J'utilise du cheddar fort et même extra-fort pour donner plus de goût.

Comme il n'y a pas de liquide, il est difficile de faire une boule pour l'étendre. Vous pouvez mouiller vos mains légèrement et pétrir la boule dans vos mains. La chaleur de vos mains et l'eau attendriront la pâte.

Délicieux avec un apéro!

# Boules au fromage et au vin

Par Céline Dufresne

## **INGRÉDIENTS**

Mesures métriques	Ingrédients	Mesures impériales
125 ml	Vin blanc sec	½ tasse
225 g	Gruyère râpé	½ lb
125 ml	Farine tout usage	½ tasse
125 ml	Chapelure	½ tasse
2 œufs battus		
1 pincée de paprika		
Poivre fraîchement moulu		
Poivre de Cayenne, au goût		
Huile pour grande friture		



## **PRÉPARATION**

1. Faire chauffer le vin dans une casserole, à feu moyen
2. Ajouter le fromage râpé et les assaisonnements
3. Poursuivre la cuisson 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux
4. Retirer la casserole du feu et verser le mélange dans un plat de service creux
5. Laisser refroidir, puis façonner en boulettes
6. Rouler les boulettes dans la farine, les tremper dans les œufs battus, puis bien les enrober de chapelure
7. Faire dorer dans l'huile chaude, environ 1 minute
8. Égoutter sur du papier absorbant et servir

# LES DESSERTS



## Bouchées aux noix et aux cerises

Par Nicole Paul<sup>5</sup>

$\frac{3}{4}$  tasse de beurre alterner avec du shortening

$\frac{3}{4}$  tasse de cassonade

$\frac{1}{4}$  tasse de sirop de maïs

1 œuf

2 tasses de farine

1 cuil à thé de poudre à pâte

$\frac{1}{2}$  tasse de noix de coco râpée

$\frac{1}{2}$  cuil à thé de vanille

$\frac{1}{2}$  tasse de noix de Grenoble hachées

$\frac{1}{2}$  tasse de cerises glacées (rouges et vertes) coupées en petits morceaux



Défaire le beurre en crème. Ajouter graduellement la cassonade et le sirop de maïs. Battre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter l'œuf battu.

Tamiser la farine et la poudre à pâte. Ajouter au premier mélange

Ajouter la noix de coco, les noix et cerises

Jeter par cuillérées sur une plaque graissée ou recouverte de papier sulfurisé

Cuire à 400°F de 10 à 15 minutes avec la grille au milieu du four

---

<sup>5</sup> Biscuits de Noël de mon enfance. Recette de biscuits à la cuillère -formule type modifiée sous l'inspiration de ma mère.

Source possible « La Cuisinière » Lake of the Woods Milling Company (Farine Five Roses) p.63



# Carrés à la guimauve de maman Laurette

Par Hélène Durand

2 œufs

1 tasse de sucre

$\frac{3}{4}$  tasse de beurre ou margarine

Mettre au bain-marie et cuire 25 minutes.

Faire refroidir.

Ajouter 40 biscuits Social Tea (écrasés finement au rouleau à pâte ou au blender)

2 tasses de guimauves miniatures

Mêler le tout et faire refroidir dans un plat pyrex carré bien graissé.

## Recommandations de Laurette



J'ai toujours utilisé les biscuits Christie et du beurre car le résultat était meilleur

# Croustade à la rhubarbe et aux fraises Ricardo

Par Hélène Durand

- Préparation **25 min**
- Cuisson **45 min**
- Refroidissement **1 h**
- Rendement **8 portions**

## Ingrédients

- 105 g (1/2 tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 390 g (3 tasses) de rhubarbe coupée en gros dés (voir note)
- 405 g (3 tasses) de fraises coupées en quartiers ou en tranches épaisses (voir note)
- 100 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 105 g (1/2 tasse) de cassonade
- 75 g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 1 pincée de sel



## Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Dans un grand bol, mélanger le sucre avec la fécule et la cannelle. Ajouter les fruits et bien les enrober. Répartir dans un plat de cuisson en verre de 28 x 20 cm (11 x 8 po).
- Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit tout juste humectée. Répartir le crumble sur les fruits.
- Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que les fruits bouillonnent et que le crumble soit doré. Laisser tiédir 1 heure avant de servir.

### NOTE DE L'ÉQUIPE RICARDO

Vous pouvez utiliser de la rhubarbe et des fraises surgelées. Dans ce cas, ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs de plus.

# Dumplings aux pommes<sup>6</sup>

Par Pierrette Scott

- 1 tasse de farine
- ¼ c. à thé de sel
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à soupe de graisse végétale
- ⅓ tasse de lait
- 1 petit œuf



Pommes pelées

Sucre

Muscade ou cannelle

- 1 tasse d'eau
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 pincée de cannelle

1. Tamiser la farine avec le sel et la poudre à pâte. Couper la graisse végétale dans cette farine tamisée ; ajouter le lait battu avec l'œuf.
2. Abaisser à ¼ de pouce d'épaisseur. Couper en carrés, recouvrir chaque carré de tranches de pommes pelées, de sucre et d'un peu de muscade ou de cannelle. Envelopper les pommes avec la pâte.
3. Mettre dans un plat ; faire cuire pendant 15 minutes dans un four à 425°F.
4. Retirer du four et verser sur les dumplings le sirop fait avec l'eau, le sucre, le beurre et la cannelle.
5. Remettre les dumplings pendant 20 minutes au four.



---

<sup>6</sup> L'Encyclopédie de la cuisine canadienne par Jehane Benoit , page 765

## Gâteau aux bleuets frais<sup>7</sup>

Par Diane Taylor

1. 2 tasses de farine toute tamisée
2. 3 c thé de poudre à pâte
3. ½ c à thé de sel
4. ¾ tasse de sucre
5. ¼ tasse de graisse végétale
6. 1 œuf
7. 1 c thé de vanille
8. ¾ tasse de lait
9. 1 ½ tasse de bleuets frais
10. 2 c table de sucre
11. 2 c thé de zeste de citron râpé



- Bien mélanger tous les ingrédients secs (farine, poudre à pâte et sel).
- Défaire en crème la sucre, la graisse, l'œuf et la vanille, bien battre.
- Ajouter le lait et mélanger à fond.
- Ajouter les ingrédients secs tout à la fois et ne remuer que jusqu'à ce que la farine soit humidifiée.
- Saupoudrer 2 c à table de sucre et du zeste de citron râpé à la fin sur le dessus du gâteau.

**Plus facile pour l'intégration des bleuets : soit étendre la moitié de la pâte dans un moule carrée de 9 po graissé, déposer les bleuets par cuillère sur la pâte ou mélanger les bleuets et le zeste de citron à la pâte délicatement et déposer dans le moule. Cuire à 375° 40 minutes.**

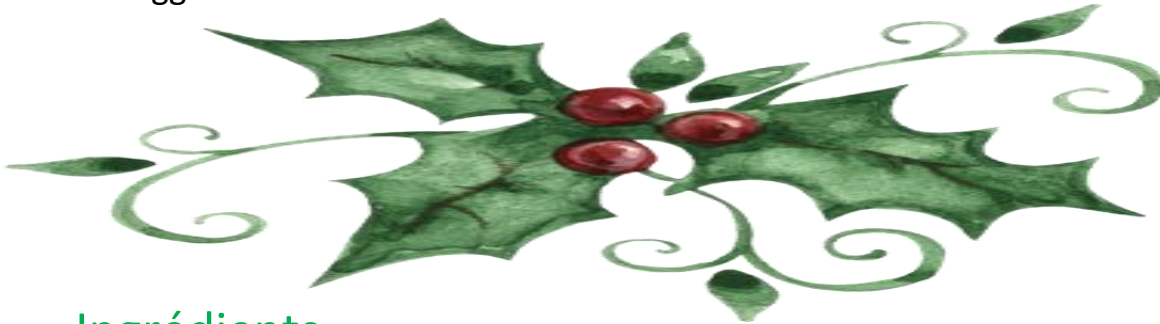
---

<sup>7</sup> Ancienne recette de ma mère Georgette

## Gâteaux aux fruits Noël

Une bonne recette à ajouter à vos préparatifs de Noël.

La suggestion de Nathalie Lanthier



### Ingrédients

- 1 tasse de cerises glacées ou séchées
- 1 tasse d'abricots séchés hachés
- 1 tasse de raisins secs dorés
- 1/2 tasse de zeste d'orange
- 1/2 tasse de gingembre confit haché
- 1/2 tasse de pacanes hachées
- 1/2 tasse de noix de macadam hachées
- 3/4 de tasse de scotch (prévoir une quantité additionnel pour badigeonner les gâteaux)
- 2 tasses de farine tout usage
- 1/2 c.à.thé de poudre à pate
- 2 c.à.thé de vanille
- 1/2 c.à thé de sel
- 120gr de pastilles de chocolat 70 %
- 3/4 de tasse de beurre
- 1 tasse et 1/3 de cassonade bien tassée
- 4 œufs
- 3/4 de tasse de café bien fort

## Préparation

Mélanger dans un bol les fruits, le zeste d'orange, le gingembre et les noix. Incorporer le scotch. Couvrir et laisser macérer à température pièce jusqu'au lendemain

Chauffer le four à 325°F. Mélanger la farine, la levure chimique et le sel. Réserver. Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Dans un grand bol battre le beurre et la cassonade en crème. Ajouter les œufs un à un en battant à chaque ajout. Ajouter le café, la vanille et le chocolat en battant le mélange. Égoutter les fruits. Garder le liquide pour l'ajouter à la pâte.

Incorporer graduellement les ingrédients secs et les fruits à la pâte. Verser le mélange dans deux moules épais (9x5) beurrés et garnis de papier aluminium.

Cuire au centre du four 90 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte presque propre du gâteau. Laisser refroidir dans le moule sur une grille.

Badigeonner les gâteaux avec du scotch, puis envelopper dans un papier d'aluminium. Garder au réfrigérateur.

Servir avec une sauce au caramel de votre choix



Recette originale de Nathalie Audet

# Gâteau blanc simple et bon

Marcel Séguin

## Ingrédients

1 tasse de farine Brodie XXX préparée  
1 œuf  
1 tasse de crème 35%  
1 tasse de sucre

## Préparation

Mélanger le tout  
Fariner ou graisser le plat avec de la graisse Crisco ou du beurre  
Mettre au four pendant 35 minutes à 350 degrés – important

Un gâteau simple à faire, bon et délicieux avec de la crème glacée et un bon café.



# LÉGUMES





# Ratatouille

Recette de Sylvie Rioux

## INGRÉDIENTS

- 2 grosses aubergines coupées en tranches de ½ pouce.
- 3 courgettes coupées en rondelles
- 1 poivron vert en lanières
- 4 à 5 tomates bien mûres tranchées
- 2 ou 3 gousses d'ail hachées finement
- Huile d'olive
- Environ 600 gr. de fromage (mélange de cheddar fort, emmental et gruyère) râpé.
- Sel et poivre

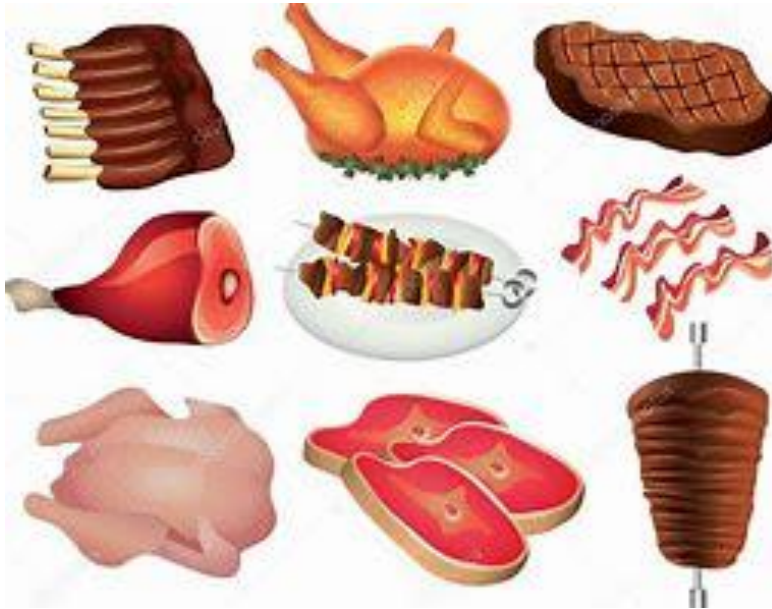
## PRÉPARATION

Étalez les aubergines sur une grande surface et soupoudrez de sel sur les deux côtés pour les faire dégorger, environ 20 minutes. Épongez les aubergines avec du papier absorbant. Dans une poêle antiadhésive chauffez une bonne quantité d'huile d'olive et faites cuire les tranches d'aubergines de chaque côté. On peut aussi les cuire au four à 450°F sur des plaques recouvertes de papier parchemin en les badigeonnant d'huile. Faites griller les courgettes dans un peu d'huile.

Dans une grande cocotte profonde, la ratatouille sera construite comme une lasagne. Étalez le tiers des aubergines, des courgettes, des poivrons et des tomates. Ajoutez l'ail sur les tomates, salez et poivrez. Recouvrez le tout d'une bonne quantité de fromage. Recommencez le tout deux autres fois. Cuisez la ratatouille au four à 350°F environ une heure. Laissez reposer 10 minutes.

BON APPÉTIT !!!

# LES VIANDES ET VOLAILLES



# Boulettes de viande à la crème de champignons

Par Michel Paul

## **INGRÉDIENTS**

- 1 lb de boeuf haché
- 1/4 tasse de chapelure
- 1/4 tasse d'oignon finement haché
- 1 oeuf légèrement battu
- 1/4 c. thé de sel
- 1 boîte de crème de champignons
- 1/2 tasse d'eau
- 2 c. table de persil haché



## **PRÉPARATION**

1. Mélanger boeuf, chapelure, oignon, oeuf et sel;
2. Façonner en 16 boulettes.
3. Dans la poêle, faire revenir les boulettes de viande; verser la graisse.
4. Incorporer la soupe, l'eau et le persil.
5. Couvrir; faire cuire à feu doux pendant 20 minutes en ayant soin de remuer de temps en temps.

Pour 4 personnes.

# Mijoté de porc à l'italienne<sup>8</sup>

PAR CLAUDETTE GAUDREAU

**3 HEURES** de cuisson

**15 MINUTES** de préparation

**4 À 6** portions

## INGRÉDIENTS

- 1 kg (2 lb) de cubes de porc du Québec
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive<sup>i</sup>
- 225 g (½ lb) de tranches de pancetta (ou bacon de ½ cm (¼ po), coupées en lardons)
- 2 oignons, coupés en gros dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à table) de farine
- 180 ml (¾ tasse) de vin rouge
- 798 ml (28 oz) 1 boîte de tomates en dés de type pezzettoni (ou broyées)
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché
- 1 courgette, coupée en cubes
- Origan frais, ciselé, au goût
- Sel et poivre du moulin, au goût



## **Polenta au parmesan** (accompagnement suggéré)

- 750 ml (3 tasses) de bouillon de volaille
- 125 ml (½ tasse) de semoule de maïs (polenta)
- 125 ml (½ tasse) de parmesan, râpé
- 30 ml (2 c. à table) de mascarpone

---

<sup>8</sup> Le porc du Québec

- 15 ml (1 c. à table) de beurre
- Sel et poivre du moulin, au goût

## PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F).
2. Dans une grande casserole allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et y faire dorer les cubes de porc, la moitié à la fois. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.
3. Dans la même poêle, faire dorer la pancetta de 3 à 4 minutes. Ajouter les oignons, l'ail et poursuivre la cuisson 2 minutes. Saler et poivrer. Saupoudrer de farine et bien mélanger.
4. Ajouter le vin et porter à ébullition en remuant. Ajouter les tomates et le basilic. Remettre la viande dans la casserole et porter à ébullition. Couvrir et cuire au four environ 2 heures 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
5. Ajouter la courgette et poursuivre la cuisson 15 minutes. Servir avec une polenta au mascarpone et parmesan **ou des pâtes larges**. Parsemer d'origan frais, si désiré.

## Polenta au parmesan

1. Dans une casserole, à feu moyen-élevé, porter le bouillon à ébullition. Ajouter la semoule en pluie en fouettant. Laisser mijoter doucement, en remuant fréquemment, environ 15 à 20 minutes. La texture de la polenta doit ressembler à une purée de pommes de terre bien moelleuse. Saler et poivrer. Incorporer le reste des ingrédients et rectifier l'assaisonnement. Laisser reposer au chaud au besoin si elle semble trop liquide.

## VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION)

- ❖ 600 calories
- ❖ 54 g de protéines
- ❖ 30 g de lipides
- ❖ 22 g de glucides
- ❖ 5 g de fibres
- ❖ 11 g de sucre
- ❖ 759 mg de sodium

# Pintade rôtie aux herbes<sup>9</sup>



Figure 1 Pintades

*Par Marie-Reine Paul*

Préparation 15 minutes

Cuisson 1 heure

Portions 4

## **Ingrédients**

2,5 ml (½c. à thé) de thym frais

5 ml (1 c à thé) d'origan frais

2,5 ml (½c. à thé) de romarin frais

15 ml (1 c. à soupe) de persil plat

5 gousses d'ail, pelées

5 ml (1 c. à thé) de jus de citron

125 ml (½tasse) de beurre, ramolli

Une pintade d'environ 1,6 kg (3½ lb)

2 oignons, coupés en morceaux

1 branche de thym frais

125 ml (½ tasse) de vin blanc

60 ml (¼tasse) de bouillon de poulet

Sel et poivre t + Ficelle de boucher

---

<sup>9</sup> Recette de Ricardo

### Préparation

1. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 200°C (400° F).
2. Hacher les herbes et l'une des gousses d'ail.
3. Dans un bol, mélanger les herbes, l'ail haché, le jus de citron et le beurre. Saler et poivrer.
4. Avec les doigts, détacher doucement la peau de la poitrine et des cuisses de la pintade, sans la déchirer. Farcir de beurre aux herbes, en étendant le mélange uniformément sous la peau.
5. Dans la cavité de la pintade, placer la moitié des oignons et deux des gousses d'ail. À l'aide de ficelle de boucher, attacher les pattes de la pintade pour lui redonner sa forme. Saler et poivrer.
6. Dans un plat de cuisson, placer le reste des oignons et les deux dernières gousses d'ail. Ajouter la branche de thym, le vin et le bouillon. Saler et poivrer.
7. Déposer la pintade dans le plat de cuisson, sur les légumes. Insérer un thermomètre à viande dans la cuisse, sans toucher aux os. Cuire au four 15 minutes. Réduire la température du four à 180°C (350° F) et poursuivre la cuisson environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 82° C. (180° F)
8. Au moment de servir, accompagner la pintade de son jus de cuisson et les légumes de votre choix.

.....

# Plaque de côtelettes de porc, asperges et pommes de terre

**Par Hélène Durand**

**Cuisson** : 10 à 12 minutes

**Préparation** : 15 minutes

**Portions** : 4

**Ingrédients**



- 4 côtelettes de porc du Québec désossées d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
- 60 ml 1/4 tasse de pesto de tomates séchées du commerce (ou herbes salées du Bas-du-Fleuve)
- 12 pommes de terre rattes, coupées en 6 quartiers<sup>10</sup>
- 30 ml 2 c. à table d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml 1 c. à table de romarin frais, ciselé
- 1/2 citron, le jus
- 1 botte d'asperges du Québec, parées et coupées en tronçons
- Sel et poivre du moulin, au goût

**Préparation**

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à gril (broil). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Déposer les côtelettes au centre de la plaque et les enrober de chaque côté avec le pesto de tomates séchées.
3. Dans un bol, mélanger les pommes de terre, la moitié de l'huile, l'ail, le romarin et le jus de citron. Étaler sur la plaque à côté des côtelettes, côté coupé vers le haut.
4. Répartir les asperges de l'autre côté et les enrober du reste de l'huile. Saler et poivrer généreusement tous les ingrédients. Griller au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la viande légèrement dorée. Laisser reposer 5 minutes.
5. Servir le repas au centre de la table.

<https://www.leporcduquebec.com/recette/406-plaque-de-cotelettes-de-porc-asperges-et-pommes-de-terre/>

---

<sup>10</sup> Je prends des petites pommes de terre rondes coupées en deux que j'ai fait bouillir quelques minutes au préalable.



# Poulet à la Kiev

Par Michel Paul

## INGRÉDIENTS

- 125 ml (1/2 t) de beurre ou de margarine, ramollie
- 15 ml (1 c soupe) de persil haché
- 1 gousse d'ail moyenne émincée
- 1 ml (1/4 c à thé) de romarin, broyé
- 1 pincée de poivre
- 3 poitrines de poulet désossées de 1 kg divisés en 2, sans la peau
- 1 oeuf, légèrement battu
- 125 ml (1/2 t) de chapelure
- 30 ml (2 c soupe) d'oignon haché
- 15 ml (1 c soupe) de persil haché
- 30 ml (2 c soupe) de beurre ou de margarine
- 1 boîte de 284 ml (10 oz) de crème de poulet condensée
- 75 ml (1/3 t) de lait
- 30 ml (2 c soupe) de sherry ou de brandy



## PRÉPARATION

1. Mélanger 125 ml (1/2 t) de beurre, persil, ail, romarin et poivre.
2. Sur du papier ciré, façonner en paquet de 2,5 cm d'épaisseur; mettre au congélateur jusqu'à consistance ferme.
3. Entre-temps, aplatir les poitrines de poulet avec un marteau à viande ou le bord d'une soucoupe épaisse jusqu'à ce qu'elles aient 0,5 cm (1/4 po) d'épaisseur.
4. Couper le beurre en 6 portions égales; en mettre une au centre de chaque poitrine.
5. Replier les extrémités et rouler en enfermant bien le beurre dans la viande.
6. Fixer avec des cure-dents ou des brochettes.
7. Tremper dans l'oeuf puis passer dans la chapelure. Faire refroidir.
8. Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec le persil dans 30 ml (2 c soupe) de beurre jusqu'à ce qu'il soit tendre.
9. Incorporer soupe, lait et sherry.
10. Faire chauffer en remuant de temps en temps.
11. Frire à pleine friture, 2 rouleaux à la fois, à medium + 3/4; dans 3" d'huile dans chaudron 2 poignées, pendant 12 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
12. Egoutter sur du papier absorbant; servir avec une sauce.

# Poutine à l'effiloché de cerf de Virginie avec sauce à la bière et au sirop d'érable<sup>11</sup>

par Claudette Gaudreau

Rendement : 4 portions

## **Ingrédients :**

- ❖ 1 oignon espagnol, coupé en dés
- ❖ 2 cuillères à soupe d'huile de canola
- ❖ 1 carotte, coupée en cubes
- ❖ 2 gousses d'ail, émincées
- ❖ 1 kg de rôti de cerf
- ❖ 350 ml de fond de gibier
- ❖ 350 ml de bière brune ou noire au choix
- ❖ 50 ml de vinaigre de cidre
- ❖ 50 ml de sirop d'érable
- ❖ 1 branche de romarin frais
- ❖ 1 feuille de laurier
- ❖ Poivre noir du moulin
- ❖ Sel



## **Préparation :**

- i. Préchauffer le four à 300 °F.
- ii. Dans une marmite allant au four, faire chauffer l'huile à feu vif. Colorer le rôti de chaque côté. Réserver.
- iii. Ajouter l'oignon, les carottes et l'ail. Remuer et laisser cuire pendant 5 minutes.
- iv. Déglacer avec la bière. Laisser réduire de moitié.
- v. Ajouter le fond de gibier, le sirop d'érable, le vinaigre de cidre, le romarin et la feuille de laurier et assaisonner de sel et de poivre. Porter à ébullition.
- vi. Ajouter le rôti de cerf, couvrir et cuire au four de 2 h 30 à 3 h.
- vii. Retirer le rôti et filtrer le jus dans une petite casserole.
- viii. Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse – ce sera la sauce de la poutine. Réserver au chaud.
- ix. Effiloche le rôti de cerf et réserver au chaud.

---

<sup>11</sup> Infolettre SEPAQ  
Chef Jean-Philippe Leclerc

## Poutine

### **Ingrédients :**

- ☆ 2 lb de pommes de terre rattes, coupées en deux sur la longueur
- ☆ 4 échalotes françaises, pelées et coupées en deux sur la longueur
- ☆ 4 gousses d'ail entières, non pelées
- ☆ 2 branches de romarin frais
- ☆ 2 branches de thym frais
- ☆ 1 demi-tasse d'huile de canola
- ☆ 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- ☆ 4 tasses d'effiloché de cerf
- ☆ 1 grand sac de fromage en grains au choix
- ☆ Sauce à la bière et à l'érable
- ☆ 1 oignon vert, émincé
- ☆ Sel et poivre

### **Préparation :**

- i. Préchauffer le four à 400 °F.
- ii. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre, les échalotes françaises, les gousses d'ail, le romarin, le thym, l'huile de canola et le sirop d'érable.
- iii. Déposer le tout sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et bien dorées. Saler et poivrer.
- iv. Dans quatre bols, assembler les poutines dans l'ordre suivant : pommes de terre, fromage en grains, effiloché de cerf et sauce à la bière et à l'érable.
- v. Garnir d'oignon vert.

# Tajine au poulet marocain

Par Gisèle Tétreault

## Ingrédients

- 1 poulet, sans la peau, coupé en 8
- « Au goût : épice \*ras el hanout\* »
- 1 filet huile d'olive
- 2 petits oignons, ou 1 gros, en gros dés
- 3 gousses ail, hachées
- 2 c. à soupe (30 ml) de gingembre, haché
- 1 pincée safran
- 1 ou 2 tomates, en dés
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet
- 1 patate douce, pelée, en gros cubes
- 2 carottes, coupées en biseau
- 1/4 chou-fleur
- 3 c. à soupe (30 ml) de miel
- 4 dattes, dénoyautées, émincées
- 1/4 tasse (60 ml) de raisins blonds
- Au goût ciboulette, hachée
- Au goût sel



Préparation à la page suivante

## Préparation:

Préchauffer le four à 350 °F.

1. Retirer la peau du poulet et assaisonner de *ras el hanout* et de sel.
2. Faire chauffer de l'huile d'olive dans un poêlon et y faire colorer les morceaux de poulet assaisonnés pendant 2 minutes de chaque côté.
3. Retirer la volaille du poêlon et la déposer dans un plat à tajine.
4. Ajouter de l'huile d'olive dans le poêlon et faire sauter les oignons quelques minutes.
5. Ajouter l'ail, le gingembre et le safran et déglacer avec le bouillon et les tomates.
6. Verser sur le poulet et enfourner pendant 1 heure 30 minutes.
7. Pendant ce temps, assaisonner les patates douces, les carottes et le chou-fleur de *ras el hanout* et de sel et faire colorer le tout dans le poêlon avec un filet d'huile d'olive, le miel, les dattes et les raisins secs pendant quelques minutes.
8. Ajouter les légumes et la ciboulette hachée, 20 minutes avant la fin de la cuisson du poulet.



# TABLEAU DE CONVERSION – MESURES LIQUIDES

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

## MESURES LIQUIDES

Système impérial	Système métrique	Autres noms
1/8 cuillère à thé	1/2 ml	
1/4 cuillère à thé	1 ml	
1/2 cuillère à thé	3 ml	
1 cuillère à thé	5 ml	1 cuillère à café
1/4 cuillère à soupe	4 ml	
1/2 cuillère à soupe	8 ml	
1 cuillère à table	15 ml	1 cuillère 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

# TABLEAU DE CONVERSION - MESURES SOLIDES

## MESURES SOLIDES

Systeme imperial	Systeme metrique	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.*

## MESURES CONCERNANT CERTAINS ALIMENTS

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



# CHALEUR DU FOUR

Degrés Fahrenheit	Degrés Celsius
150°F	70°C
200°F	100°C
250°F	120°C
300°F	150°C
325°F	160°C
350°F	180°C
375°F	190°C
400°F	200°C
425°F	220°C
450°F	230°C
500°F	260°C
525°F	275°C
Broil	Gril

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

## Astuces de conversion

Pour les liquides (eau, lait, etc.), le volume ainsi que le poids sont généralement égaux. Par exemple : 50 ml d'eau = 50 g d'eau, 1 litre de lait = 1 kg.

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

## TABLEAU DES ÉQUIVALENTS POUR RÉDUIRE LES QUANTITÉS DANS UNE RECETTE

Cuillères à thé	Cuillères à soupe	Tasses	Onces liquides
3 cuillères à thé	1 cuillère à soupe		½ once liquide
6 cuillères à thé	2 cuillères à soupe	1/8 tasse	1 once liquide
8 cuillères à thé	2 cuillères à soupe + 2 cuillères à thé	1/6 tasse	
12 cuillères à thé	4 cuillères à soupe	¼ tasse	2 onces liquides
15 cuillères à thé	5 cuillères à soupe	1/3 tasse moins 1 cuillère à thé	
16 cuillères à thé	5 cuillères à soupe + 1 cuillère à thé	1/3 tasse	
18 cuillères à thé	6 cuillères à soupe	¼ tasse + 2 cuillères à soupe	3 onces liquides
24 cuillères à thé	8 cuillères à soupe	½ tasse	4 onces liquides
30 cuillères à thé	10 cuillères à soupe	½ tasse + 2 cuillères à soupe	5 onces liquides
32 cuillères à thé	10 cuillères à soupe + 2 cuillères à thé	2/3 tasse	
36 cuillères à thé	12 cuillères à soupe	¾ tasse	6 onces liquides
42 cuillères à thé	14 cuillères à soupe	1 tasse moins 2 cuillères à soupe	7 onces liquides
45 cuillères à thé	15 cuillères à soupe	1 tasse moins 1 cuillère à soupe	
48 cuillères à thé	16 cuillères à soupe	1 tasse	8 onces liquides

*Note : Certaines mesures ont été arrondies légèrement.*

oz = once (système impérial)

lb = livre (système impérial)

1 kilogramme est noté 1 kg

1 gramme est noté 1 g

1 kilogramme = 1000 grammes

1 gramme = 0,001 kilogramme

1 once =	28 grammes
¼ livre =	115 grammes
½ livre =	225 grammes
1 livre =	450 grammes

## TERMES CANADIENS vs TERMES FRANÇAIS

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
Mélasses	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%	Trempeuse, 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



## Les conseils et astuces du rangement au réfrigérateur :

- Retirez les suremballages en carton ou plastique.
- Ouvrez la porte du réfrigérateur à bon escient pour conserver une bonne chaîne du froid et éviter la condensation d'eau.
- Ne le surchargez pas pour permettre à l'air frais de circuler.
- Emballer séparément les aliments crus et cuits.
- Ne pas laisser trop longtemps les produits réfrigérés hors du réfrigérateur.

# TEMPÉRATURES DIFFÉRENTES DANS LE FRIGO

Chaque aliment doit être conservé à une température spécifique

Voici comment les placer dans votre réfrigérateur



→ **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.

# DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS DANS LE FRIGO OU AU CONGÉLATEUR

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

## ALIMENTS PÉRISSABLES

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
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

<b>ALIMENTS</b>	<b>Réfrigérateur 4°C</b>	<b>Congélateur -18°C</b>
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	
Mélasses		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	
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



<b>ALIMENTS</b>	<b>Réfrigérateur 4°C</b>	<b>Congélateur -18°C</b>
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

# CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS

Il y a des aliments périmés qu'il vaut mieux ne pas manger passé la date de péremption comme par exemple: sushis, viande, pâté, poisson, glace, œufs, huîtres ou la viande crue. Ceux-là, il vaut mieux les jeter même si on gâche la nourriture, mais d'autres aliments peuvent se consommer des années après la date de péremption! C'est important de le savoir pour éviter le gâchis et de jeter des trucs encore bons! Alors voici la liste des 18 aliments que vous pouvez manger même périmés:

## **Le miel**

Le miel peut se garder toute la vie! Il est sans aucun danger, même des dizaines d'années après l'avoir ouvert. Le miel peut changer de couleur ou se cristalliser au fil du temps mais ça ne le rend pas mauvais pour autant. Pour qu'il conserve toute sa saveur, conservez le miel dans un endroit frais et dans un récipient bien fermé. Si le miel se cristallise, placez simplement le pot ouvert dans de l'eau chaude.

## **Le riz**

Le riz blanc, sauvage, arborio, jasmin et basmati ont une durée de vie quasi infinie. Seule exception, le riz brun. Comme il contient davantage d'huile, il se conserve moins longtemps que les autres types de riz. Mais il reste tout à fait mangeable sans risques au moins 2 ans après la date de péremption. Dans tous les cas, conservez le riz au frais et au sec. Une fois que le sachet est ouvert, mettez le riz dans un récipient hermétique. Pour qu'il garde toute sa saveur, placez le riz dans le réfrigérateur ou dans le congélateur.

## **Le sucre**

Le sucre blanc, brun ou en poudre ne se périmé jamais car les bactéries ne peuvent pas s'y développer. Le plus difficile avec le sucre est de l'empêcher de durcir. Pensez à conserver le sucre dans un endroit frais et sec. Pour empêcher le sucre de devenir dur comme de la pierre, placez-le dans un récipient hermétique. Cela empêche l'humidité de pénétrer.

## **Le chocolat**

Vous avez retrouvé une vieille tablette de chocolat au fond du placard? Vous hésitez à le manger? Pas de souci! Vous avez jusqu'à 2 ans après la date limite indiquée pour le déguster. Ce serait quand même dommage de jeter cette bonne tablette de chocolat aux noisettes, non?

## **Les yaourts**

Vous êtes du genre à respecter les dates de péremption des yaourts? Eh bien, sachez que les yaourts peuvent se consommer 3 mois après la date de péremption! Et oui, plus besoin de se dépêcher pour tous les manger! Maintenant que vous le savez, vous allez pouvoir éviter pas mal de gâchis à la maison.

### L'extrait de vanille pur

Vu le prix de l'extrait de vanille, c'est important de savoir que vous pouvez le conserver à vie! Vous n'aurez jamais besoin d'en jeter une seule goutte. Pour que l'extrait de vanille garde toute sa saveur, conservez-le dans un endroit frais, dans un placard à l'abri de la lumière et dans un récipient bien fermé.

### Les pâtes

Les pâtes dures, y compris celles vendues en vrac, se gardent des années après la date de péremption. L'exception étant bien évidemment les pâtes fraîches, où il faut respecter la date indiquée sur le paquet. Les pâtes sont donc un aliment que vous pouvez facilement acheter en gros si vous tombez sur une promo au supermarché.

### Le vinaigre blanc

Saviez-vous que le vinaigre blanc ne s'utilise pas que pour faire le ménage? On peut aussi l'utiliser pour les marinades et les vinaigrettes de salades. Dans tous les cas, sachez qu'il ne bougera pas d'un poil au fil des années. Conservez-le dans un placard à l'abri de la lumière et bien fermé.

### Le lait UHT

À la différence du lait frais, le lait UHT est stérilisé. Vous ne prenez donc aucun risque à le boire jusqu'à 2 mois après la date de péremption. Il aura peut-être moins de vitamines et de sels minéraux, mais c'est tout. Et si vous avez dépassé les 2 mois, ne le jetez pas tout de suite.



### Les boîtes de conserve

Vous hésitez à manger cette boîte de maquereaux qui est périmée depuis 2008? Ne la jetez pas et préparez votre assiette! Les boîtes de conserve ne se périment pas et peuvent être mangées tranquillement après la date de péremption indiquée. Tant que la boîte de conserve n'est pas cabossée, gonflée ou trouée, il n'y a pas de risques. Vous pouvez manger vos vieilles sardines à l'huile sans souci.

### Les lentilles

Tout comme les pâtes et le riz, toutes les sortes de lentilles peuvent être mangées même périmées. Ce sont tous des produits secs, qui ne risquent rien. Vous pouvez les consommer plusieurs années après la date de péremption. Pour que les lentilles gardent leur saveur, pensez à les conserver à l'abri de la lumière dans un bocal fermé hermétiquement. Pareil pour les haricots secs, le dépassement de la date de péremption n'a aucun effet sur ce légume.

## **Le fromage**

Le fromage a le gros avantage de ne pas se périmer! Même quand il y a de la moisissure dessus. Oui, oui je vous jure. Moi aussi, j'avais du mal à y croire. Mais c'est pourtant la réalité. Plus c'est moisi, plus c'est bon! Pourquoi? Parce que le fromage, c'est déjà de la moisissure. Alors sortez-moi un morceau de pain et mangez ce vieux fromage qui empeste votre frigo depuis 3 mois.

## **La fécule de maïs et fleur de maïs**

Sont une seule et même chose. Très utile pour épaissir les sauces et les puddings par exemple, la fleur de maïs (Maizena) peut se conserver à vie. Assurez-vous de la conserver à l'abri de la lumière et dans un récipient bien hermétique pour éviter l'humidité.

## **Le sel**

Que ce soit le simple sel de table ou les versions de sel plus sophistiquées (comme le sel de l'Himalaya), le sel est un exhausteur de goût qui ne se périme jamais. Pour que le sel ne durcisse pas, conservez-le dans un récipient dans un endroit sec.

## **Les surgelés**

Ce qui est important ici, c'est de conserver les surgelés à -18°C . Dans ce cas, vous pouvez les manger plusieurs années après la date de péremption. Ils seront peut-être un peu moins bons au goût mais aucun risque pour votre santé. Attention tout de même aux steaks hachés surgelés qui doivent être mangés dans les 9 mois qui suivent la date de péremption.

## **Le jambon cru et le saucisson**

Peuvent aussi être mangés périmés. Pas des années après la date, hein. Mais vous pouvez aller jusqu'à 2 semaines après la date de péremption indiquée sur le paquet.

## **Les épices**

Les épices ne se périment pas. Par contre, c'est sûr qu'elles peuvent perdre leur goût et devenir fades. Mais aucun risque pour votre santé. Vous pouvez mettre ces épices qui sont dans votre placard depuis des années sans vous prendre la tête.

## **Le sirop d'érable**

Sachez que le sirop d'érable ne se périme pas. Vous pouvez le conserver au congélateur pour qu'il garde toute sa saveur pendant des années. Après l'avoir ouvert, conservez-le dans le frigo.

Source : [www.comment-economiser.fr/onsommation-produits-perimes.html](http://www.comment-economiser.fr/onsommation-produits-perimes.html)

## À RETENIR



- La plupart des aliments gagnent à être conservés à l'abri de la lumière.
- Privilégiez les contenants opaques et ceux qui ferment hermétiquement.
- Autant que possible, évitez d'entreposer les aliments dans des armoires avoisinant le réfrigérateur ou la cuisinière, car ces électroménagers dégagent une chaleur qui nuit à la bonne conservation.
- Effectuez la rotation des aliments : premiers entrés, premiers utilisés.
- N'oubliez pas de réfrigérer certains aliments après ouverture (ils portent une mention à cet effet):
  - Lait UHT
  - Mayonnaise
  - Sauce à salade
  - Conserves, confitures
  - Sirops et marinades
- Plusieurs denrées sèches portent une date de péremption. Cette dernière vaut généralement quand le contenant n'est pas ouvert. Une fois entamé, le compte à rebours commence!

### **Poudre à pâte « plate »?**

Pour vérifier si votre poudre à pâte est encore efficace, déposez-en 15 ml (1 c. à soupe) dans un bol et versez-y environ 75 ml (1/3 t) d'eau chaude. S'il se produit une réaction effervescente, votre poudre à pâte passe le test. Si vous voyez peu ou pas de bulles, c'est signe qu'elle n'accomplira pas son travail d'agent levant. Jetez-la.

### **Renouvelez les stocks!**

Vos pots et vos sachets de basilic, de thym, de paprika ou de cumin traînent dans le garde-manger depuis combien de temps? Si ça fait trop longtemps pour que vous vous en souveniez, c'est signe que le moment de les changer est venu!

On a tendance à croire que les herbes séchées et les épices sont bonnes à jamais, mais ce n'est pas le cas. Au fil du temps, leur arôme et leur saveur s'envolent. Et elles s'éventent encore plus rapidement si elles sont en poudre et si elles sont conservées dans de mauvaises conditions. Gardez-les dans un endroit frais, sombre et sec... mais pas plus d'un an!

# SUBSTITUTIONS DES ALIMENTS

## PÂTISSERIE

REPLACER	PAR
1 c. à thé de poudre à pâte	1/4 c. à thé de bicarbonate de soude plus 1/2 c. à thé de crème de tartre
1 sachet de levure sèche active	1 c. à table de levure sèche ou 1 gâteau de levure, émietté
1 tasse de farine à gâteau	1 tasse de farine tout usage tamisée moins 2 c. à table
1/4 de tasse de chapelure fine	1/4 tasse de chapelure de craquelins ou 1 tranche de pain en dés ou 2/3 de tasse de gruau à cuisson rapide
1 c. à table de fécule de maïs	2 c. à table de farine
L'équivalent de 1 tasse de farine préparée	1 tasse de farine tout usage + 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte + 1/2 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de poudre à pâte par:	1 œuf
1 tasse de farine à pâtisserie	1 tasse de farine à pain, moins 2 c. à table
1 tasse de crème sûre épaisse	1/2 tasse de lait sûr et 1/2 tasse de graisse

## CHOCOLAT

REPLACER	PAR
1 carré de chocolat non sucré	3 c. à table de cacao plus 1 c. à table de shortening ou de margarine
1 carré de chocolat mi-sucré	1 carré de chocolat non sucré plus 1 c. à table de sucre
1/2 tasse de grains de chocolat mi-sucré	3 carré de chocolat mi-sucré

## PRODUITS LAITIERS/OEUF

REEMPLACER	PAR
1 tasse de lait entier	1/2 tasse de lait évaporé plus 1/2 tasse d'eau, ou 1 tasse de lait écrémé ou en poudre reconstitué plus 2 c. à thé de beurre ou d'huile
1 tasse de babeurre ou de lait sûr	1 c. à table de vinaigre ou de jus de citron plus assez de lait pour obtenir 1 tasse et laisser reposer 5 minutes
1 tasse de crème sûre	1 tasse de yogourt nature ou 1 tasse de lait évaporé plus 1 c. à table de vinaigre ou 1 tasse de fromage cottage passé au mélangeur avec 2 c. à table de lait et 1 c. à table de jus de citron
1 tasse de crème moitié-moitié	7/8 de tasse de lait plus 3 c. à table de margarine ou de beurre, ou 1 tasse de lait évaporé
1 tasse de yogourt nature	1 tasse de lait sûr ou 1 tasse de babeurre
Œuf	Pour 1 œuf remplacer par 2 jaunes d'œufs (pour crèmes et poudings) ou 2 jaunes d'œufs plus 1 c. à table d'eau (pour biscuits et carrés). Les produits liquides vendus comme substituts aux œufs peuvent parfois être utilisés, vérifier les équivalences sur l'emballage
L'équivalent de crème légère	7/8 de tasse de lait + 3 c. à table de beurre
L'équivalent de 1 tasse de crème fouettée	3/4 tasse de lait + 1/3 tasse de beurre
Remplacer 1 tasse de crème sûre claire	2/3 tasse de lait sûr et 1/3 tasse de graisse

## FINES HERBES, ÉPICES, ASSAISONNEMENTS, SAVEURS

REEMPLACER	PAR
<b>1 c. à table de fines herbes fraîchement cueillies</b>	1 c. à thé des mêmes herbes, séchées ou 1/4 moulues ou en poudre
<b>1 c. à thé d'assaisonnement pour volaille</b>	1/4 c. à thé de thym plus 3/4 c. à thé de sauge
<b>1 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille</b>	1/2 c. à thé de cannelle, 1/2 c. à thé de gingembre, 1/8 c. à thé de piment de la Jamaïque moulu, 1/8 c. à thé de muscade
<b>1 gousse d'ail hachée fin ou pressée</b>	1/8 à 1/4 c. à thé d'ail haché déshydraté ou 1/8 de c. à thé de poudre d'ail
<b>1 oignon moyen</b>	2 c. à table d'oignon haché déshydraté ou haché fin ou en flocons ou 1 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
<b>1 citron moyen</b>	2 à 3 c. à table de jus (frais ou en bouteille)
<b>1 orange moyenne</b>	1/4 à 1/3 de tasse de jus d'orange frais ou surgelé et reconstitué
<b>Vin blanc</b>	Quantité équivalente de jus de pomme ou de cidre
<b>1 tasse de bouillon de poulet ou de bœuf</b>	1 c. à thé de bouillon instantané ou 1 cube de bouillon plus 1 tasse d'eau chaude
<b>L'équivalent de 1 tasse de miel</b>	1 1/4 tasse de sucre + 1/4 tasse d'eau



## ÉPAISSISSANTS

REEMPLACER	PAR
1 c. à table de fécule de maïs	2 c. à table de farine ou 1 1/3 c. à table de tapioca à cuisson rapide
1 c. à table de farine	1 1/2 c. à thé de fécule de maïs ou 2 c. à thé de tapioca à cuisson rapide ou 2 jaunes d'œufs
1 c. à table de tapioca	1 1/2 c. à table de farine tout usage

## LÉGUMES

REEMPLACER	PAR
1 tasse de tomates en conserve	1 1/3 de tomates fraîches en morceaux, mijotées 10 minutes
1 tasse de sauce tomate	1 tasse de tomates étuvées en conserve, au mélangeur ou 1 tasse de purée de tomate assaisonnée ou 3/4 tasse de purée de tomate plus 1/4 tasse d'eau
1 tasse de jus de tomate	1 tasse de sauce tomate plus 1/2 tasse d'eau
1/2 tasse de ketchup ou de sauce chili	1/2 tasse de sauce tomate plus 2 c. à table de sucre et 1 c. à table de vinaigre
1/2 lb. de champignons frais	4 oz de champignons en conserve

REEMPLACER	PAR
<b>L'ÉQUIVALENT DE 1 TASSE DE BEURRE</b>	1 tasse de margarine OU
	1 tasse de graisse végétale + 1/3 c.à thé de sel OU
	7/8 tasse de saindoux + 1/2 c. à thé de sel

REEMPLACER	PAR
<b>L'ÉQUIVALENT DE 1 TASSE DE SUCRE</b>	3/4 tasse de cassonade bien tassée + 1/3 c.à thé de bicarbonate OU
	1 tasse de mélasse, réduire du quart les liquides + 1/2 c. à thé de bicarbonate OU
	1 1/4 tasse de sirop d'érable, réduire de moitié les liquides + 1/4 c. à thé de bicarbonate OU
	1 tasse de sirop de maïs, réduire du tiers les liquides + 1/8 c. à thé de bicarbonate

<b>AUTRES</b>	
REEMPLACER	PAR
<b>1/2 c. à thé de piment de Jamaïque</b>	1/4 c. à thé de clou de girofle et 1/4 c. à thé de cannelle
<b>1 tasse de tapioca</b>	3/4 tasse tapioca cuisson rapide
<b>Pour remplacer les feuilles de gélatine</b>	Je sais que 6 feuilles = 10 grammes de gélatine, donc 12 feuilles = 20 grammes. Ce que je fais, c'est que j'utilise des sachets ordinaire (KNOX) et j'en prends le nombre de gramme requis. Je gonfle à l'eau froide et je mets de l'eau bouillante pour dissoudre.  1 sachet = 2c.soupe d'eau froide et 1/4 tasse d'eau bouillante

# ÉQUIVALENCES

## Équivalences d'onces en grammes

- 1 once = 28,35 g
- 2 onces = 56,70 g
- 5 onces = 141,75 g
- 7 onces = 198,45 g
- 10 onces = 283 g

## Équivalences de livres en kg

- 1 livre = 0,45 kg
- 2 livres = 0,91 kg
- 3 livres = 1,36 kg
- 5 livres = 2,27 kg
- 10 livres = 4,54 kg
- 12 livres = 5,44 kg
- 15 livres = 6,80 kg
- 20 livres = 9,07 kg

## Équivalences de tasses en ml

- $\frac{1}{4}$  tasse = 62 ml
- $\frac{1}{2}$  tasse = 125 ml
- $\frac{3}{4}$  tasse = 188 ml
- 1 tasse = 250 ml
- 1  $\frac{1}{2}$  tasse = 375 ml
- 2 tasses = 500 ml

## Équivalences de liquides (cuillères en ml, tasses en ml et en onces)

- 1 cuillère à thé = 5 ml
- 1 cuillère à table = 15 ml
- $\frac{1}{8}$  tasse = 35 ml = 1 once
- $\frac{1}{4}$  tasse = 65 ml = 2 onces
- $\frac{1}{2}$  tasse = 125 ml = 4 onces
- 1 tasse = 250 ml = 8 onces

## TABLE DE CONVERSION

### Table de conversion de grammes en ml

<b>SUCRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 g = 50 ml</li><li>• 80 g = 100 ml</li><li>• 120 g = 150 ml</li><li>• 160 g = 200 ml</li><li>• 200 g = 250 ml</li></ul>
--------------	---

<b>FARINE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25 g = 50 ml</li><li>• 50 g = 100 ml</li><li>• 75 g = 150 ml</li><li>• 100 g = 200 ml</li><li>• 125 g = 250 ml</li></ul>
---------------	--

<b>RIZ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 40 g = 50 ml</li><li>• 80 g = 100 ml</li><li>• 120 g = 150 ml</li><li>• 160 g = 200 ml</li><li>• 200 g = 250 ml</li></ul>
------------	---

# RECETTE DE GRAND-MÈRE

DÉLICIEUSE ET IMPOSSIBLE À MANQUER

## *Fèves au lard*

*1 sac de beans*

*2 sous de lard salé*

*Eau froide*

*3 tablespoons de mélasse*

*3 tablespoons de cassonade*

*1 teaspoon de moutarde sèche*

*1/2 pot de ketchup rouge*

*1 oignon coupé en morceaux*

*Un peu de sel et poivre*

*Tremper les beans toute la nuit*

*Mettre sur le poêle et attiser le feu pour  
garder la température chaude pendant 4  
heures*