



CIMBCC

Livre de recettes

DES PARTICIPANTS À L'ATELIER WORD-INTERMÉDIAIRE



PARUTION AUTOMNE 2018

Table des matières

INTRODUCTION	3
CO-AUTEURS.....	4
LES ENTRÉES	5
Aspic aux tomates	6
Bouchées au gingembre	8
Boulettes de viande en hors-d'œuvre.....	9
Bruschetta	10
Petits pains salade au creton.....	11
Petits pains salade au jambon	12
Poules farcies aux crevettes.....	13
Trempelette chaude aux fromages et légumes	14
Trempelette Ginette.....	15
Vol-au-vent aux crevettes	16
LES BREUVAGES.....	17
Sangria aux cerises	18
LES SOUPES.....	19
Potage au rutabaga	20
Soupe aux légumes.....	21
Soupe Won Ton	22
LES VIANDES – VOLAILLES – GIBIERS – PRODUITS LAITIERS.....	23
Boulettes au cari.....	24
Brochettes de bœuf au cari.....	25
Casserole de boulettes de veau	26
Gratin de jambon.....	27
Haricots verts au porc	28
Omelette castillane	29
Osso-Bucco	30
Pâté au poulet à l'ancienne	31
Poulet aux pêches	32
Poulet général Tao sans friteuse	33
Sauce à spaghetti.....	34

Scones au poulet	35
Tourtière au lièvre du Lac St-Jean	36
LES LÉGUMES.....	37
Antipasto de Claire	38
Choux de Bruxelles aux pacanes	39
Gratin dauphinois.....	40
LES POISSONS ET CRUSTACÉS.....	41
Champignons farcis au crabe	42
Pavés de saumon glacés à l'orange et romarin.....	43
LES DESSERTS.....	44
Biscuits sandwichs au chocolat	45
Glaçage au fudge pour les biscuits sandwichs au chocolat.....	46
Cheese-cake (Tarte Allemande)	47
Carré de dominos	48
Clafoutis aux bleuets	49
Gâteau au fromage.....	50
Gâteau aux carottes	51
Gâteau aux pistaches.....	52
Roulé à la cannelle.....	53
Tarte au sucre.....	54
LA RECETTE DU BONHEUR.....	55
SUGGESTIONS DE PRÉSENTATIONS.....	56
TABLEAUX DE CONVERSION	57
Mesures liquides	57
Mesures solides.....	58
Chaleur du four.....	59
RÈGLES CONCERNANT CERTAINS ALIMENTS.....	60
TERMES.....	61
UTILISATION DE CERTAINS ALIMENTS.....	63

INTRODUCTION

POURQUOI FAIRE UN LIVRE DE RECETTES DANS UN CLUB INFORMATIQUE DIREZ-VOUS?

Il n'y a rien en commun en effet mais laissez-moi vous faire l'historique de sa création.

L'idée m'est venue lors de la soirée des membres du mercredi 2 mai 2018 qui clôturait l'année d'activités 2017-2018 de notre CLUB.

En décrivant à différents membres ce qui serait montré aux ateliers de WORD de l'automne, j'ai eu une légère panique en expliquant ce qu'était générer une table des matières.

Je me suis retirée dans un coin (avec un verre de vin) et comme je n'avais pas l'intention d'écrire une vingtaine de pages, car pour générer une table des matières, ça prend des pages, alors j'ai commencé à élaborer différents plans pour arriver à l'enseigner.

J'ai pensé faire participer chaque membre qui suivrait l'atelier WORD-INTERMÉDIAIRE où chacun serait responsable de sa page, avec une vingtaine de participants. Voilà j'ai mes 20 pages et je peux montrer comment générer une table des matières, oui mais, quoi écrire?

Des sujets sur l'informatique? Non, les archives du CLUB sont assez complètes là-dessus. Des récits de voyages? Non, il faut avoir la plume facile pour résumer un voyage en une page. Pourquoi pas un livre de recettes. Tous n'ont pas le même talent culinaire mais, ils pourraient prendre une recette familiale (conjoint(e), mère, sœur, frère, grands-parents etc...) bref un plat où on ferait des kilomètres pour y goûter. Voilà, l'idée avait germé et je l'ai testé tout de suite auprès des administrateurs.

J'ai reçu une approbation générale et quelqu'un a suggéré de le mettre sur le site du club dans la section CRÉATION DES MEMBRES où tout le monde y aurait accès et pourrait imprimer une recette pour l'essayer et pourquoi pas suivre la recette sur une tablette, on est un club informatique non!

Et ce livre ne s'arrêtera pas là. Il sera bonifié d'année en année car au fur et à mesure que se redonnera cet atelier, les futurs participants auront la possibilité d'y ajouter leurs recettes.¹ Voilà pourquoi un livre de recettes se retrouve sur le site du club informatique Mont-Bruno.

Je remercie les participant(e)s à l'atelier WORD-INTERMÉDIAIRE qui ont bien voulu partager leurs recettes avec vous. Chacun(e) y a été de sa création personnelle pour enjoliver leur page de recette. Certain(e)s en ont plusieurs. Elles sont toutes exceptionnelles.

Céline Dufresne

¹ Vous avez une recette à nous faire partager? Inscrivez-vous au prochain atelier de WORD qui sera offert par votre CLUB INFORMATIQUE.

CO-AUTEURS

ÉQUIPE DE RÉDACTION – ATELIER WORD-INTERMÉDIAIRE DE L’AUTOMNE 2018

Danielle	Barabé
Johanne	Baril
Hélène	Bérubé
Marie	Brouillard
Sylvie	Brunet
Lorraine	Champagne
Lyne	Couture
Rachel	Didier
Céline	Dufresne
Marie Denise	Dutelly
Patricia	Gaulin
Nicole	Godin
Gaétane	Grisé
Gaston	Hould
Marie-France	Laverdière
Richard	Parent
Michel	Paul
Jeannette	René de Cotret

LES ENTRÉES



Aspic aux tomates

De Marie Brouillard

Portions : 8 à 10

Temps préparation : 30 minutes

Temps réfrigération : minimum 4 heures

Conserver au réfrigérateur

Ingrédients :

Jus de tomate	700 ml
Sucre	1 c. à thé (5 ml)
Oignon	jus de 1 oignon râpé
Feuilles de laurier	2x
Thym	1 c. à thé (5 ml)
Mayonnaise	½ tasse
Fromage à la crème ramolli	8 oz
Céleri coupé très finement	1 tasse
Poivron rouge /vert	1 c. à table (coupé très finement)
Jus de citron	1 c. à thé
Sel et poivre	au goût
Gélatine	6 enveloppes
Eau froide	3x 1/4 tasse (3x 60 ml)



Moule à terrine ou moule à cake ou moule carré selon une présentation en tranches ou en carrés.

Préparation de l'aspic :

Dans une casserole, chauffer le jus de tomates, le jus de l'oignon, le sucre, le laurier et le thym. Assaisonner de sel et poivre au goût. Faire mijoter doucement 10 minutes.

Faire dissoudre 2 enveloppes de gélatine dans ¼ de tasse d'eau froide et laisser gonfler. Filtrer le jus de tomates. Séparer le jus en deux portions égales.

Ajouter la gélatine à la 1ère portion de jus de tomate chaud. Remuer pour dissoudre la gélatine. Verser ce mélange dans le moule choisi, préalablement refroidi à l'eau froide. Mettre cette première couche de l'aspic au congélateur pour faire prendre la gélatine rapidement. Laisser prendre (environ 20 minutes).

Pendant ce temps, préparer la couche intermédiaire de l'aspic: Faire dissoudre 2 enveloppes de gélatine dans ¼ de tasse d'eau froide et laisser gonfler.

Mélanger la mayonnaise et le fromage à la crème ramolli jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Ajouter le céleri, les poivrons et le jus de citron. Mélanger pour un mélange homogène.

Dès que le mélange de jus de tomates est pris, le sortir du congélateur.
Verser le mélange de fromage et mayonnaise sur cette première partie. Lisser.
Remettre au congélateur, le temps d'assembler la préparation de la dernière couche de l'aspic.

Faire dissoudre le restant de gélatine dans $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau froide et laisser gonfler.
Ajouter la gélatine à la deuxième portion de jus de tomate tiédi. Remuer pour dissoudre la gélatine
Verser sur la couche de fromage/mayonnaise et légumes

Laisser prendre l'aspic au réfrigérateur pendant au moins 4 à 5 heures.
Pour démouler, placer le moule dans l'eau moyennement chaude durant 2-3 minutes.
Servir l'aspic sur un plat de service.

Bon appétit!

Bouchées au gingembre

De Céline Dufresne

Ces amuse-gueules vous laisseront un goût frais en bouche



INGRÉDIENTS

Concombre anglais

Gingembre mariné blanc ou coloré

Melon au miel

Graine de pavot



1. Éplucher le concombre et couper-le en rondelle d'environ ¼ de pouce.
2. Couper les lanières de gingembre mariné au même diamètre de la tranche de concombre.
3. Avec un emporte-pièce rond, faire des rondelles de melon au miel.
4. Sur la tranche de concombre, mettre 2 à 3 lanières de gingembre.
5. Mettre la tranche de melon miel sur le dessus.
6. Saupoudrer de graines de pavot.

Boulettes de viande en hors-d'œuvre

Source : livre de recettes OXO

De Nicole Godin



INGRÉDIENTS DES BOULETTES

1	Gousse d'ail coupée en 4
3 c. à table	Margarine
2 lb	Bœuf haché
2	Oeufs battus
1 tasse	Lait
2 tasses	Chapelure de pain en <u>très petits</u> morceaux
1 c. à thé	Sel
1/2 c. à thé	Poivre noir moulu

PRÉPARATION DES BOULETTES

- Mélanger viande, œufs, lait, chapelure et assaisonnements
- Façonner en **60 boulettes minuscules**. Mettre en attente.

PRÉPARATION DE LA SAUCE BARBECUE DE L'OUEST

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
1 c. à table Beurre	<ul style="list-style-type: none">• Sauter l'oignon dans le beurre• Dissoudre le cube OXO au bœuf dans l'eau bouillante• Ajouter à l'oignon
1/2 tasse Oignon haché très fin	
1 tasse Eau bouillante	
½ c. thé Bouillon au bœuf Bovril ²	<ul style="list-style-type: none">• Ajouter le ketchup, la sauce douce pour côtes levées• Ajouter les autres ingrédients de la sauce
1 tasse Ketchup rouge Heinz	
1/2 tasse Sauce douce VH pour côtes levées	
1/2 tasse Cassonade	
1/4 tasse Vinaigre blanc	<ul style="list-style-type: none">• Couvrir• Mijoter 15 minutes
2 c. à thé Moutarde en poudre	
1/8 c. à thé Sel (<i>ou plus au goût</i>)	
1/4 c. à thé Poivre noir moulu	

Pendant que la sauce mijote, faire cuire les boulettes

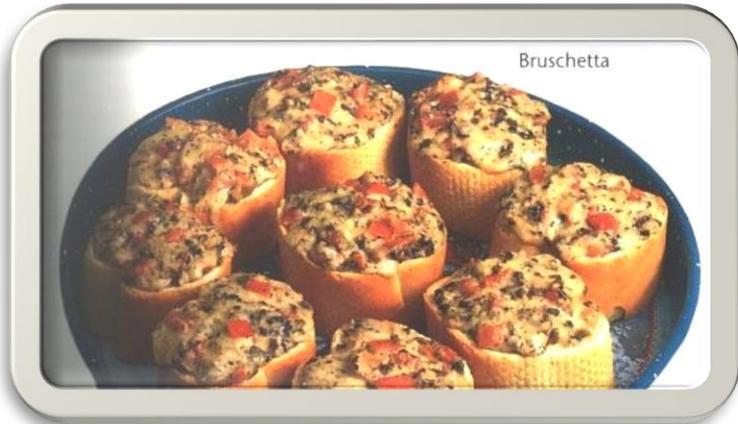
- Couper une gousse d'ail en quatre et la faire ramollir à petit feu dans 3 c. à table de beurre, sans laisser dorer; **retirer l'ail**
- Faire **brunir toutes les boulettes**
- Ajouter la Sauce Barbecue de l'Ouest et laisser le tout **mijoter environ 1 heure**
- Servir très chaud.

² On peut remplacer par un cube OXO

Bruschetta

De Gaston Hould

La farce peut être préparée la veille et réfrigérée. On l'étale sur le pain juste avant la cuisson. Ou bien la journée même.



- ½ tasse (125 ml) de sauce à salade ou mayonnaise
- 1 tasse (250 ml) Mozzarella râpé
- 2 tomates moyennes, en moitiés, épépinées et coupées en petits dés
- ¼ tasse (60 ml) olives mûres, dénoyautées, hachées
- 2 c. à soupe de parmesan sec
- 1 c. à thé (5 ml) origan entier
- ½ c. à thé (2 ml) de poivre
- ¼ c. à thé (1 ml) de basilic

1. Baguette fraîche de pain seulement (2 pouces et demi (6 cm) de diamètre et 24 à 27 pouces de long (40 à 48 cm)
2. 1/3 de tasse (75 ml) de beurre ou margarine dure, ramolli
3. Combiner les 8 premiers ingrédients dans un petit bol
4. Couper la baguette en tranche de 1 pouce (2,5 cm) d'épaisseur.
5. Beurrer un côté de chaque tranche
6. Disposer les tranches, côté beurré vers le haut, sur une plaque à pâtisserie non graissée
7. Répartir le mélange de tomates sur les tranches et l'étaler
8. Cuire au four à 350 °F (175 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit chaude et que le fromage ait fondu.
9. Servir tiède.
10. Donne de 24 à 27 morceaux.

Bon appétit

Andrée Grandmont

Petits pains salade au creton

De Jeannette René de Cotret

INGRÉDIENTS

- 2 lbs Cretons
- 3 Œufs cuits dur
- 2 c. à tab Relish
- 4 à 5 Échalotes coupées petit
avec un peu de vert



PRÉPARATION

- ❖ Chauffer le four à 325°F
- ❖ Mélanger tous les ingrédients
- ❖ Fourrer les petits pains à salade et mettre au four à 325 pour environ 10 minutes
- ❖ Servir chaud

On passe à table!



Bon appétit.

Jeannette René de Cotret

Petits pains salade au jambon

De Jeannette René de Cotret

INGRÉDIENTS

1/2lb	Fromage cheddar coupé en dés
2 tasses	Jambon cuit coupé en dés
¼ tasse	Relish
¼ tasse	Ketchup
2 c.tab.	Mayonnaise
1 c.à thé	d'oignons râpés ou hachés très fin



«Mon ami Bacon»³

PRÉPARATION

- ❖ Chauffer le four à 350°F
- ❖ Mélanger tous les ingrédients
- ❖ Fourrer les petits pains à salade et envelopper dans du papier aluminium
- ❖ Déposer sur une tôle à biscuit pour environ 20 minutes
- ❖ Servir chaud.
- ❖ Peut être congelé

Bon appétit.

³ «Bacon» est le prénom d'un petit cochon que mon fils a eu en cadeau de son frère pour son anniversaire

Poires farcies aux crevettes

De Line Couture

INGRÉDIENTS

- 4 Demi-poires en conserve
- 4 Feuilles de laitue
- 250 grammes de fromage à la crème Philadelphia
- 4 gouttes de jus de citron
- 1 c. à thé de crème 15%
- 1 Boîte de 113 grammes de crevettes égouttées



PRÉPARATION

- À l'aide d'une cuillère, creuser délicatement la cavité de chaque demi-poire pour agrandir le plus possible, sans abîmer le fruit.
- Tapisser les assiettes de feuilles de laitue pour déposer une demi-poire dans chaque assiette. Réserver.
- Dans un bol, mélanger le fromage à la crème, le jus de citron, la crème et les crevettes.
- À l'aide d'une cuillère, façonner la préparation en quatre boules, puis les déposer dans les demi-poires.
- Servir

Trempette chaude aux fromages et légumes

De Marie Brouillard

Préparation : environ 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Rendement : 930 ml ou 3¾ tasses

Servir avec des crudités, de fines tranches de pain baguette ou des pointes de pain pita grillé



Ingrédients

Fromage à la crème ramolli	250g (8on)
Fromage asiago fraîchement râpé	250ml (1tasse) ou environ 4 on/125g
Ail	2 gousses
Artichauts égouttés	1 boîte (environ 14 on/398 ml)
Poivrons rouges doux grillés	250 ml (1tasse) / ou 1 boîte du commerce
Champignons coupés en tranches	250 ml (1 tasse)
Oignons verts coupés en tranches	125 ml (½ tasse)
Quelques lanières de poivrons rouges hachés pour la décoration	
Brins de persil frais pour la décoration	

Matériel culinaire :

Robot culinaire ou mélangeur,

Plat de service peu profond allant au four d'une capacité de 6 tasses (1,5 L)

- ou un plat à quiche de 8 po (20 cm) de diamètre

- ou une assiette à tarte de 9 po (23 cm) de diamètre

Spatule ou cuillère

Placer la grille au centre du four.

Préchauffer le four à 350°F (180°C)

Préparation :

Au robot culinaire ou au mélangeur;

1. Mélanger le fromage à la crème, le fromage asiago et l'ail jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
 2. Ajouter les cœurs d'artichauts, les poivrons grillés, les champignons et les oignons verts.
 3. Hacher les légumes et la préparation de fromage en actionnant et arrêtant successivement l'appareil culinaire.
- Étendre uniformément dans un plat peu profond allant au four, la préparation de fromage et légumes.
 - Cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude en son centre.
 - La préparation peut être chauffée au four micro-ondes à intensité moyenne pendant 6 à 8 minutes. Brasser le mélange à mi-cuisson.

Au moment de servir, garnir de lanières de poivrons hachées et de persil.

Trempepette Ginette
De Gaétane Grisé

INGRÉDIENTS



1 TASSE	MAYONNAISE
3 C À THÉ	OIGNONS VERTS HACHÉS
1 C À TB	PERSIL HACHÉ
½	POIVRON VERT OU AUTRE COULEUR HACHÉ
2 C À TB	KETCHUP HEINZ
1 C À THÉ	POUDRE DE CARI
1/8 C À THÉ	POIVRE DE CAYENNE

MÉLANGEZ LE TOUT!

Vol-au-vent aux crevettes

Johanne Baril

Peut aussi être servi sur des croustilles de blé entier.



Ingrédients

- 3 cuillères à table beurre
- 3 cuillères à table de farine
- 2 tasses de lait chaud
- 1 cuillère à table de jus de citron
- 2 oignons verts hachés
- 1 ½ tasse de champignons émincés
- 2 tasses de petites crevettes cuites
- 2 cuillères à table de persil
- 4 vol-au-vent chauds
- Sel et poivre, au goût
- 2 cuillères à table de fromage Parmesan râpé (optionnel)

Préparation

1. Dans une poêle de grandeur moyenne, faire fondre le beurre à feu moyen et ajouter la farine, bien mélanger.
2. Verser le lait chaud en fouettant, incorporer graduellement en continuant de fouetter.
3. Ajouter le jus de citron et laisser mijoter à feu doux.
4. Saler et poivrer.
5. Faire mijoter à feu doux pendant 7 à 8 minutes, jusqu'à épaississement de la sauce.
6. Dans une grande poêle, faire chauffer une noix de beurre, y ajouter les oignons verts et les champignons.
7. Faire revenir le tout 3 à 4 minutes.
8. Incorporer les légumes et les crevettes à la sauce.
9. Ajouter le persil.
10. Garnir les vol-au-vent préchauffés.
11. Saupoudrer de parmesan, si désiré.
12. Servir immédiatement.

LES BREUVAGES



Sangria aux cerises

De Michel Paul

(Donne 10 à 12 portions)

2 bouteilles de vin rouge espagnol de 750 ml chacune

1 tasse de Brandy (j'ai mis du rhum blanc)

1 tasse de jus de cerise non sucré

1 tasse de jus d'orange

½ tasse de sirop de sucre

¼ tasse de liqueur d'orange (Grand Marnier ou Triple sec)

2 tasses de cerises fraîches dénoyautées

2 oranges coupées en demi-tranches

2 limes, 2 citrons, 1 pamplemousse rose en morceaux

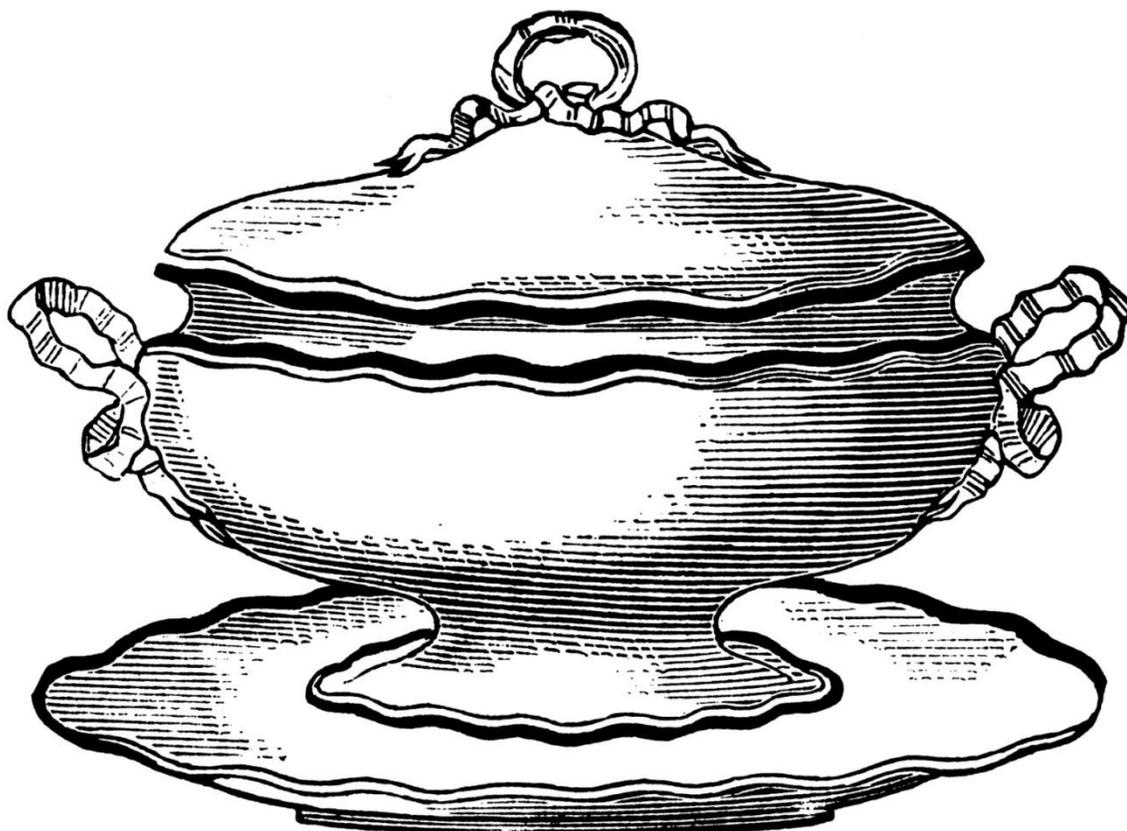


PRÉPARATION

Dans un très grand pichet (ou chaudron), mélanger le vin, le brandy, les jus d'orange et de cerise, le sirop de sucre et la liqueur d'orange. Ajouter les cerises et les autres fruits et mélanger. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 24 heures en brassant à l'occasion. Enlever les fruits qui sont de trop mais pas les cerises. Servir dans des verres remplis de glaçons.

Moi, je n'ai pas mis le sirop de sucre pour faire moins sucré. Et au lieu de glace dans les verres, j'ai fait congeler du jus de pamplemousse rose dans un contenant en plastique et je l'ai mis directement dans le bol à punch.

LES SOUPES



Potage au rutabaga

De Jeannette René de Cotret

INGRÉDIENTS

1/3 tasse	Beurre
¼ tasse	Poireau (partie blanche)
2 ½ c. à table	Échalote hachée
4 tasses	Rutabaga en cubes
2 tasses	Bouillon de poulet
3 c. à tab	Sirop d'érable
1 tasse	Crème 15 % (250 ml)
¼ c. à thé	Sel
1	Pincée de poivre



PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre
2. Faire revenir le poireau et l'échalotte dans le beurre, 2 à 3 minutes à feu moyen
3. Ajouter le rutabaga et cuire 3 minutes
4. Ajouter le bouillon de poulet et amener à ébullition.
5. Laisser mijoter 30 minutes (jusqu'à tendre)
6. Passer au mélangeur
7. Ajouter le sirop d'érable et la crème
8. Saler et poivrer
9. Laisser mijoter 2 à 3 minutes

Pour environ 4 personnes.

Bon appétit.



Soupe aux légumes

De Gaston Hould

Bouillon de poulet ou os de bœuf pour la soupe

Au bouillon tu ajoutes :

Carottes en cube

Panais en cube

Navets en cube

Oignons en cube

Pieds de brocoli en cube

Feuilles de céleri coupées



**Laisser mijoter le tout avec le sel,
poivre, persil et feuille de laurier**

15 minutes avant la fin de la cuisson,

Ajouter une petite boîte de pâte de tomates, tomates en cube ou en demies

Ajouter si désiré des nouilles à votre choix.

Quand le tout est prêt, il vous reste à la déguster en famille ou seul dans un lunch

Bon appétit

Ta mère Andrée

Soupe Won Ton

De Michel Paul

INGRÉDIENTS

- 350 à 450 g de porc émincé (350 à 450 g)
- ½ t. de châtaignes d'eau hachées
- 1 c. café poudre gourmet (Monosodium Glutamate ou MSG)
- 1 c. soupe sauce soya claire
- 1 pincée poivre
- ½ c. à café d'oeuf
- Quelques gouttes d'huile de sésame
- 1 paquet décongelé de won ton

PRÉPARATION

1. Faire décongeler les enveloppes de won ton dans leur emballage.
2. Mélanger tous les autres ingrédients dans un bol.
3. Remplir une tasse d'eau froide et avoir une grande assiette à sa disposition.
4. Placer une cuillère à café de mélange au centre d'une enveloppe.
5. Humecter à l'eau les quatre côtés de l'enveloppe.
6. Plier en triangle et presser fortement les bords l'un sur l'autre.
7. Ramener l'un sur l'autre les deux coins à la base du triangle et coller-les avec un peu d'eau.
8. Répéter le même procédé jusqu'à épuisement du mélange et des enveloppes.
9. Faire cuire dans eau bouillante jusqu'à ce que la pâte devienne blanche (+/- 15 min.)
10. Mettre les nouilles cuites dans du bouillon de poulet et servir.



LES VIANDES – VOLAILLES – GIBIERS – PRODUITS LAITIERS



Boulettes au cari

De Céline Dufresne

Une agréable senteur embaumera votre maison. Vous aurez hâte d'y goûter



Boulettes de viande

1 tasse de chapelure
2 lbs de bœuf haché maigre
2 c thé de poudre de cari
1 ½ c thé de sel
¼ c thé de poivre
2 c tbl d'huile végétale
1 œuf

Sauce

½ tasse d'oignons hachés
1 gousse d'ail écrasée
1 tasse de compote de pommes
4 c thé de poudre de cari
1 t de farine tout usage
1 bte de conserve de bouillon de poulet
½ c thé de sel
1 pincée de poivre
1 pomme épluchée coupée en dés

PRÉPARATION

1. Ajouter au bœuf le cari, le sel et le poivre et l'œuf, bien mélanger et façonner une vingtaine de petites boulettes et les rouler dans la chapelure.
2. Dans une grande poêle, faites dorer les boulettes dans l'huile. Retirer et réserver.
3. Dans la même poêle, faire sauter les oignons et l'ail.
4. Ajouter le cari, le sel, le poivre. Verser la compote de pommes sur le mélange et retirer du feu.
5. Ajouter la farine et brasser pour obtenir une consistance lisse sans motton.
6. Ajouter le bouillon de poulet, remettre sur le feu et cuire en brassant jusqu'à ébullition.
7. Ajouter les boulettes et les cubes de pommes et laisser mijoter à couvert environ 25 minutes.
8. Servir sur du riz blanc ou sur des nouilles au beurre.

Brochettes de bœuf au cari

De Michel Paul



INGRÉDIENTS

SAUCE

- 1 lb de steak de boeuf (coupe à travers le grain d'une épaisseur de 1" et en languette de 4" , inciser au centre de l'un des côtés)
- 12 baguettes de bambou 8" longueur
- 1/2 c. à thé de gingembre émincé
- 1/4 c. à soupe ail émincé
- 1 petit oignon, déchiqueté
- 1 oeuf
- 2 c. à soupe de sauce soya foncé
- 1/2 tasse de crème
- 1 c. à thé vin de cuisson
- 2 c. à soupe de fécule de maïs dans 1/4 tasse d'eau
- 3/4 c. à thé sel
- Pincée de poivre
- 1 c. à thé de sucre
- 3 c. à table de poudre de cari

PRÉPARATION

1. Utilisant un attendrisseur de viande, amincir les languettes de bœuf.
2. Mariner la viande dans la sauce soya, l'oeuf, le vin de cuisine, le sel et le poivre pour ½ heure.
3. Mettre la viande sur les baguettes.
4. Cuire la viande dans la friture pour 5 minutes.
5. Retirer de l'huile et laisser égoutter sur une serviette absorbante.
6. Dans un Wok ou un chaudron, faire sauter le gingembre, l'ail et l'oignon pour 2 minutes.
7. Ajouter les ingrédients de la sauce et amener à ébullition.
8. Verser la sauce sur les brochettes.
9. Servir avec du riz et des légumes.

Casserole de boulettes de veau

Source : <http://www.lesrecettesdecaty.com/fr/recettes/casserole-de-boulettes-de-veau/>

De Nicole Godin

4 portions

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 12 minutes

INGRÉDIENTS

450 g de veau haché
1/4 tasse de chapelure, assaisonnée à l'italienne
1 œuf battu
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe pâte de tomates herbes et épices
4 tasses de pommes de terre pelées et coupées en petits dés
398 ml de pois verts égouttés
2 tasses d'eau froide
2 c. à thé de Bovril au bœuf
1/4 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger le veau haché avec la chapelure et l'œuf battu

Façonner⁴ 16 boulettes avec la préparation de viande

Dans une poêle, chauffer l'huile à **feu moyen**

Cuire les boulettes de 2 à 3 minutes

Ajouter la pâte de tomates, les pommes de terre, les pois verts, le bouillon, le sel et le poivre
Mélanger le tout

Couvrir

Laisser mijoter de **12 à 15 minutes**, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu la teinte rosée.

POUR LA CONGÉLATION

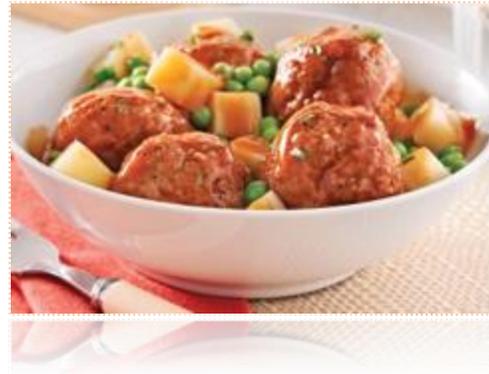
Suivre l'étape 1, puis congeler les boulettes sur une plaque de cuisson. Répartir dans des sacs hermétiques. Décongeler au réfrigérateur.

Suivre les étapes 2 et 3.

INFORMATION NUTRITIONNELLE⁵

⁴ Utiliser une cuillère à crème glacée

⁵ Par portion : Calories 425; Protéines 31g; Matières grasses 13g; Glucides 45g; Fibres 8g; Fer 3mg; Calcium 68g; Sodium 198mg



Gratin de jambon

Source : www.recettes.qc.ca/recettes/recette/gratin-de-jambon-220

De Nicole Godin



INGRÉDIENTS

4 tasses	Pommes de terre pelées, coupées en tranches <u>minces</u>
1 tasse	Lait
1 tasse	Bouillon de poulet
2	Échalotes émincées
2 tasses	Brocoli ou carottes tranchées
1	Gousse d'ail haché fin ⁶
½ c. à thé	Poivre
¼ c. à thé	Muscade moulue
Un peu	Beurre (<i>pour graisser le moule 13x9</i>)
4 tasses	Reste d'un jambon coupé en tranches (moi en gros cubes)
1 tasse	Fromage gruyère râpé (ou du mozzarella)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à **400°F**
2. Beurrer un plat à gratin 13x9
3. Dans une grande casserole, porter à ébullition tous les ingrédients sauf le jambon et le fromage, en brassant régulièrement
4. Cuire **3 minutes** (pas plus) et retirer du feu.
5. Déposer le tiers du mélange dans le fond du plat
6. Recouvrir avec la moitié du jambon
7. Répéter cette étape et terminer avec le reste du mélange de pommes de terre
8. Saupoudrer le fromage râpé sur le dessus
9. **Cuire au four 35 minutes** jusqu'à ce que le fromage soit gratiné
10. Allonger le temps de cuisson si les pommes de terre sont trop dures.

⁶ Enlever le centre de la gousse d'ail pour mieux le digérer.

Haricots verts au porc

De Michel Paul

INGRÉDIENTS

- 1 lb d'haricots verts coupés en 4 cm de long
- 250 g de filet de porc coupé en tranches perpendiculaire aux fibres
- 3 c. à soupe de pâte ou sauce Hoi Sin
- 1 c. à soupe de sauce soya claire
- 1 c. à soupe de féculé de tapioca (ou de maïs)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon moyen coupé en 6
- 1/8 c. à café de poudre gourmet (Monosodium Glutamate ou MSG)
- 1 c. à café de vin de cuisine
- Quelques gouttes d'huile de sésame
- 1/2 c. à café de sel



PRÉPARATION

1. Faire mariner le porc dans le vin, la poudre gourmet, le sucre, l'huile de sésame et une pincée de sel.
2. Préparer la solution de féculé, sauce au soya et 1/4 de tasse d'eau.
3. A forte chaleur, faire revenir l'ail, l'oignon et la pâte Hoi Sin dans 2 c. à soupe d'huile pendant 1 minute.
4. Y ajouter la viande et faire cuire pendant 2 minutes.
5. Verser ensuite les haricots verts, 1/2 c. à café de sel et 1/4 tasse d'eau.
6. Couvrir et faire cuire à feu très chaud pendant 3-5 minutes.
7. Ajouter ensuite la solution de féculé.
8. Amener à ébullition.
9. Mélanger et servir chaud.

Omelette castillane

De Michel Paul

INGRÉDIENTS

- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 pommes de terre moyennes pelées, tranchées mince et asséchées
- 1 gros oignon finement haché
- 1/2 gousse d'ail écrasée
- 1/4 c. à café de sel
- 4 oeufs



PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, faire chauffer 4 c. à soupe d'huile sur feu doux.
2. Quand l'huile est chaude, mettre les pommes de terre, oignon, ail et sel.
3. Faire frire tout doucement 20 min. ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et légèrement dorées des 2 côtés.
4. Enlever la poêle du feu.
5. Avec une écumoire, sortir les pommes de terre et l'oignon de la poêle et mettre en attente sur une assiette chaude.
6. Jeter l'huile de la poêle. Laver et sécher celle-ci.
7. Battre légèrement les oeufs à la fourchette.
8. Ajouter les pommes de terre et l'oignon et tourner doucement pour mélanger en prenant soin de ne pas briser les pommes de terre.
9. Faire chauffer le grilloir à chaleur moyenne.
10. Verser l'huile restante dans la poêle propre et mettre sur un feu modéré.
11. Lorsque l'huile est chaude, y verser le mélange d'oeuf. Incliner la poêle en donnant un mouvement de rotation pour étaler uniformément.
12. Faire cuire l'omelette environ 5 min. ou jusqu'à ce que le dessous soit bien doré.
13. Secouer la poêle de temps en temps pour éviter que l'omelette ne colle.
14. Enlever la poêle du feu et mettre sous le grilloir.
15. Faire cuire 2 à 3 min. jusqu'à ce que le dessus soit pris et doré uniformément.
16. Faire glisser l'omelette sur un plat de service chaud et servir immédiatement.

Ossobucco

De Gaston Hould

- 2 jarrets de veau ou de porc coupés en rondelles par le boucher
- 2 oignons hachés finement
- 2 carottes de bonne grosseur râpées
- 2 gousses d'ail
- 1 consommé de bœuf Campbell
- 1bte tomates en dés égouttées (écrasées)
- 1 bte vin rouge
- 1 tasse persil haché au goût



Sel, poivre, romarin et basilique au goût

Un peu de beurre + huile d'olive environ une demi-tasse

1. Utiliser de préférence une cocotte en fonte avec couvercle.
2. Chauffer le beurre et l'huile d'olive, faire revenir les oignons et l'ail.
3. Enfariner les jarrets et les faire revenir pour qu'ils soient bien dorés de tous côtés.
4. Ajouter le bouillon de bœuf, les tomates et les assaisonnements.
5. Ajouter les carottes râpées
6. Ajouter le vin à mi-cuisson (environ $\frac{3}{4}$ de tasse à 1 tasse) préalablement chauffé.
7. Couvrir et faire mijoter au four à 350°F ou sur la cuisinière à feu moyen environ 2 heures.
8. Le veau doit être très tendre et la sauce assez courte.
9. Vérifier de temps en temps afin que le veau cuise bien et retourner les morceaux au besoin.

Michelle Renaud Rachiele/10-09-2009

Bon appétif Andrée

Pâté au poulet à l'ancienne

Source : livre de recettes OXO

De Nicole Godin

INGRÉDIENTS

MÉLANGE DE POULET ET DE LÉGUMES

1½ tasse	Poulet cuit ⁷ et coupé en <u>gros cubes</u> (.212kg)
1/8 c. à thé	Sel
1/4 c. à thé	Poivre noir
2 tasses	Carottes cuites et tranchées
1 bte 14 oz	pois verts égouttés



SAUCE BLANCHE VELOUTÉE

¼ tasse	Beurre
¼ tasse	Farine tout-usage
1 tasse	Lait froid
1½ tasse	Eau bouillante
½ c. à thé	Bouillon au poulet Bovril
1/8 c. à thé	sel
¼ c. à thé	Poivre noir

PÂTE À L'ANCIENNE

2 tasses	Farine tout-usage
250 ml	Crème sure du commerce
1	Œuf
1 c. à table	Eau froide
2 c. à thé	Graines de sésame

PRÉPARATION

- Chauffer le **four à 400°F**
- **Graisser généreusement** le fond et les côtés d'un plat carré (8 po. x 8 po. x 2 po. de hauteur)
- **Préparer le mélange de poulet et de légumes**
- Mélanger délicatement le poulet, les carottes, les pois verts, le sel et le poivre. Réserver
- **Préparer la sauce blanche**
 - Fondre le beurre; incorporer peu à peu la farine
 - Ajouter progressivement le lait, en remuant sans arrêt
 - Mélanger le bouillon de poulet dans l'eau bouillante et ajouter à la sauce
 - Saler, poivrer et **amener à ébullition**; baisser le feu et **mijoter environ 5 minutes**
- **Ajouter le mélange de poulet et de légumes à la sauce veloutée**
- Mélanger délicatement pour ne pas défaire le poulet et laisser épaissir au goût.
- **Pendant ce temps, préparer la pâte à l'ancienne**
- Mêler la farine et la crème sûre pour faire une pâte épaisse, **pétrir** à quelques reprises
- Abaisser au rouleau à pâte (la pâte ayant ½ po. d'épaisseur) et la déposer dans le plat graissé
- **Verser sur la pâte, la préparation de sauce chaude dans le plat carré**
- **Découper en bandes de 1 po. de largeur**; placer les bandes en treillis sur le dessus du mélange
- Utiliser les autres pour border le pâté; denteler le bord
- Mélanger l'œuf avec 1 c. à table d'eau; en badigeonner la pâte en forme de treillis
- Parsemer de **graines de sésame**
- **Cuire au four à 400°F pendant environ 30 minutes.**

⁷ Ne pas utiliser du poulet congelé

Poulet aux pêches

De Michel Paul



INGRÉDIENTS

- 1 boîte (28 oz) pêches tranchées
- 1 boîte (10 oz) champignons (ou frais si préféré)
- 1 poulet 3 1/2 lb.
- 1/4 t. d'huile
- 1 piment vert haché
- 2 c. table d'oignon haché
- 2 c. table de sauce soya
- 2 c. table de vinaigre
- 1 c. table de fécule de maïs
- 2 c. table d'eau

PRÉPARATION

1. Faire cuire le poulet au four et le désosser.
2. Garder le bouillon.
3. Egoutter les pêches et les champignons et réserver le jus.
4. Faire sauter les champignons, les oignons et le piment pendant 1 minute dans l'huile.
5. Dans un grand chaudron, mettre le bouillon de poulet chaud, la sauce soya, le vinaigre ainsi que le jus de pêche.
6. Chauffer jusqu'à ébullition.
7. Mélanger le fécule de maïs et les 2 c. à table d'eau; incorporer au bouillon de poulet.
8. Amener à ébullition.
9. Baisser le feu et laisser mijoter 5 minutes.
10. Ajouter le poulet, les pêches et les légumes.
11. Réchauffer et déguster avec du riz blanc.

Poulet général Tao sans friteuse

De Richard Parent

Recette de RICARDO

Préparation : 25 MIN

Cuisson : 25 MIN

Rendement 4 à 6 portions



Ingrédients :

- 90 ml (6 c. à soupe) de sauce soya
- 90 ml (6 c. à soupe) de bouillon de poulet (ou d'eau)
- 90 ml (6 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de gingembre frais, haché finement
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 20 ml (4 c. à thé) de fécule de maïs
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika
- 10 ml (2 c. à thé) de sambal oelek
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 2 poivrons rouges, coupés en grosses lanières
- 180 ml (3/4 tasse) d'huile de canola
- 1 kg (2 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau, coupés en gros cubes
- 125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 2 oignons verts, émincés
- Sel et poivre.

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, le bouillon, le vinaigre, le gingembre, l'ail, le fécule, le paprika, le sambal oelek et l'huile de sésame. Réserver.
2. Dans une petite casserole, mélanger le sucre et l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange caramélise légèrement, soit environ 5 minutes. Ajouter le mélange de soya. Porter de nouveau à ébullition en fouettant constamment. Réserver la sauce hors du feu.
3. Dans une grande poêle antiadhésive, attendrir les poivrons environ 3 minutes dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Réserver sur une assiette.
4. Dans un bol, saler et poivrer le poulet. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Retirer l'excédent de farine. Dans la poêle qui a servi aux poivrons, dorer une moitié de poulet à la fois dans le reste de l'huile (150 ml/2/3 tasse) de manière à avoir un fond d'huile d'environ 1 cm (3/4 po.). Ajouter de l'huile au besoin. Égoutter sur du papier absorbant et réserver au chaud. Poursuivre avec le reste du poulet. Jeter l'huile.
5. Dans la même poêle, réchauffer la sauce. Ajouter le poulet et les poivrons et bien les enrober. Saupoudrer d'oignons verts.
6. Servir avec du riz et des légumes sautés tel que du bok choy ou du chou chinois.

Sauce à spaghetti

De Nicole Godin

Fini la sauce qui colle au fond de la casserole

INGRÉDIENTS



<p>GRAS : 3 c. à table huile Crisco</p> <p>VIANDE : (286gr.) ¾ tasse bœuf haché ¾ tasse porc haché ¾ tasse veau haché</p>	<p>LÉGUMES : 1 c. à thé gousse d'ail haché fin 1/4 tasse piment vert coupé en petits morceaux 1 tasse céleri coupé en petits morceaux 3/4 tasse oignons hachés très fins 1 ½ tasse carotte coupées en cubes (3 grosses)</p>
<p>ÉPICES : 1/8 c. à thé poivre noir moulu 1/8 c. à thé toutes épices 1/2 c. à thé piments rouges (<i>ou plus</i>) 1/2 c. à thé thym 1/2 c. à thé origan 1 grosse feuille de laurier</p>	<p>SAUCE TRÈS ÉPAISSE : 7 oz pâte de tomate Hunt's 5 oz sauce chili Heinz 1 tasse eau froide 19 oz jus tomate Heinz 20 oz crème tomate Campbell's (2btes) 28 oz tomates rondes broyées Aylmer 1 c. à thé sauce Worcestershire 1 goutte sauce Tabasco</p>

PRÉPARATION

- 1) Préchauffer le four à **275°F**
 - 2) Mettre l'huile dans une poêle et y brunir légèrement la viande
 - 3) Verser la viande dans la rôtissoire et défaire les morceaux
 - 4) Ajouter les légumes et mélanger
 - 5) Ajouter les épices, les ingrédients de la sauce et bien mélanger
 - 6) Couvrir la rôtissoire (petite ou moyenne)
 - 7) Laisser mijoter au four à **275°F** pendant 4 heures
 - 8) Retirer du four et **laisser tiédir**
 - 9) Ajouter **2 c. à soupe de sucre blanc**⁸ et bien mélanger
 - 10) Laisser bien refroidir le reste de la sauce non utilisée
 - 11) Verser dans des moules à muffins et congeler⁹
 - 12) Le lendemain démouler les portions, placer dans des sacs et identifier
- Servir avec champignons frais sautés au beurre.**

⁸ Pour enlever l'acidité des tomates

⁹ Se conserve 3 mois au congélateur

Scones au poulet

De Sylvie Brunet

625 ML DE LAIT
125 ML DE FARINE NUTRI
RÉGULIÈRE (ROBIN HOOD)
15 ML D'HUILE VÉGÉTALE
5 BRANCHES DE CÉLERI HACHÉES
5 CAROTTES PELÉES ET COUPÉES
1 SAC DE 250 G DE POIREAUX
15 ML D'AIL HACHÉ EN POT
750 G DE POITRINES DE POULET
DÉSOSSÉES
5 ML D'HERBES DE PROVENCE
POIVRE



CROÛTE

500 ML DE FARINE NUTRI
10 ML DE POUDRE À PÂTE
5 ML DE SUCRE
2.5 ML DE SEL
2.5 ML DE BICARBONATE DE SOUDE
60 ML DE BEURRE FROID EN DÉS
250 ML DE YOGOURT GREC

1. PRÉCHAUFFER LE FOUR 350° F ET PLACER LA GRILLE AU CENTRE DU FOUR.
2. DANS UNE GRANDE TASSE À MESURER, À L'AIDE D'UN FOUET, MÉLANGER LE LAIT ET LA FARINE. RÉSERVER.
3. DANS UNE CASSEROLE MOYENNE, CHAUFFER L'HUILE À FEU MOYEN VIF.
4. AJOUTER LES LÉGUMES ET L'AIL. CUIRE DE 6 À 8 MINUTES EN REMUANT. COUPER LES POITRINES EN DÉS.
5. AJOUTER LE POULET ET LES HERBES DE PROVENCE DANS LA CASSEROLE.
6. POIVRER GÉNÉREUSEMENT. RÉDUIRE À FEUX DOUX. VERSER LE MÉLANGE DE LAIT ET POURSUIVRE LA CUISSON 5 MINUTES OU JUSQU'À CE QUE LE POULET N'AIT PLUS LA COULEUR ROSÉE.
7. REMUER FRÉQUEMMENT POUR UNE CUISSON UNIFORME ET POUR ÉVITER QUE LA SAUCE COLLE AU FOND. TRANSFÉRER LA GARNITURE DANS UN PLAT (10X14 ENVIRON).
8. DANS UN GRAND BOL, MÉLANGER FARINE, POUDRE À PÂTE, SUCRE, SEL ET BICARBONATE.
9. AVEC LES MAINS, INCORPORER LE BEURRE FROID DANS LA FARINE JUSQU'À L'OBTENTION D'UNE TEXTURE GRANULEUSE. AJOUTER YOGOURT. MÉLANGER ET FORMER UNE BOULE DE PÂTE HOMOGENÈ. DÉCHIRER ENSUITE LA PÂTE EN MORCEAUX À L'AIDE D'UNE CUILLÈRE À SOUPE ET RÉPARTIR CES CUILLERÉES À SOUPE SUR LA GARNITURE DU PLAT.

PRÉPARATION ENVIRON 30 MINUTES - CUIRE ENTRE 35 ET 50 MINUTES
BON APPÉTIT

Tourtière au lièvre du Lac St-Jean

De Marie-France Laverdière

INGRÉDIENTS

1 lièvre	1 oignon coupé en rondelles
2 branches de céleri	½ c. à thé de sarriette
1 c. à thé de cannelle	¼ c. à thé de clous de girofle moulus
1 c. à thé de gros sel	3 tasses d'eau
1 livre de porc haché	1 livre de bœuf haché
2 œufs	Sel et poivre au goût
Pâte à tarte	

1. Nettoyer le lièvre, le couper en morceaux individuels.
2. Porter l'eau à ébullition, avec l'oignon, le céleri coupé en dés, la sarriette, la cannelle, les clous de girofle et le gros sel. Y mettre les morceaux de lièvre. Couvrir et faire mijoter à feu lent jusqu'à ce que le lièvre soit tendre, pendant environ une heure.
3. Retirer les morceaux de lièvre et faire bouillir le bouillon à feu vif, jusqu'à ce qu'il soit réduit à une tasse. Désosser le lièvre.
4. Battre les œufs. Ajouter lentement le bouillon non passé en remuant sans arrêt. Ajouter la viande du lièvre. Vérifier l'assaisonnement.
5. Tapisser une assiette à tarte profonde avec une pâte à tarte de votre choix.
6. Verser le mélange du lièvre. Recouvrir d'une autre pâte.
7. Faire cuire dans un four à 375⁰ F. jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.



LES LÉGUMES



Antipasto de Claire

De Patricia Gaulin

- 1 L. huile
- 1 L. vinaigre ½ riz ½ blanc
- 1 bouquet de carottes
- 1 lb d'haricots verts
- 1 chou-fleur (ajouter en dernier)
- 2 ou 3 cœurs de céleri
- 1 lb. champignons blancs
- 3 lbs d'oignons
- 4 piments Espelettes
- ½ kg d'olives noires
- 4 petites boîtes de thon
- 2 boîtes d'anchois dans l'huile
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 3 boîtes de pâte de tomates.



Bouillir les 9 premiers ingrédients ½ heure ensuite ajouter les poivrons rouges et verts coupés en lamelles. Bouillir 15 min. Ajouter les olives noires, le thon, les anchois, bouillir 2 à 3 minutes, retirer du feu.

Mettre en pots et sceller.

= 19 pots de 500 ml

= 38 pots 250 ml

Choux de Bruxelles aux pacanes

Source : Revue La Semaine

De Nicole Godin



INGRÉDIENTS

½ tasse	Pacanes entières
4 c. à soupe	Beurre
4 tasses	Choux de Bruxelles coupés en 2 et bouts durs enlevés
1	Grosse échalotte coupée finement
¼ tasse	Bouillon de poulet
	Sel (au goût)
	Poivre (au goût)

PRÉPARATION

1. Préparer tous les ingrédients
2. Dans une poêle, à feu doux, faire revenir les pacanes de **4 à 5 minutes** en remuant
3. Réserver
4. Dans une poêle, à feu moyen, faire revenir les choux de Bruxelles et l'échalotte dans le beurre **5 minutes** en remuant délicatement
5. Ajouter le bouillon de poulet
6. Couvrir et poursuivre la cuisson environ **10 minutes** (*jusqu'à cuisson désirée*)¹⁰
7. Ajouter les pacanes
8. Saler et poivrer
9. Mélanger et servir

¹⁰ Dans tous les cas, il est préférable de ne pas trop faire cuire les choux de Bruxelles : ils sont à point dès qu'un couteau peut les traverser facilement. Une cuisson trop longue les rend amers et révèle une odeur de soufre puissante et désagréable

Gratin dauphinois

De Michel Paul

INGRÉDIENTS

- 6 à 8 pommes de terre essuyées et tranchées mince
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre au goût
- 4 c. à table de margarine
- 2 oeufs battus dans 1 1/2 tasse de lait

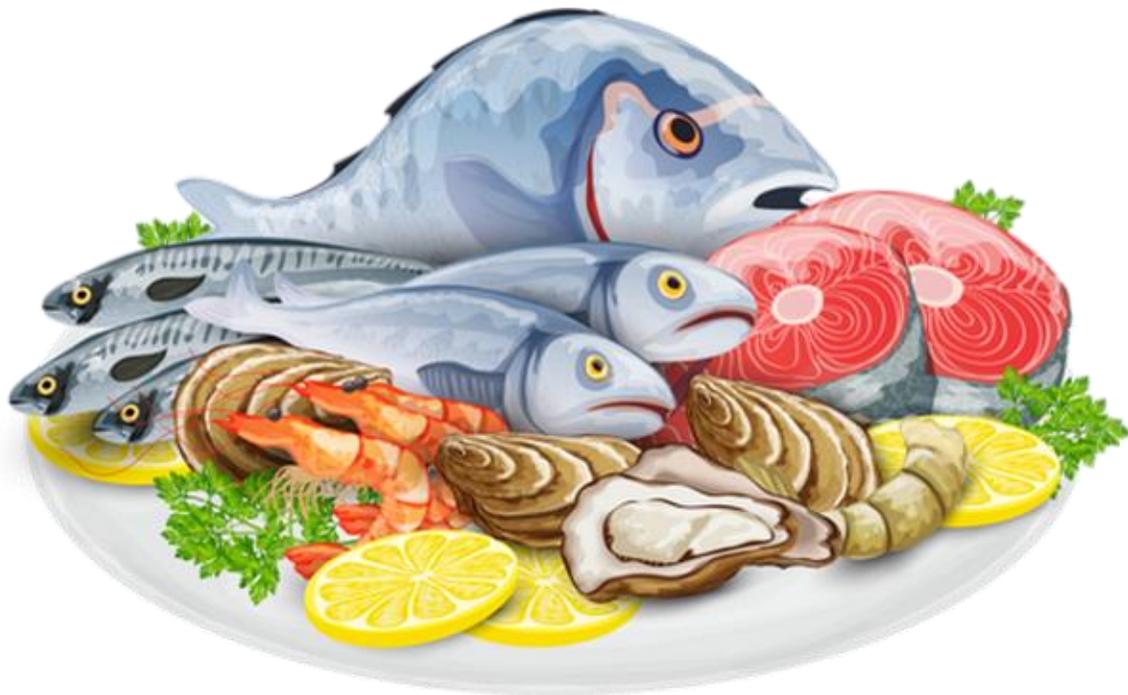


PRÉPARATION

1. Prendre un plat épais allant au four, le frotter avec l'ail et bien le beurrer.
2. Etendre les pommes de terre, les saler et poivrer.
3. Verser le mélange d'oeufs et de lait et parsemer de noisettes de margarine.
4. Cuire à 300°F durant 15 minutes.
5. Terminer la cuisson à 350°F pendant 40 minutes.

4 à 6 portions.

LES POISSONS ET CRUSTACÉS



Champignons farcis au crabe

De Jeannette René de Cotret

INGRÉDIENTS

- | | |
|-----------|--|
| 20 | Gros champignons |
| 1 tasse | Vinaigrette italienne |
| 1 boîte | 6 onces de chair de crabe égoutté |
| 2 | Oeufs battus |
| ¼ tasse | Oignon haché |
| 1 c.à thé | Jus de citron |
| ¾ tasse | Mie de pain (garder un peu de mie de pain) |

PRÉPARATION

1. Chauffer le four à 375°F
2. Nettoyer les champignons et enlever la queue
3. Mariner les têtes champignons dans la vinaigrette environ 2 heures ou plus
4. Retirer la vinaigrette et jeter
5. Farcir les têtes de champignons et garnir de mie de pain
6. Cuire au four 15 minutes

Bon appétit.



Pavés de saumon glacés à l'orange et romarin

De Lorraine Champagne

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de jus d'orange

60 ml (1/4 tasse) échalotes
sèches ou françaises hachées

45 ml (3 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de romarin
haché

4 pavés de saumon environ 1/3 lb à 1 pouce d'épaisseur la peau enlevée

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

5ml (1c.à thé) d'ail haché



Préparation

- Préparation 10 minutes, cuisson 18 min, quantité 4 portions
- Dans un grand sac hermétique, déposer le jus d'orange, les échalotes, le miel, le romarin, l'huile d'olive, la fécule de maïs et, si désiré, l'ail. Saler et poivrer. Fermer le sac et secouer. Ajouter les pavés de saumon dans le sac. Fermer le sac et secouer afin de bien enrober les pavés de marinade. Retirer l'air du sac et sceller.
- Déposer le sac à plat au congélateur.
- La veille du repas, laisser décongeler le sac au réfrigérateur.
- Laisser mariner quelques heures.
- Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205° C (400° F)
- Déposer les filets de saumon et la marinade dans un plat de cuisson. Cuire au four de 18 à 20 minutes.

Idée pour accompagner

Couscous, riz brun, riz blanc, riz basmati, salade.
Le tout à votre choix.

LES DESSERTS



Biscuits sandwichs au chocolat

Portion : 24

Source : Livre de recettes de Fry-Cadbury's

De Nicole Godin

INGRÉDIENTS

1½ tasse	Farine tout usage Brodie XXX
2 c. à thé	Poudre à pâte ¹¹
½ c. à thé	Soda à pâte
¾ c. à thé	Sel
¾ tasse	Cacao en poudre
½ tasse	Graisse Crisco
1 tasse	Sucre blanc
2	Oeufs légèrement battus
1/2 c. à thé	Essence de vanille
1 tasse	Lait sûr (<i>mélanger avec 2c. à thé de vinaigre, pour obtenir du lait sûr</i>)



PRÉPARATION

1. Chauffer le four à **350°F**
2. Graisser une tôle à biscuits
3. Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, le sel et le cacao. Réserver
4. Mettre en crème légère la graisse avec le sucre
5. Ajouter les œufs légèrement battus, la vanille; bien mélanger
6. Ajouter le lait sûr au mélange crémeux en alternant avec les ingrédients secs; finir par les ingrédients secs, en mélangeant bien après chaque ajout
7. Laisser tomber par cuillerées à soupe sur une plaque à biscuits graissée (ou papier parchemin)
8. Cuire à 350°F **de 12 à 14 minutes**
9. Pendant que les biscuits cuisent, préparer le glaçage au fudge¹²
10. Sortir les biscuits du four et les placer sur du papier ciré en les assemblant 2x2 selon les formats

¹¹ Omettre la poudre à pâte si elle est incluse dans la farine

¹² Voir la recette du glaçage sur la page suivante

Glaçage au fudge pour les biscuits sandwichs au chocolat

Source : Livre de recettes de Fry-Cadbury's

De Nicole Godin

INGRÉDIENTS

2 tasses	Sucre à glacer
1/4 tasse	Cacao en poudre
6 c. à table	Crème de 15% ou 35%
1/2 c. à thé	Essence de vanille



PRÉPARATION

1. Mélanger le sucre à glacer avec le cacao en poudre. Réserver
2. Amener à ébullition la crème
3. Verser ce mélange de crème sur le mélange de sucre à glacer
4. Brasser jusqu'à ce que le sucre soit dissout
5. Ajouter la vanille
6. Battre jusqu'à ce que ce soit lisse et assez épais
7. Baisser le feu pour le garder chaud¹³
8. Pendant que les biscuits sont encore tièdes, assembler 2x2 selon les formats
9. Badigeonner¹⁴ de glaçage chaud entre et sur le dessus des biscuits.

Note :

On peut faire du fudge avec le reste du glaçage car il devient dur en refroidissant

¹³ Le mélange ne doit pas bouillir, plus il est chaud, plus il est clair

¹⁴ Avec un pinceau à tarte

Cheese-cake (Tarte Allemande)

De Gaston Hould

- ¾ tasse de biscuits à thé
(préférable) ou biscuits Graham
émiettés
- ¼ tasse de sucre
- ¼ tasse de margarine

Mélanger ensemble et étendre dans une
assiette à tarte profonde



Gâteau

- 6 oeufs
- 500 gr. fromage cottage
- 1 tasse de sucre
- 1 c. à thé de vanille



1. Séparer les blancs d'œufs et battre en neige
2. Avec les jaunes, ajouter le fromage cottage, sucre, vanille et battre le tout
3. Mélanger à la cuillère légèrement les deux parties ensemble
4. Cuire une heure à 350 ° F
5. Quand c'est cuit, ajouter les fraises que vous aurez cuites et épaissies au Corn Starch et refroidies

Bon appétit Andrée

Carré de dominos

D'Hélène Bérubé

(On me dit que je fais les meilleurs dominos et à toutes les rencontres on m'en fait la demande)



INGRÉDIENTS

Fond du dessert :

- ½ tasse de beurre
- ¼ tasse de sucre
- 1/3 tasse de cacao
- 1 c. à thé de vanille
- 1 œuf
- 2 tasses de chapelure de biscuits Graham ¹⁵
- 1 tasse de coconut (au goût) ¹⁶
- ½ tasse de noix

1^{er} étage

- ¼ tasse de beurre
- 2 c. à table de pouding à la vanille
- 3 c. à table de lait
- 2 tasses de sucre à glacer

Glacage

- 3 carrés de chocolat semi-sucré
- 1 c. à table de beurre

PRÉPARATION

1. Fondre ½ tasse de beurre dans une casserole.
2. Incorporer le sucre, le cacao, la vanille, l'œuf moussé et ajouter la chapelure de biscuits Graham un peu à la fois, la noix de coconut et les noix hachées.
3. Presser la préparation dans un moule de 9 pouces.
4. Défaire le ¼ tasse de beurre et incorporer la poudre de pouding à la vanille, le lait et le sucre à glacer.
5. Étendre sur le fond de la préparation de la chapelure. Faire refroidir. Faire fondre les carrés de chocolat avec le beurre et étendre sur la préparation.

¹⁵ Mettre la chapelure par petites quantités pour avoir un mélange de fond moelleux

¹⁶ Mettre du coconut selon le goût car je ne mets jamais toute la quantité inscrite dans la recette

Clafoutis aux bleuets

De Rachel Didier



INGRÉDIENTS

3 c. tbl (45ml)	Beurre fondu
1/2 t. (125 g)	Sucre (d'érable de préférence)
1 t. (250 ml)	Lait
1 t. (250 gr)	Farine tout usage non blanchie + 1 pincée de sel
4	Oeufs battus
2 c. tbl (30 g)	Sucre à glace (optionnel)
1 ½ t. (400 g)	Bleuets (sauvages de préférence)

PRÉPARATION

1. Chauffer le four à 400°F
2. Beurrer une assiette à tarte de 9 po de diamètre
3. Mélanger les œufs battus, la farine, le sel, le sucre et battre à vitesse moyenne pendant 2-3 minutes
4. Ajouter le beurre fondu et le lait par petites quantités; battre pour un mélange lisse
5. Verser ½ de la préparation dans le moule : cuire au four 10 min.
6. Retirer du four : ajouter les bleuets et verser le reste du mélange de pâte;
7. Cuire max 30 min. (10 à 15 min. si four à convection) sur la grille au milieu du four
8. Saupoudrer de sucre à glacer, remettre au four 2 min.
9. Servir avec du sirop d'érable (Optionnel)

Gâteau au fromage

De Danielle Barabé

Tiré d'un livre de Pol Martin

INGRÉDIENTS

- ❖ 2 paquets de fromage à la crème de 250 g (8 oz), mou
- ❖ 125 ml (½ t.) sucre granulé
- ❖ 45 ml (3 c. soupe) liqueur Tia Maria
- ❖ 30 ml (2 c. soupe) fécule de maïs
- ❖ 4 jaunes d'œufs
- ❖ 4 blancs d'œufs, battus ferme
- ❖ 250 ml (1 t.) crème 35%, fouettée
- ❖ 398 ml (14 oz) cerises Bing dénoyautées, en conserve
- ❖ 50 ml (¼ t.) sucre granulé
- ❖ 15 ml (1 c. soupe) fécule de maïs
- ❖ 45 ml (3 c. soupe) eau froide
- ❖ 1 croûte à la chapelure Graham, cuite dans un moule à gâteau à fond amovible de 25 cm (10 po)



PRÉPARATION DU GÂTEAU

1. Préchauffer le four à 300° F
2. Mettre le fromage et ½ t. de sucre dans un bol. Mélanger au batteur électrique à vitesse moyenne pour obtenir un mélange onctueux
3. Ajouter Tia Maria et 2 c. à soupe de fécule de maïs. Continuer de mélanger pour bien incorporer les ingrédients
4. Ajouter les jaunes d'œufs et bien mélanger au batteur pendant 2 minutes
5. Ajouter la crème fouettée et continuer de mélanger au batteur
6. Incorporer les blancs battus à la spatule; bien mélanger
7. Verser le mélange dans le moule contenant la croûte de chapelure Graham
8. Cuire 1h15 à 1h30 ou jusqu'à ce qu'un cure-dents en ressorte sec
9. Laisser refroidir avant de démouler

PRÉPARATION DE LA SAUCE

1. Verser le jus des cerises dans une petite casserole
2. Ajouter 50 ml (¼ t.) de sucre (ou moins selon votre goût)
3. Amener à ébullition et cuire 2 à 3 minutes
4. Mélanger 15 ml (1 c. soupe) de fécule de maïs à 45 ml (3 c. soupe) d'eau froide. Incorporer à la sauce et cuire 1 minute à feu moyen.
5. Lorsque la sauce commence à épaissir, ajouter les cerises, remuer et retirer du feu. Laisser refroidir
6. Verser la sauce sur le gâteau froid, trancher et servir.

Gâteau aux carottes

De Marie-Denise Dutelly

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

Carottes râpées	3 t.
Œufs	3
Huile végétale	1 t.
Sucre blanc	1 ½ t.
Farine tout usage	2 t.
Poudre à pâte	2 c. à thé
Sel	1 pincée
Bicarbonate de soude	¾ c. à thé



Cannelle en poudre, essence de citron, essence de vanille, noix et raisins : facultatif

PRÉPARATION

- 1- Mélanger sucre, huile, jaunes d'œufs, vanille dans un bol.
- 2- Ajouter farine tamisée avec sel, poudre à pâte, cannelle et bicarbonate de soude.
- 3- Ajouter les carottes râpées, noix, raisins
- 4- Ajouter les blancs d'œufs battus en neige et mettre dans un moule de 10 pouces, beurré et fariné.
- 5- Faire cuire à 350°F pour 30 à 45 minutes.

GLACE AU FROMAGE

Mélanger 75 g de fromage à la crème, 75 g. de margarine (ou du beurre). 1 œuf, du sucre en poudre et 1c.à.thé de vanille. Bien mélanger tous les ingrédients. Et recouvrir le gâteau du glaçage avec une spatule.

Cette recette m'a été donnée par une proche et je la fais souvent, elle est appréciée des personnes à qui je fais manger le gâteau sans que cela soit une recette de pro.

Gâteau aux pistaches

De Michel Paul



INGRÉDIENTS

Gâteau

- 1 mélange à gâteau blanc (2 étages)
- 1 paquet de pouding aux pistaches
- 3 oeufs
- 1 t. d'eau gazeuse
- ¼ de t. d'huile
- ¼ t. de noix hachées

Garniture

- 2 t. de lait frais
- 2 enveloppes de Dream Whip
- 1 paquet de pouding aux pistaches

PRÉPARATION

1. Mélanger les ingrédients du gâteau dans un bol
2. Mettre dans 2 moules ronds de 9" graissés
3. Cuire à 350 °F pendant 40 minutes
4. Laisser refroidir et démouler
5. Mélanger les ingrédients de la garniture
6. Battre à haute vitesse pendant 5 minutes
7. Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures
8. Mettre la garniture sur le gâteau

Roulé à la cannelle de ma mère

De Jeannette René de Cotret

INGRÉDIENTS

Beurre ou margarine

Cassonade

Cannelle

Pâte à tarte



Roulé à la cannelle ou Pets de Sœurs 1

PRÉPARATION

1. Faire votre pâte à tarte ou celle de l'épicerie (à votre goût)
2. Rouler la pâte pas trop mince
3. Étendre du beurre ou margarine
4. Déposer, cassonade, cannelle au goût (si désiré ajouter des noix)
5. Rouler pour former un boudin
6. Trancher environ ½ pouce d'épaisseur
7. Placer sur une tôle à biscuits
8. Cuire à 410° F, 10 minutes
9. Baisser à 400°F jusqu'à doré

Délicieux !

Bon appétit.

Tarte au sucre

De Céline Dufresne



INGRÉDIENTS

- 2 Abaisses de tarte 8
pouces de diamètre (non cuite)
- 2 tasses Cassonade
- 1 tasse Lait évaporé CARNATION ¹⁷
- 1 c. table Farine tout usage
- 1 Oeuf
- 1/8 c. à thé Essence de sirop d'érable ou de vanille

PRÉPARATION

- Chauffer le four à 350°F
- Mélanger tous les ingrédients et battre à vitesse moyenne pendant 3 minutes
- Laisser reposer 5 minutes à la température ambiante pour enlever les bulles d'air
- Verser la préparation dans la croûte non cuite (remplir jusqu'au bord)
- Placer sur la grille du milieu du four
- Cuire environ 30 minutes à 40 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée ¹⁸
- Garnir de pacanes (facultatif)
- Garder au réfrigérateur une fois refroidi

Une préparation donnera 2 tartes de 8 pouces de diamètre

¹⁷ Ne pas prendre le lait évaporé 2%

¹⁸ Il est normal que la préparation semble non cuite au milieu. Il faut retirer la tarte quand la croûte sera cuite sur les bords. La préparation deviendra ferme une fois refroidie.

LA RECETTE DU BONHEUR

2 TASSES D'AMOUR

2 LIVRES DE FIDÉLITÉ

1 TASSE DE PASSION

1 CHOPINE DE PATIENCE

1 PINCÉE D'INDULGENCE

4 GRAINS DE TENDRESSE

1 C.A. SOUPE DE GAÏÉTÉ

AROMATISÉE D'HUMOUR

**FAIRE MIJOTER L'AMOUR ET LA FIDÉLITÉ. TAMISER PASSION ET PATIENCE.
INCORPORER**

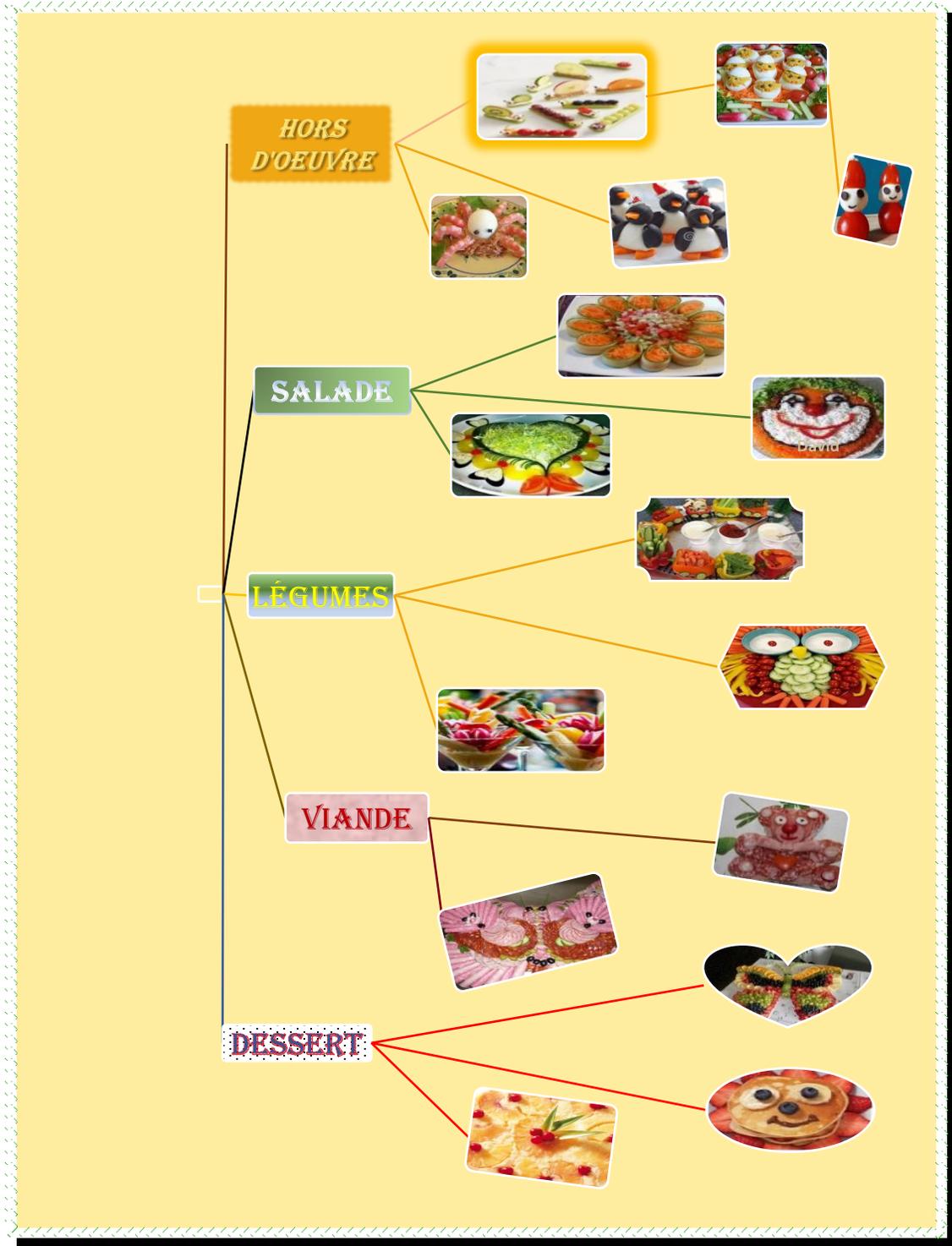
**L'INDULGENCE ET MÉLANGER AVEC TENDRESSE. COUVRIR DE GAÏÉTÉ AROMATISÉE
D'HUMOUR.**

RÉCHAUFFER D'AMITIÉ ET SERVIR AVEC JOIE QUOTIDIENNEMENT.

SUGGESTIONS DE PRÉSENTATIONS

Source : photos prises sur internet

Par Nicole Godin



TABLEAUX DE CONVERSION

<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)

8 onces = 1 tasse

1 litre est noté 1 L

1 décilitre est noté 1 dl

1 centilitre est noté 1 cl

1 millilitre est noté 1 ml

1 litre = 10 décilitres = 100 centilitres = 1000 millilitres

1 décilitre = 0,1 litre = 10 centilitres = 100 millilitres

1 centilitre = 0,01 litre = 0,1 décilitre = 10 millilitres

1 millilitre = 0,001 litre = 0,01 décilitre = 0,1 centilitre

Mesures solides

MESURES SOLIDES

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

Note : Certaines mesures ont été arrondies légèrement.

Chaleur du four

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

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

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

°C = degrés Celsius

°F = degrés Fahrenheit

Très doux = 150°F

Doux = 200°F

Moyen = 300°F

Chaud = 375°F

Très chaud = 500°F

RÈGLES CONCERNANT CERTAINS ALIMENTS

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

Note : Certaines mesures ont été arrondies légèrement.

oz = once (système impérial)

lb = livres (système impérial)

1 kilogramme est noté 1 kg

1 gramme est noté 1 g

1 kilogramme = 1000 grammes

1 gramme = 0,001 kilogramme

TERMES

Termes canadiens

Sucre granulé ou à fruits
Sucre à glacer, sucre en poudre
Ciboule ou ciboulette
Échalote sèche, échalote française
Levure de boulanger
Levure sèche
Poudre à pâte
Soda à pâte
Farine tout usage
Farine à pâtisserie
Crème sure
Crème 15%
Crème à fouetter, crème 35%
2 cuil. de sucre + 1 cuil. à thé de vanille
Papier parchemin
Zeste
Beans ou bines
Popsicles
Fécule de maïs
Mélasse
Recettes santé

Termes français

Sucre en poudre ou semoule
Sucre glace
Petits oignons frais
Échalote
Levure fraîche
Levure lyophilisée
Levure chimique
Bicarbonate de soude
Farine type 55
Farine type 45
Crème aigre
Crème fleurette ou liquide
Crème fraîche
1 sachet de sucre vanillé
Papier sulfurisé ou de cuisson
Peau d'agrumes râpée en très fines lamelles
Haricots
Sucettes
Maïzena
Sirop noir épais résidu du raffinage de sucre de canne
Recettes diététiques ou de régime

Termes canadiens

Sous-marins

Crock pot

Presto

Tire sur la neige

Marque maison

Croûtes

Motton

Soya

Lait évaporé Carnation

Lait Eagle Brand

Jell-o

Canne

Canner

Moule à manquer

Termes français

Pains garnis

Mijoteuse

Cocotte-minute

Sucettes au sirop d'érable caramélisé refroidies rapidement sur la neige

Marque de supermarché, type Carrefour

Abaisse de pâtes à tartes précuites

Grumeau

Soja

Lait concentré non sucré ou lait gloria

Lait concentré sucré

Gelée

Boîte de conserve

Faire des conserves

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 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%