



CIMBCC

Livre de recettes

DES PARTICIPANTS À L'ATELIER WORD-HIVER 2023



PARUTION AVRIL 2023

Table des matières

INTRODUCTION	3
CO-AUTEURS	4
SAUCES - TREMPETTES - TARTINADES - CONFITURES	5
VINAIGRETTE POUR SALADE	6
LES SALADES	7
SALADE CÉSAR DE LA NOUVELLE ORLÉANS	8
SALADE DE LÉGUMES FRAIS MARINÉS	10
LES SOUPES ET POTAGES	11
SOUPE BANGKOK	12
LES DESSERTS	13
BAGATELLE AUX FRAMBOISES	14
BOUCHÉES DE BRIE AUX PACANES ET CANNEBERGES	15
CROISSANTS AU SUCRE À LA CRÈME	16
CROUSTADE AUX POMMES ET AUX FRAISES	17
DOIGTS DE DAME MAISON	18
FUDGE ÉRABLE ET NOIX	19
GALETTES À L'AVOINE	20
GÂTEAU AUX TOMATES	21
GÂTEAU REINE ÉLISABETH	22
GÂTEAU STREUSEL AU BABEURRE	23
GAUFRES CLASSIQUES	25
GAUFRES AU CHOCOLAT	26
GAUFRES SANS GLUTEN	27
GAUFRES À L'ÉRABLE ET AUX PACANES	28
PAIN AUX BANANES ULTRA MOELLEUX	30
SUCRE À LA CRÈME FONDANT SANS GRUMEUX	32
TARTE AU CHOCOLAT	33
TARTE CRÉMEUSE AU SIROP D'ÉRABLE	34
YOGOURT GLACÉ AU MIEL ET AU CITRON	35
POISSONS ET CRUSTACÉS	36
BOUCHÉES AUX CREVETTES	37
LÉGUMES	38
SOUFFLÉS AUX ASPERGES ET AU FROMAGE FRAIS	39
BETTERAVES À L'ORANGE	40
LES VIANDES	41
BOULE DE JAMBON	42
CÔTELETTES DE PORC À L'ANGLAISE	43
MÉDAILLON DE PORC À LA CRÈME	44
MÉDAILLONS DE PORC, SAUCE CHAMPIGNONS	45
PÂTÉ « CHINOIS » MEXICAIN OU PÂTÉ VÉGÉTARIEN MEXICAIN	46

POULET À L'ÉRABLE	47
POULET À LA GRECQUE	48
POULET AU MIEL ET A LA MOUTARDE DE DIJON	49
POULET CHINOIS	50
TABLEAU DE CONVERSION – MESURES LIQUIDES	51
TABLEAU DE CONVERSION - MESURES SOLIDES	52
MESURES CONCERNANT CERTAINS ALIMENTS	53
CHALEUR DU FOUR	54
TABLEAU DES ÉQUIVALENTS POUR RÉDUIRE LES QUANTITÉS DANS UNE RECETTE	55
TERMES CANADIENS VS TERMES FRANÇAIS	56
UTILISATION DE CERTAINS ALIMENTS	57
GUIDE POUR LA CONSERVATION DES ALIMENTS	58
TEMPÉRATURES DIFFÉRENTES DANS LE FRIGO	59
DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS DANS LE FRIGO OU AU CONGÉLATEUR	60
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS	63
À RETENIR	66
SUBSTITUTIONS DES ALIMENTS	67
PÂTISSERIE	67
CHOCOLAT	67
PRODUITS LAITIERS/OEUF	68
FINES HERBES, ÉPICES, ASSAISONNEMENTS, SAVEURS	69
ÉPAISSISSANTS	70
LÉGUMES	70
AUTRES	71
ÉQUIVALENCES	72
ÉQUIVALENCES D'ONCES EN GRAMMES	72
ÉQUIVALENCES DE LIVRES EN KG	72
ÉQUIVALENCES DE TASSES EN ML	72
ÉQUIVALENCES DE LIQUIDES (CUILLÈRES EN ML, TASSES EN ML ET EN ONCES)	72
TABLE DE CONVERSION	73
TABLE DE CONVERSION DE GRAMMES EN ML	73
CONVERSION DE DEGRÉS FAHRENHEIT EN CELSIUS	74
ASTUCES DE CONVERSION	74
RECETTE DE GRAND-MÈRE	75

INTRODUCTION

4^{ième} parution du livre de recettes

Enfin venu le temps de faire paraître la 4^e 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'hiver 2023.

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.

Trente 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.

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- HIVER 2023

Carole	Bureau
Céline	Dion
Céline	Dufresne
Denise	Baillargeon
Élisabeth	Guex-Plourde
France	Massicotte
Gisèle	Tétreault
Hélène	Gemme
Louissette	Perron
Marcel	Séguin
Marianne	Picard
Michel	Paul
Nicole	Comtois
Pâquerette	Perron
Pierre	Jutras
Robert	Lavigne
Suzanne	Lefrançois

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.

SAUCES - TREMPETTES - TARTINADES - CONFITURES



Vinaigrette pour salade

Par France Massicotte

Ingrédients

- 3/4 tasse de sucre
- 1 tasse de vinaigre
- 1 c. à table de moutarde préparée
- 2 c. à thé de graines de céleri
- 3/4 tasse d'huile
- 1 c. à thé de sel



Méthode de préparation

Mélanger tous les ingrédients.

Faire bouillir deux minutes dans une petite casserole.

Conserver au réfrigérateur.

Source : -de ma belle-sœur Pauline

LES SALADES



Le mot salade provient de l'italien insalata, « mets salé » (participe passé du latin tardif salare donnant les herba salata, « herbes potagères salées », plat typique dans la Rome antique) et qu'on retrouve dans l'occitan provençal salada.

Les Romains avaient en effet l'habitude de conserver olives, radis et autres légumes dans la saumure ou de l'huile et du vinaigre salé.

En français, le mot est attesté depuis 1335. Cependant jusqu'au XVIIIe siècle il désigne plutôt la sauce d'accompagnement que le légume lui-même.

Source : WIKIPEDIA

Salade César de la Nouvelle Orléans¹

Par Carole Bureau

Pour 4 à 6 personnes

Première partie : La Vinaigrette

- 1 Boîte d'anchois égouttés et hachés
- 2 Échalotes hachées
- 2 gousses d'ail, écrasées et hachées
- 1 c. à soupe de moutarde française
- 1/4 tasse de vinaigre de vin
- 3/4 tasse d'huile d'olive
- 1 à 2 jaunes d'œufs
- 1 c. à soupe de persil haché
- Sel et poivre



Méthode:

- Mettre les anchois dans un bol et mélanger.
- Ajouter les échalotes, l'ail et la moutarde française.
- Saler, poivrer et ajouter le persil.
- Ajouter le vinaigre et bien mélanger le tout à l'aide d'un fouet de cuisine.
- Ajouter l'huile en filet tout en remuant constamment avec le fouet de cuisine.
- Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger le tout.

¹ Recette tirée de la Revue Télé Cuisine spécial Chef Paul Martin, 3^e série, No 41 (145) juin 81

Deuxième partie : les croûtons

- 4 tranches de pain français ½ po d'épaisseur et coupées en gros dés
- 1 ½ c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées et hachées

Méthode :

- Placer les dés de pain sur une plaque à biscuit et les faire griller au four à broil.
- À feu moyen, verser l'huile dans une poêle à frire et dès que l'huile est très chaude, ajouter les croûtons grillés et l'ail.
- Faire cuire pendant 2 à 3 minutes et mettre de côté.

Troisième partie : La salade César »

- 2 romaines lavées
 - ½ tasse de fromage parmesan râpé
 - ¼ tasse de bacon bien cuit et haché
 - 1 gousse d'ail entière
- Croûtons, vinaigrette, sel et poivre.

Méthode :

- Frotter un bol en bois avec une gousse d'ail.
- Laver et essorer la laitue et mettez-la dans le bol en bois
- Ajouter la vinaigrette et mélanger le tout
- Saler et poivrer
- Ajouter les croûtons, le bacon et le fromage râpé.
- Si vous le désirez, vous pouvez décorer avec des anchois.

Salade de légumes frais marinés

Par *Denise Baillargeon*

Croquante et colorée, cette salade contient de nombreux légumes et peut s'apprêter à l'avance. Donne 12 portions.

INGRÉDIENT

2 courgettes (6 pouces de long)

4 carottes

1 chou-fleur

1 brocoli

1 botte d'oignons verts hachés

2 tasses de tomates cerises

2 tasses de petits champignons

2 branches de céleri tranchées

1 petite boîte de maïs en grains ou un épi de maïs frais seulement les grains

Couper les courgettes et les carottes en julienne. Défaire le chou-fleur et le brocoli en bouquets. (Réservez les tiges pour d'autres usages). Dans un grand sac en plastique mélanger les légumes et réserver.

Vous pouvez remplacer les légumes par d'autres légumes si vous voulez.

VINAIGRETTE AUX FINES HERBES

1/3 tasse de vinaigre

2 gousses d'ail hachées

1 c. à thé de basilic sec

1 c. à thé d'origan sec

1/2 c. à thé de moutarde en poudre

1 tasse d'huile végétale

Dans un bol ou un robot, mélanger le vinaigre, l'ail, le basilic, l'origan et la moutarde. Ajouter l'huile en filet, en battant au fouet ou en laissant le robot en marche. Saler et poivrer au goût. Verser dans le sac en plastique contenant les légumes, fermer hermétiquement et réfrigérer 24 heures. Retourner les légumes à plusieurs reprises. Égoutter et servir dans un saladier.



LES SOUPES ET POTAGES



Soupe Bangkok

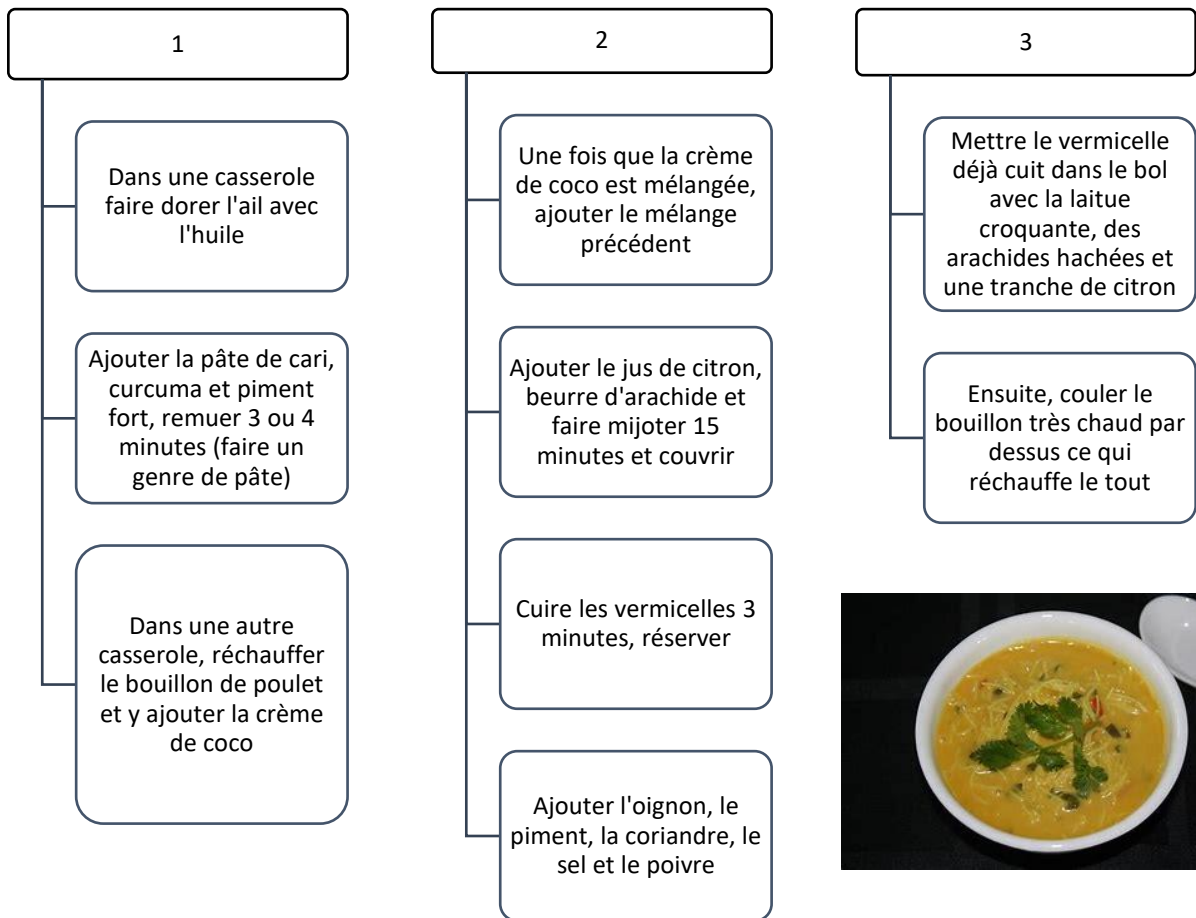
Par Céline Dufresne

INGRÉDIENTS

1 c. à table d'huile végétale
1 gousse d'ail finement hachée
1 c. à thé de pâte de cari
½ c. à thé de curcuma moulu
¼ c. à thé de poivre de Cayenne
3 onces de crème de coco
3 ¾ tasses de bouillon de poulet
2 c. à table de jus de citron
2 c. à table de beurre d'arachide

1 c. à table d'oignon émincé
1 c. à table de coriandre moulu
½ piment rouge émincé
Vermicelle de riz
Sel et poivre

GARNITURE : laitue croquante, arachides hachées, tranche de citron



LES DESSERTS



Bagatelle aux framboises

Par Michel Paul

Ingrédients

- 1 mélange à gâteau des anges
- 2 paquets de 3 onces de poudre de gelée de framboises
- 1 enveloppe (1 cuil. à table) de gélatine
- 2 tasses eau bouillante
- 2 paquets de 15 onces de framboises congelées, ramollies
- $\frac{3}{4}$ tasse de noix hachées grossièrement
- 2 tasses de crème 35%
- $\frac{1}{4}$ tasse de sucre en poudre tamisé
- 1 cuil. à thé de vanille
- Crème fouettée sucrée (facultatif)



12 portions

Méthode de préparation

1. Cuire le gâteau tel qu'indiqué sur le contenant, laisser refroidir
2. Démouler le gâteau au moment de préparer le dessert
3. Découper le gâteau en cube $1\frac{1}{2}$ pouce et déposer ceux-ci dans un grand bol
4. Déposer la poudre de gelée de framboise et la gélatine dans une casserole.
5. Bien mélanger
6. Ajouter l'eau bouillante et chauffer jusqu'à ébullition en brassant constamment.
7. Ajouter les framboises et leur jus.
8. Déposer le bol dans l'eau glacée et refroidir en brassant fréquemment jusqu'à ce que la gelée garde un peu sa forme.
9. Incorporer les noix
10. Fouetter ensemble la crème et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit ferme.
11. Incorporer la vanille.
12. Ajouter la gelée en brassant aussi peu que possible.
13. Verser sur les cubes de gâteau et bien mélanger
14. Verser dans un moule à douille de 10 pouces.
15. Refroidir jusqu'à ce que le mélange soit pris (au moins 2 heures)
16. Démouler et décorer de crème fouettée.

Bouchées de brie aux pacanes et canneberges²

Une entrée parfaite de brie, pacanes et canneberges. À essayer :)

Nicole Comtois

Ingrédients:

1 tasse et demie (375 ml) de canneberges fraîches
3/4 de tasse (190 ml) de sucre
1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange
1/2 tasse (125 ml) d'eau
une pincée de sel
un bâton de cannelle
1 morceau de pelure d'orange
1 fromage brie (8 onces)
12 pacanes coupées en deux (24 morceaux)
Thym frais
Un paquet de pain naan



Préparation :

La sauce :

Dans un grand chaudron, combiner le sucre, le jus d'orange et l'eau. Faire chauffer à feu moyen et bien mélanger.

Ajouter les canneberges, le sel, le bâton de cannelle et le morceau de pelure d'orange.

Porter à ébullition à feu moyen en mélangeant fréquemment.

Continuer la cuisson pendant environ 10 minutes.

Laisser reposer pendant au moins 30 minutes et réfrigérer.

Préparer :

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

Tapiser une plaque à cuisson d'une feuille de papier parchemin et mettre de côté.

Couper le pain naan en 12 morceaux avec un coupeur à pizza.

Couper des morceaux de brie et mettre sur le pain.

Prendre une cuillère de la sauce à canneberge et mettre sur le brie.

Ajouter 2 petits morceaux de pacanes

Mettre sur la plaque.

Faire cuire pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le brie commence à fondre.

Garnir d'une branche de thym et servir!

² Source : Le chef Cuisto

Croissants au sucre à la crème

Par Louise Perron

Ingrédients

1 boîte de croissant Pillsbury

1 tasse de crème 35%

1 tasse de cassonade

2 c. à soupe de beurre



Préparation

1. Couper le rouleau à croissant en 8 tranches
2. Placer les tranches de croissants dans un plat allant au four
3. Mélanger crème, cassonade et beurre et verser sur les croissants
4. Cuire au four à 400° pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les croissants soient dorés.

Bon dessert!

Croustade aux pommes et aux fraises³

Nicole Comtois

Ingrédients :

4 tasses	pommes en dés
1 tasse	fraises
2/3 tasse	sucré
1 tasse	cassonade
2/3 tasse	flocons d'avoine
1/3 tasse	farine tout usage
1/3 tasse	beurre ramolli

Cannelle au goût



Préparation :

Peler, épépiner et couper les pommes en tranches minces.

Laver, égoutter et équeuter les fraises. Couper en tranches.

Étaler dans un plat carré, bien beurré et allant au four. Ajouter la moitié du sucre (donc 1/3 tasse) aux fruits.

Défaire le beurre en crème. Ajouter la cassonade, la farine, les flocons d'avoine, le reste du sucre et la cannelle. Étendre la préparation sur les fruits.

Cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 40 min.

³ Source: Recettes du Québec

Doigts de dame maison

Par Céline Dufresne

PETITE HISTOIRE

Si dans une recette vous devez incorporer des *BOUDOIRS*, sachez que c'est le nom original des biscuits, doigts de dame. Il est aussi parfois appelé *biscuit champagne*.

Les premiers boudoirs semblent avoir émergé dans la Maison de Savoie du XI^e siècle et, au XV^e siècle, ils étaient une friandise royale courante en France et dans d'autres parties de l'Europe.

En Savoie, des boudoirs étaient offerts aux visiteurs, symbolisant l'histoire culinaire de la région. Certains prétendent que la recette a été inventée par Antonin Carême pour Talleyrand et qu'elle tire son nom de la « diplomatie de boudoir » menée par ce dernier.

Le terme doigt de dame, calqué sur l'anglais ladyfinger, est acceptable parce qu'il s'inscrit dans la norme sociolinguistique du français au Québec et qu'il s'intègre au système linguistique du français. En effet, le terme évoque la forme caractéristique de ce biscuit.



INGRÉDIENTS

4 œufs
2/3 tasse de sucre
1 c. à thé d'extrait de vanille
1/8 c. à thé de sel
3/4 tasse de farine tout usage

MÉTHODE DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Tapisser 3 tôles à biscuits de papier parchemin.
3. Préparer une poche à douilles avec un embout de grosseur 6 (1/2 pouce).
4. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
5. Battre les jaunes avec la moitié du sucre et toute la vanille (battre jusqu'à coloration claire, environ 5 minutes).
6. Dans un autre bol, battre les blancs d'œufs jusqu'à formation de pics mous.
7. Continuer à battre en ajoutant le reste du sucre ainsi que le sel. Battre jusqu'à formation de pics fermes.
8. Incorporer ce mélange au mélange de jaunes d'œufs, en liant avec la spatule.
9. Tamiser la farine au-dessus du mélange et plier à la spatule pour le mélanger.
10. Remplir la poche à douilles avec la moitié du mélange, et dessiner des languettes de pâte de 10cm de long sur les tôles. Procéder de même avec le reste du mélange.
11. Cuire au four environ 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés et fermes.
12. Transférer les biscuits sur une grille pour refroidissement.
13. Conserver dans un contenant hermétique, entre des feuilles de papier ciré.



Fudge érable et noix⁴

Un dessert décadent de fudge aux noix et à l'érable

Ingédients :

3/4 de t. (190 ml)	beurre
3 t. (750 ml)	sucré
2/3 de t. (165 ml)	lait évaporé (Carnation)
1 t. et 1/2 (375 m	pépites de chocolat blanc
7/8 de t. (220 ml)	pâte de guimauve
2 c. à thé et 1/2	sirop d'érable
2 t. (500 ml)	noix de Grenoble



Préparation :

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Maintenant, on va faire rôtir les noix. On étend les noix sur un papier d'aluminium et on fait cuire pendant 5 minutes. On les revire de côté, et on fait rôtir un autre 5 minutes. Mettre de côté.

Dans un plat pyrex de 9 x 13, étendre un papier parchemin.

Dans un chaudron, mélanger le beurre, le sucre et le lait évaporé.

Porter le mélange à ébullition en brassant constamment.

Lorsque le mélange atteint le point d'ébullition, continuer pendant encore 5 minutes en brassant constamment.

Retirer du feu et ajouter le chocolat blanc. Bien mélanger, cela fera fondre le chocolat.

Ajouter la pâte de guimauve et le sirop d'érable. Bien mélanger. Ajouter les noix.

Verser dans le plat pyrex et laisser refroidir!

Tadam! On a un super bon fudge aux noix et à l'érable!

Nicole Comtois

⁴ Source : Le chef Cuisto

Galettes à l'avoine⁵

Robert Lavigne

PRÉPARATION CUISSON QUANTITÉ CONGELATION

25 MINUTES 12 MINUTES UNE (1) DOUZAINE OUI



INGRÉDIENTS :

225 g (1 ½ tasse) de farine tout usage non blanchie
150 g (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
1 ml (1/4 c. à thé) de sel
115 g (1/2 tasse) de beurre non salé ramolli
265 g (1 ¼ tasse) de cassonade pressée
60 ml (1/4 de tasse) huile de canola
5 ml (1 c. à thé) d'extract de vanille
1 œuf

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Placer la grille au centre du four. Sur deux (2) plaques de cuisson, tapissez de beurre (margarine) ou de papier parchemin.
2. Dans un premier bol, mélanger la farine, l'avoine, le bicarbonate et le sel
3. Dans un deuxième bol, crémiser le beurre, la cassonade, l'huile et la vanille. Bien mélanger le tout en y ajoutant un œuf. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs.
4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée 60 ml, former des boules de pâte et les répartir sur les plaques en les espaçant. Presser les boules pour qu'elles aient 2 cm (3/4 po) d'épaisseur.
5. Cuire au four une plaque à la fois pendant 12 minutes ou jusqu'elles soient légèrement dorées.
6. Laisser refroidir et servir tièdes ou froides.

⁵ Recette originale de Ricardo

Gâteau aux Tomates

Auteur : Pierre Jutras,

¼ de tasse, beurre ou margarine

1 cuillerée à thé de poudre à pâte

1 cuillerée à thé de cannelle

1 cuillerée à thé de clou de girofle moulu

2/3 de tasse de soupe aux tomates (marque Campbell's 284 ml)

1 tasse de sucre

2 œufs

1 ½ tasse de farine tout usage

¼ cuillerée à thé de soda à pâte

¾ de tasse de raisins secs



Préparation :

1. Dans un bol, ajouter le beurre, le sucre et les œufs et battre le tout.
2. Dans un autre bol, tamiser la farine, y incorporer les ingrédients secs et mélanger.
3. Verser ce mélange dans le bol de l'étape 1 en alternant avec le contenant de la soupe aux tomates puis brasser.
4. Ajouter les raisins secs enfarinés au préalable au mélange.
5. Mettre au four, dans un moule graissé et fariné, à 350 ° pour 45 minutes.



Glaçage:

- 1 tasse de sucre à glacer.
- 1 cuillerée à thé de vanille.
- ½ tasse de fromage à la crème de marque Philadelphia
- ½ cuillerée à thé d'essence de citron.
- Dans un bol, brasser tous les ingrédients et glacer le gâteau à froid.

Avertissement : ce gâteau ne goûtera pas les tomates. Délicieux !!!!!

Gâteau reine Élisabeth

Marianne Picard



1 tasse de dattes coupées

Mélanger les 3 ingrédients, laisser refroidir

1 tasse d'eau bouillante

1 c. à thé soda à pâte

1/4 tasse beurre

1 tasse de cassonade

Mélanger ensemble tous ces ingrédients.

1 œuf battu

et y ajouter le mélange de dattes.

1 c. à thé de vanille

1 ½ tasse de farine

Étendre dans un moule (7' x 11')

1 c. à thé de soda à pâte

graissé ou recouvert de papier parchemin

1/4 c. à thé de sel

Cuire au four à 350°F. pendant 30 minutes.

1/4 tasse de cassonade

Mélanger ces ingrédients et étendre sur

5 c. à tb beurre

le gâteau. Remettre au four 10 minutes

3 c. tb crème

ou jusqu'à doré.

1/2 tasse coconut

1/2 tasse de noix Grenoble hachées

Recette reçue d'une voisine et refaite à plusieurs reprises.

Gâteau streusel au babeurre

Par Céline Dufresne

Origine du STREUSEL

Le terme vient du verbe allemand «streuen» signifiant «répandre – parsemer – s'éparpiller - pailler», Le geste technique du pâtissier consiste à répandre, saupoudrer, éparpiller un « mélange préparé de beurre, de sucre et de farine fine », à l'origine dénommé *Streusel*.



Ne pas confondre avec STRUDEL



Le strudel est une spécialité pâtissière fine d'Europe centrale, principalement d'Autriche, de Tchéquie, de Slovaquie, de Slovénie, d'Allemagne, de Hongrie et de Suisse. Les contrées francophones le connaissent sous le nom de chausson ou parfois, autrement, de petits gâteaux roulés, de pâtisseries enroulées ou encore tacos sucrés. Il s'agit d'une pâtisserie parfumée à la cannelle composée de plusieurs couches de pâte filo beurrées au pinceau qui entourent une garniture pour former un cylindre qui sera doré au four.

GARNITURE STREUSEL

Mesures impériales	Mesures métriques	Ingrédients
2 tasses	500 ml	Farine
1 tasse	250 ml	Cassonade bien tassée
2 c. à thé	10 ml	Cannelle moulue
¾ tasse	180 ml	Beurre non salé ramolli et coupé en morceau

GÂTEAU AU BABEURRE

Mesures impériales	Mesures métriques	Ingrédients
2 ½ tasse	625 ml	Farine
1 c. à thé	5 ml	Poudre à pâte
½ c. à thé	2 ml	Bicarbonate de sodium
½ tasse	125 ml	Sucre
½ c. à thé	2 ml	Sel
1 tasse	250 ml	Babeurre ou yogourt nature réduit en matières grasses
¼ tasse	60 ml	Beurre non salé, fondu et refroidi
2	2	Œufs
1 c. à thé	5 ml	Vanille
2 c. à thé	10 ml	Sucre glace

PRÉPARATION DE LA GARNITURE STEUSEL

- Dans un grand bol, mélanger la farine, la cassonade et la cannelle.
- Ajouter le beurre et à l'aide d'un coupe-pâte, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure fine (ou encore au robot culinaire, mélanger les ingrédients secs, puis incorporer le beurre)
- Réserver

PRÉPARATION DU GÂTEAU AU BABEURRE

- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium, le sucre et le sel.
- Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le babeurre, le beurre, les œufs et la vanille.
- Ajouter le mélange au babeurre aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- Étendre la pâte dans un plat carré allant au four de 9 po. (23 cm) de côté, graissé.
- Couvrir de la garniture streusel.

CUISSON

- Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit légèrement fendillé et doré et qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.
- Déposer le plat sur une grille et laisser refroidir.
- Parsemer du sucre glace
- Découper le gâteau en 16 carrés

Gaufres Classiques

 4 gaufres

Dimanche matin



- ✓ 2 tasses de farine tout usage
- ✓ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✓ 1 cuillère à soupe de levure chimique
- ✓ 1/4 cuillère à café de sel

- ✓ 1 3/4 tasse de lait
- ✓ 2 œufs
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile végétale

M élangier la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel dans un grand bol. Fouetter le lait, les œufs et l'huile dans un bol moyen.

Fouetter le mélange de lait dans les ingrédients secs. Fouetter jusqu'à ce que le mélange de farine soit bien humidifié.

Préchauffez le gaufrier FlipSide®.

Verser 1 tasse de pâte au centre de la grille inférieure.

Fermer le dessus et retourner le gaufrier.

Cuire au four jusqu'à coloration, environ 4 minutes.

Servir avec des fruits et de la crème fouettée.



Suzanne Lefrancois

Gaufres au chocolat

 4 gaufres

Pour la Collation

- ✓ 1 1/3 tasse de farine tout usage
- ✓ 2/3 tasse de sucre
- ✓ 1/4 tasse plus 2 cuillères à soupe de cacao à cuire
- ✓ 2 cuillères à café de levure
- ✓ 1 cuillère à café de cannelle moulue
- ✓ 1/8 cuillère à café de sel
- ✓ 1 tasse de lait
- ✓ 2 oeufs, légèrement battus
- ✓ 1/4 tasse d'huile végétale
- ✓ 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Mélanger la farine, le sucre, le cacao, la poudre à pâte, la cannelle et le sel dans un grand bol.

Fouetter le lait, les œufs, l'huile et la vanille dans les ingrédients secs.

Laisser reposer la pâte 5 minutes. Préchauffez le gaufrier FlipSide®.

Vaporiser les deux grilles à gaufres avec un spray antiadhésif.

Verser 1 tasse de pâte au centre de la grille inférieure.



Fermer le dessus et retourner le gaufrier.

Cuire 4 à 4 1/2 minutes. Retirer et recouvrir comme vous le souhaitez

Tous les enfants en redemandent !

Suzanne Lefrancois

Gaufres sans gluten

 3 gaufres

Samedi matin

- ✓ 1 tasse de farine d'amande
- ✓ 2/3 tasse de farine de tapioca
- ✓ 1/3 tasse de farine de noix de coco
- ✓ 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- ✓ 1/4 cuillère à café de sel
- ✓ 4 œufs
- ✓ 1 1/3 tasse de lait

Mélanger la farine d'amande, la farine d'avoine, la farine de noix de coco, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol.

Fouetter les œufs et le lait dans un bol moyen.

Ajouter le mélange de lait aux ingrédients secs.

Remuer jusqu'à ce que le mélange de farine soit bien humidifié.

Préchauffer le gaufrier FlipSide®.

Verser environ 1 tasse de pâte au centre de la grille inférieure.

Fermer le dessus et retourner le gaufrier. Cuire au four jusqu'à coloration, environ 5 minutes.

Bon avec du sirop d'érable



Suzanne Lefrancois

Gaufres à l'érable et aux pacanes

 4 gaufres

On s'en lèche les doigts

- ✓ 2 tasses de farine tout usage
- ✓ 2 cuillères à soupe de cassonade tassée
- ✓ 2 cuillères à café de levure
- ✓ 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- ✓ 1/4 cuillère à café de sel
- ✓ 1/4 tasse de pacanes hachées
- ✓ 2 tasses de babeurre
- ✓ 2 œufs
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- ✓ 1/2 cuillère à café d'extrait d'érable

Mélanger la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol.

Incorporer les noix de pécan.



Fouetter le babeurre, les œufs, l'huile et l'extrait d'érable dans un bol moyen.

Ajouter le mélange de lait aux ingrédients secs.

Remuer jusqu'à ce que le mélange de farine soit bien humidifié.

Préchauffer le gaufrier FlipSide®.

Verser 1 tasse de pâte au centre de la grille inférieure.

Fermer le dessus et retourner le gaufrier.

Cuire au four jusqu'à coloration, environ 4 minutes.

Suzanne Lefrancois

Pain aux bananes ultra moelleux⁶

Par Gisèle Tétreault

- Préparation **20 min**
- Cuisson **1 h**
- Refroidissement **1 h**
- Rendement **8 à 10 portions**
- Se congèle

Ingédients

- 225 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 310 ml (1 1/4 tasse) de bananes mûres écrasées à la fourchette (3 à 4 bananes)
- 125 ml (1/2 tasse) de lait de coco
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 210 g (1 tasse) de sucre
- 1 œuf
- 5 ml (1 c. à thé) d'extract de vanille



Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) d’une contenance de 1,5 litre (6 tasses) et le tapisser d’une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.
- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate. Réserver.
- Dans un autre bol, mélanger les bananes, le lait de coco et le jus de lime.
- Dans un troisième bol, crémiser le beurre avec le sucre au batteur électrique. Ajouter l’œuf et la vanille. Mélanger jusqu’à ce que la préparation soit homogène. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le mélange de bananes. Répartir la pâte dans le moule.

⁶ Pain aux bananes ultra moelleux | RICARDO ([ricardocuisine.com](https://www.ricardocuisine.com))

- Cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain en ressorte propre.
- Laisser tiédir sur une grille. Démouler. Sur un plan de travail, couper en tranches.

NOTE DE L'ÉQUIPE RICARDO

On ne reconnaît pas le goût du lait de coco dans cette recette : si on l'utilise, c'est pour rendre le pain encore plus moelleux. Une fois que la boîte de lait est ouverte, on peut congeler le reste. À défaut d'en avoir sous la main, on peut remplacer le lait de coco et le jus de lime par 125 ml (½ tasse) de crème sure.

Les **valeurs nutritives** :

POUR 1/10 DE LA RECETTE

- **Calories** : 310
- **Lipides** : 13.8 g
- **Saturés** : 9 g
- **Sodium (sel)** : 170 mg
- **Glucides** : 43 g
- **Fibres** : 1 g
- **Protéine** : 4 g

Sucre à la crème fondant sans grumeaux

Par Denise Baillargeon

Petite astuce : Pour savoir si le sucre à la crème a assez bouilli, faites le test du verre d'eau froide. Déposer une petite quantité du mélange, si une boule se forme, c'est prêt. Si ce n'est pas le cas, continuer la cuisson 1 à 2 minutes.

INGRÉDIENTS :

1 tasse de sucre blanc

1 tasse de cassonade

1/3 tasse de beurre

1 tasse de crème 35%

¼ tasse de sirop d'érable

1 pincée de sel

1 c. à thé de vanille (au goût)



SUCRE À LA CRÈME

PRÉPARATION

1. Beurrer ou tapisser de papier parchemin un moule de 5 par 9 pcs.
2. Dans une casserole chauffer tous les ingrédients, à l'exception de la vanille. Porter à ébullition en remuant sans arrêt. Baisser le feu et laisser mijoter 7 minutes, en remuant souvent.
3. Retirer du feu et ajouter la vanille
4. Laisser reposer environ 10 minutes avant de commencer à fouetter la préparation.
5. Fouetter de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange devienne mat et épais.
6. Laisser le sucre à la crème refroidir complètement.

Tarte au chocolat

Par France Massicotte

Ingrédients

- 2 barres Caramilk
- 4 barres Aero
- 6 grandes guimauves
- 1 tasse de crème à cuisson 35 %.
- 1 fond de tarte aux biscuits Graham.



Méthode de préparation

Dans un bain-marie, faire fondre les barres Caramilk, les barres Aero, les guimauves et la crème à cuisson 35 %.

Une fois que le tout est bien fondu et bien liquide, sans grumeau. Verser dans le fond de tarte. Mettre au frigo quelques heures

- Très simple et décadent " !!!

Source : de mon amie Claire Andrée

Tarte crémeuse au sirop d'érable

Par *Denise Baillargeon*

Je peux vous dire qu'elle se réalise très rapidement mais elle disparaît encore plus vite. C'est un pur délice.

INGRÉDIENTS :

1 abaisse de tarte cuite

1 tasse de crème 35%

$\frac{3}{4}$ de tasse de sirop d'érable

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

4 c. à soupe de fécule de maïs

4 c. à soupe d'eau froide

1 c. à soupe de beurre ou margarine

PRÉPARATION :

1. Dans une casserole porter à ébullition la crème, le sirop d'érable et la cassonade.
2. Dans un petit bol, diluer la fécule de maïs dans l'eau et verser dans le mélange bouillant de sirop d'érable tout en fouettant jusqu'à épaississement.
3. Retirer la casserole du feu et ajouter le beurre. Fouetter à nouveau.
4. Laisser refroidir de 10 à 15 minutes et verser le mélange de sirop
5. Réfrigérer au moins 6 heures avant de servir



Yogourt glacé au miel et au citron

Par Michel Paul

Ingrédients

Métrique	Ingrédient	Impérial
4 ml	Zeste de citron finement râpé	¾ c. à thé
175 ml	Miel liquide	¾ tasse
125 ml	Jus de citron	½ tasse
750 ml	Contenant de yogourt à 1%	1 contenant



Préparation

1. Fouettez ensemble tous les ingrédients.
2. Versez le mélange dans la sorbetière

ou

2. Dans un moule à gâteau en métal et faites-le prendre au congélateur pendant 1½ heure, jusqu'à ce qu'il soit presque solide
3. Cassez-le en morceaux et réduisez-les en purée au mélangeur.
4. Versez-le dans un contenant hermétique et congelez-le jusqu'à ce qu'il soit ferme, environ 4 heures.

Portions

Donne 4 tasses ou environ 8 portions

POISSONS ET CRUSTACÉS



Bouchées aux crevettes

Par *Denise Baillargeon*

Préparation : 15 minutes

Portions : 12

INGRÉDIENTS :

1 conserve (113 g) de crevettes à cocktail Québec

1 conserve (9 oz; 284 ml) de crème de champignons

1 oignon haché fin

¼ de tasse (65ml) de mayonnaise ou sauce à salade

2 à 3 gouttes de Tabasco

¼ tasse (25g) de cheddar râpé

50 petits vol-au-vent, en portions individuelles prêts à farcir

MÉTHODE :

1. Préchauffer le four à 350F (180C)
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les vol-au-vent
3. Farcir chaque vol-au-vent avec la garniture aux crevettes
4. Cuire au four à 350F (180C) entre 10 et 15 minutes sur une plaque à biscuits



Recettes du Québec

LÉGUMES



Soufflés aux asperges et au fromage frais ⁷

Par Céline Dufresne

8 portions

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 40 minutes

INGRÉDIENTS

10 oz (300g) d'asperges

3 c. à soupe (45ml) de beurre ramolli

¼ tasse (60ml) de farine

1 tasse (250ml) de fromage frais

4 œufs, (jaunes et blancs séparés)

Zeste d'un citron

Sel et poivre au goût

Zeste de citron pour garniture



1. Retirer la partie blanche et dure de la base des asperges (environ 1 po (2cm)). À l'aide d'un couteau économe, peler la moitié de la tige puis couper les asperges en morceaux en conservant la pointe intacte.
2. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition à feu vif et y plonger les asperges. Cuire à découvert pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient cuites et légèrement croquantes. Égoutter et réserver 8 pointes pour la décoration. À l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement les morceaux d'asperges et laisser tiédir. Beurrer 8 ramequins d'une capacité de ½ tasse (125ml). Réserver.
3. Dans une casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre et ajouter la farine en brassant. Cuire pendant 1 minute. Ajouter le lait et amener à ébullition en remuant constamment à l'aide d'un fouet. Cuire pendant 3 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir la préparation. Ajouter le fromage, les jaunes d'œufs et le zeste de citron. Saler et poivrer. Bien mélanger. Ajouter les asperges et mélanger délicatement. Réserver.
4. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter les blancs d'œufs en neige jusqu'à l'obtention de pics fermes. Ajouter le tiers des blancs d'œufs à la préparation aux asperges et mélanger délicatement en pliant. Ajouter le reste des blancs d'œufs et mélanger délicatement en pliant.
5. Préchauffer le four à 350°F (180°C). Répartir la préparation dans les ramequins. Déposer les ramequins dans un grand moule allant au four et verser de l'eau bouillante jusqu'à la mi-hauteur des ramequins. Cuire pendant 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre et que les soufflés soient légèrement dorés.

Servir immédiatement à la sortie du four.

Garnir de zeste de citron et de pointes d'asperges.

Les soufflés seront délicieux en entrée ou au brunch.

⁷ Recette de Aide-Gourmet IGA (Recette de CINTECH Agroalimentaire)

Betteraves à l'orange

Par Céline Dufresne

INGRÉDIENTS

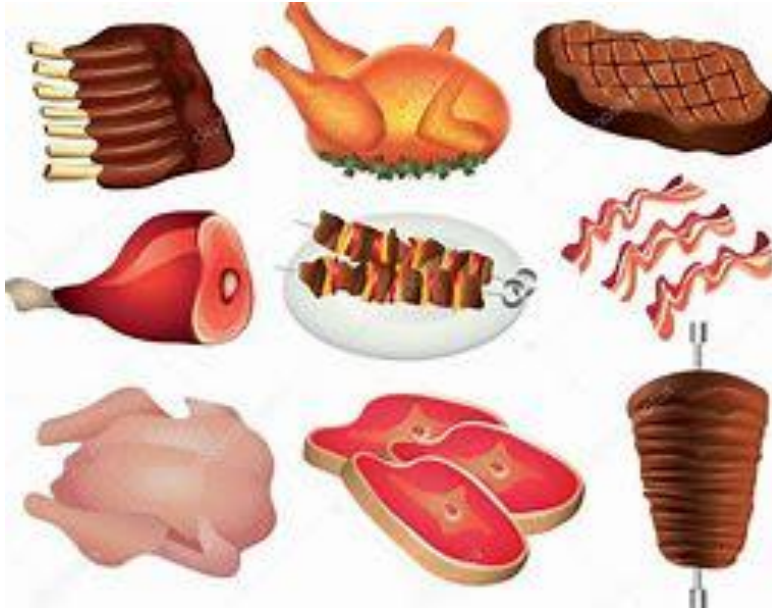
- 6 betteraves
- 3 c. à table de beurre
- 2 c. à table de farine
- 1 tasse de jus d'orange
- ½ tasse de jus de betteraves
- 2 c. à table de jus de citron
- 4 c. à table de sucre



PRÉPARATION

1. Placer les betteraves nettoyées dans suffisamment d'eau pour les couvrir.
2. Faire cuire de 25 à 40 minutes.
3. Aussitôt cuites, les égoutter en conservant le jus de cuisson.
4. Les rouler entre les mains, sous l'eau froide pour en enlever la pelure.
5. Faire fondre le beurre, ajouter la farine. Brasser, Verser le jus d'orange et le jus de betterave. Cuire la sauce. Ajouter le sucre et le jus de citron.
6. Mélanger la sauce et les betteraves

LES VIANDES



Boule de jambon

Par France Massicotte

Ingrédients

- 1 paquet de fromage Philadelphia.
- 1 oignon finement haché ou échalotte
- 1 tasse de jambon haché (environ)
- 4 à 5 gouttes de Tabasco
- Sel
- Poivre

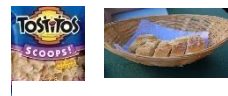


Méthode de préparation

Mélanger le tout et faire une grosse boule.

Servir avec des accompagnements.

Très bon avec des Tostitos Scoop, biscuits que vous utilisez avec des hors d'œuvre et même du pain croûté.



Bonne dégustation

Source : de mon ex- belle-sœur Marylise

Côtelettes de porc à l'anglaise

Par France Massicotte

Ingrédients

- 6 côtelettes de porc
- 1 c. à thé de sel
- 2 c. à table de sauce anglaise (Worcestershire)
- 3 c. à table de jus de citron
- 1/4 c. à thé de poudre de curry
- 1/4 c. à thé de paprika
- 3/4 tasse de sauce chili
- 3/4 c. à thé de moutarde sèche
- 1 tasse d'eau



Méthode de préparation

Parer les côtelettes c'est-à-dire enlever le surplus de gras. Combiner tous les ingrédients. Préparer ainsi une marinade. Faire dorer les côtelettes dans une poêle très chaude. Baisser le feu et faire cuire en ajoutant la marinade à feu moyen jusqu'à ce que les côtelettes deviennent tendres.

Source : Recette du secondaire en 1973

Médailлон de porc à la crème

Par Michel Paul

INGRÉDIENTS

- 900 g filet de porc 2 lb
- 5 ml sel 1 c thé
- 1 ml poivre 1/4 c thé
- 30 ml d'huile 2 c table
- 30 ml de beurre 2 c table
- 30 ml d'échalottes hachées 2 c table
- 250 ml bouillon de volaille 1 tasse
- 125 ml crème à 35% 1/2 tasse
- Fines herbes en branches 3
- Pâtes fraîches (facultatif) 6 portions



PRÉPARATION

1. Bien dégraisser les filets; les couper en morceaux de 30 g (1 oz).
2. Assaisonner les médaillons.
3. Faire chauffer l'huile et le beurre dans une poêle et y faire sauter les médaillons, c'est-à-dire les faire cuire à feu vif et en remuant la poêle.
4. Laisser cuire complètement les médaillons, puis les retirer de la sauteuse et les réserver au chaud.
5. Enlever le surplus de gras de la poêle.
6. Ajouter les échalotes et les faire cuire à feu doux.
7. Mouiller avec le bouillon de volaille et laisser réduire du tiers.
8. Ajouter la crème et laisser réduire jusqu'à la consistance désirée.
9. Napper les médaillons de sauce et garnir de fines herbes en branches.
10. Si désiré, servir sur des pâtes fraîches.

Médallions de porc, sauce champignons

Par Louise Perron

1 filet de porc coupé en 8 tranches de 2 cm d'épaisseur
2 tasses (500 ml) de champignons frais, coupés en tranche
1 tasse (250 ml) de consommé de bœuf
2 onces de vin blanc
2 c. à thé de cassonade
1 c. à thé de moutarde de Dijon
1 c. à table de fécule de maïs
2 c. à table d'eau
Quelques brins de persil
Sel et poivre au goût
2 tasses (500 ml) de riz ou pâtes
cuites, chaud



Les étapes

1. Sur une surface de travail, entre deux plastiques aplatir les tranches de porc en leur donnant la forme de médallions. Ne pas trop les aplatir car ils seront trop cuits et secs.
2. Dans une poêle, fondre un peu de beurre et cuire les médallions selon le goût environ 2 minutes de chaque côté. Réserver au chaud dans un autre plat.
3. Dans la poêle ajouter les champignons et cuire en brassant jusqu'à dorés. Ajouter le consommé, le vin, la cassonade, la moutarde, le persil, saler et poivrer au goût. Mijoter à découvert pendant 5 minutes.
4. Délayer la fécule de maïs dans l'eau et l'ajouter dans la poêle de champignons et continuer la cuisson jusqu'à ce que la sauce épaississe, y ajouter les médallions.
5. Servir sur du riz ou des pâtes et garnir de persil si désiré.

Bon appétit!

Pâté «chinois » mexicain ou pâté végétarien mexicain

Par Céline Dion

Voici ma version d'un pâté « chinois » mexicain, ou pâté végétarien mexicain.

Ingrédients⁸

- Fèves rouges ou selon vos goûts, en canne ou sèches.
Moi, j'utilise un mélange de fèves rouges et fèves Pinto, sèches. Je fais donc tremper la veille et je cuis le lendemain.
- Maïs en grain apprêté à votre goût. Personnellement, je fais revenir un oignon espagnol, et j'ajoute du maïs en grain congelé. Je laisse mijoter quelques minutes et assaisonne.
- Pommes de terre pilées. Noisettes de beurre sur les pommes de terre si désiré.

Préparation

- Étendre uniformément vos haricots dans le fond d'un plat allant au four, style pyrex.



- Étendre ensuite votre préparation de maïs en grain



- On termine avec les pommes de terre pilées et les noisettes de beurre, au goût



Cuisson

Comme les ingrédients sont déjà tous cuits, je mets ce pâté au four pour seulement 20 minutes à 350°F, puis quelques minutes à « broil » pour avoir un dessus de pommes de terre bien croustillant.



Donc, au lieu de « steak- blé d'Inde- patate » (hein Thérèse, de « La p'tite vie »?), c'est « fèves- blé d'inde-patates, ☺

⁸ Je ne fournis pas de quantité, car cela dépend de la grandeur du plat utilisé. Je vous laisse donc juger par vous-mêmes, en fonction du plat allant au four que vous utiliserez.

Poulet à l'érable

Auteur : Hélène Gemme – Recette obtenue d'une amie.

- 6 poitrines de poulet
- 1/4 lb de bacon tranché
- 1 oignon tranché
- 1 tasse de sirop d'érable
- 2 tasses d'eau bouillante
- 1/2 tasse de ketchup
- 3 c. à soupe de vinaigre
- 1/2 tasse de beurre fondu
- 1 c. à soupe de moutarde sèche
- 3 clous de girofle
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de thym



➤ À faire :

1. Mélangez le beurre et la moutarde et badigeonnez les poitrines.
2. Déposez-les dans un plat allant au four et garnissez chaque poitrine d'une tranche d'oignon.
3. Nappez de sirop d'érable.
4. Faites cuire au four 90 minutes (à 320 degrés Fahrenheit) à découvert en arrosant régulièrement. Retirez le poulet et réservez.
5. Dégraissez le jus de cuisson et déglacez à l'eau bouillante.
6. Ajoutez le reste des ingrédients et faites bouillir jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et épaisse.
7. Versez la sauce sur le poulet et faites cuire au four 5 à 10 minutes.

Poulet à la grecque

De Elisabeth Guex-Plourde

Pour 4 à 5 personnes

Préchauffer le four à 400 ° F.

INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier d'environ 1.5 kg
- Moutarde type Dijon
- 2 à 3 pommes de terre par personne
- 1 gros oignon coupé grossièrement
- 1 jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 bonne pincée d'origan
- Olives vertes avec noyau, quantité selon ses goûts (environ 20)

PRÉPARATION

Dans un saladier, mettre les pommes de terre coupées en gros cubes, sel, poivre, origan, l'oignon, le jus de citron, l'huile d'olive et les olives.

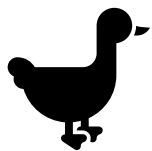
Bien mélanger et mettre le tout dans un sac pour cuisson au four (Look)

Poser par-dessus le poulet bien badigeonné de moutarde, fermer le sachet. Faire 2 ou 3 trous sur le dessus et enfourner.

Compter environ 2 heures de cuisson.



BON APPÉTIT



Poulet au miel et à la moutarde de Dijon

Marcel Séguin

Ingrédients

4 demi-poitrines de poulet désossées
1 c. à soupe d'huile
¼ tasse d'oignon finement haché
1 boîte de crème de poulet
½ tasse d'eau
3 c. à soupe de miel
3 c. à soupe de moutarde de Dijon
1 tasse de carottes coupées
½ tasse de poivrons coupés
¼ tasse de champignons coupés



Préparation

1. Dorer le poulet dans de l'huile chaude dans une poêle à frire.
2. Ajouter les légumes. Faire sauter pendant 6 minutes.
3. Incorporer le mélange de la soupe, de l'eau et des assaisonnements.
4. Laisser mijoter pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien cuit.

4 portions



Bonne dégustation !

Poulet chinois

Pâquerette Perron



1 grosse poitrine de poulet

$\frac{3}{4}$ de tasse d'huile canola

$\frac{1}{3}$ de tasse sucre blanc

3 c. soupe de sauce soya

1 gousse d'ail

$\frac{1}{2}$ sac de mélange à spare ribs suwong

Champignon facultatif

Piment facultatif

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Couper le poulet en petits morceaux environ 1 pouce
3. Mariner au moins 3 heures
4. Couvrir
5. Cuire au four 40 minutes à 350F°

TABLEAU DE CONVERSION – MESURES LIQUIDES

<http://www.recettes.qc.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

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.

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

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.

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
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%	Trempe, 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

ALIMENTS	Réfrigérateur 4°C	Congélateur -18°C
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	
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

ALIMENTS	Réfrigérateur 4°C	Congélateur -18°C
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

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 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

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	
REEMPLACER	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	
REEMPLACER	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
Oeuf	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
1 c. à table de fines herbes fraîchement cueillies	1 c. à thé des mêmes herbes, séchées ou 1/4 moulues ou en poudre
1 c. à thé d'assaisonnement pour volaille	1/4 c. à thé de thym plus 3/4 c. à thé de sauge
1 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille	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
1 gousse d'ail hachée fin ou pressée	1/8 à 1/4 c. à thé d'ail haché déshydraté ou 1/8 de c. à thé de poudre d'ail
1 oignon moyen	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
1 citron moyen	2 à 3 c. à table de jus (frais ou en bouteille)
1 orange moyenne	1/4 à 1/3 de tasse de jus d'orange frais ou surgelé et reconstitué
Vin blanc	Quantité équivalente de jus de pomme ou de cidre
1 tasse de bouillon de poulet ou de bœuf	1 c. à thé de bouillon instantané ou 1 cube de bouillon plus 1 tasse d'eau chaude
L'équivalent de 1 tasse de miel	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
L'ÉQUIVALENT DE 1 TASSE DE BEURRE	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
L'ÉQUIVALENT DE 1 TASSE DE SUCRE	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

<u>AUTRES</u>	
REEMPLACER	PAR
½ c. à thé de piment de Jamaïque	¼ c. à thé de clou de girofle et ¼ c. à thé de cannelle
1 tasse de tapioca	¾ tasse tapioca cuisson rapide
Pour remplacer les feuilles de gélatine	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

SUCRE

- 40 g = 50 ml
- 80 g = 100 ml
- 120 g = 150 ml
- 160 g = 200 ml
- 200 g = 250 ml

FARINE

- 25 g = 50 ml
- 50 g = 100 ml
- 75 g = 150 ml
- 100 g = 200 ml
- 125 g = 250 ml

RIZ

- 40 g = 50 ml
- 80 g = 100 ml
- 120 g = 150 ml
- 160 g = 200 ml
- 200 g = 250 ml

Conversion de degrés Fahrenheit en Celsius

- $225^{\circ}\text{F} = 100^{\circ}\text{C}$
- $250^{\circ}\text{F} = 120^{\circ}\text{C}$
- $275^{\circ}\text{F} = 140^{\circ}\text{C}$
- $300^{\circ}\text{F} = 150^{\circ}\text{C}$
- $325^{\circ}\text{F} = 160^{\circ}\text{C}$
- $350^{\circ}\text{F} = 180^{\circ}\text{C}$
- $375^{\circ}\text{F} = 190^{\circ}\text{C}$
- $400^{\circ}\text{F} = 200^{\circ}\text{C}$
- $425^{\circ}\text{F} = 220^{\circ}\text{C}$
- $450^{\circ}\text{F} = 230^{\circ}\text{C}$
- $475^{\circ}\text{F} = 240^{\circ}\text{C}$

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.

RECETTE DE GRAND-MÈRE

DÉLICIEUSE ET IMPOSSIBLE À MANQUER

Fèves au lard

1 sac de beans

2 sous de lard salé

Eau froide

3 tablepoons 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*