



CIMBCC

Livre de recettes

DES PARTICIPANTS À L'ATELIER WORD-AUTOMNE 2021



PARUTION DÉCEMBRE 2021

INTRODUCTION

3^{ème} parution du livre de recettes

Enfin venu le temps de faire paraître la 3^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'automne 2021.

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.

Je dois avouer que les participants cette année avaient particulièrement une dent sucrée par l'abondance de recettes de dessert choisies pour cette édition.

Nous avons tenu 6 séances couvrant à peu près tout de WORD et toutes les séances (pandémie oblige) ont été tenues sur ZOOM.

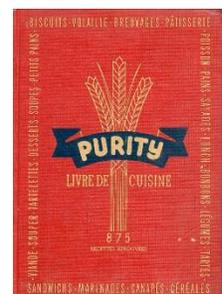
Toutes les pages de recettes ont été élaborées par les membres selon leurs idées de conception, leur choix d'habillage du texte, l'ajout de photographies, la disposition dans la page ... bref un résumé des notions qu'ils et elles ont apprises durant l'atelier.

Cela a permis à certaines personnes de fouiller dans leurs recettes familiales, à se rappeler de beaux et bons souvenirs d'enfance réunissant toute la famille pour un festin. Quel beau moment, se souvenir quand leurs parents et grands-parents cuisinaient avec amour pour nourrir leur famille pendant la période de réjouissance du temps des fêtes. Certaines nous viennent même d'Italie.

Un merci spécial à Nicole Comtois et Michel Paul qui ont aussi été moniteurs lors de cet atelier.

J'ai personnellement trouvé une recette qu'une tante faisait à chaque fois qu'elle nous recevait et qui date de son livre-bible PURITY des années 40. (Voir la recette de Johnny Cake).

Céline Dufresne



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

CO-AUTEURS

qui ont fourni leurs recettes favorites

ÉQUIPE DE RÉDACTION – ATELIER WORD- AUTOMNE 2021

André	Perreault
Carole	Bureau
Carole	Régnier
Céline	Dufresne
Christiane	Caron-Roy
Diane	Toulouse Jodoin
Gilberte	Lanctot
Jacques-Bernard	Major
Jeannette	René de Cotret
Jocelyne	Borduas
Marcelle	Nadeau
Maryse	Lussier
Michel	Paul
Monica	Ramacieri
Monique	Guillotte
Nicole	Comtois

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

Table des matières

INTRODUCTION	1
CO-AUTEURS	2
SAUCES - TREMPETTES - TARTINADES - CONFITURES	5
RELISH DE ZUCCHINI (COURGETTE)	6
SAUCE À SPAGHETTI DA GIOVANNI	7
TREMPETTE ÉTAGÉE	8
LES SOUPES ET POTAGES	9
POTAGE AUX PIMENTS DOUX	10
SOUPE AUX CAROTTES À L'ANIS ÉTOILÉ*	11
LES DESSERTS	12
DÉLICE À L'ANANAS	13
BAGATELLE AUX CANNEBERGES ET AUX FRAMBOISES	14
PÂTISSERIE ITALIENNE «CROSTOLI»	16
GÂTEAU À LA MÉLASSE DE MAMAN	17
GÂTEAU VANILLE	18
JOHNNY CAKE	19
LA BEAUTÉ FLAMANDE	20
MILLE-FEUILLES AU POUNDING ET CRÈME FOUETTÉE	21
MOUSSE À L'ÉRABLE	22
PAIN AUX NOIX	23
POUDING AU CHÔMEUR	24
BISCUITS ITALIENS "TARALLI SUCRÉ" OU TARALLUCCI	25
TARTE AU SUCRE	26
TARTE AUX POMMES SANS POMME	27
TARTE MAGIQUE	28
POISSONS ET CRUSTACÉS	29
LOTTE AU POIVRRE	30

LÉGUMES	31
CAPONATA	32
FOCACCIA AUX TOMATES ET AUX OLIVES	33
OIGNON FLEURI	35
PATATES GRECQUES	36
QUICHE AUX ÉPINARDS	37
TOMATES GRILLÉES AU PIED-DE-VENT	38
LES VIANDES	39
BOEUF WELLINGTON	40
CÔTES LEVÉES IMPÉRIALES	42
CÔTELETTES DE PORC FARCIES AVEC LÉGUMES	43
POULET AU CITRON	45
RÔTI DE BŒUF	46
TABLEAU DE CONVERSION	47
MESURES LIQUIDES	47
MESURES SOLIDES	48
CHALEUR DU FOUR	49
MESURES CONCERNANT CERTAINS ALIMENTS	50
TERMES	51
UTILISATION DE CERTAINS ALIMENTS	52
GUIDE POUR LA CONSERVATION DES ALIMENTS	53
TEMPÉRATURES DIFFÉRENTES SELON LES ALIMENTS	54
ALIMENTS PÉRISSABLES	55
RECETTE DE GRAND-MÈRE	59

SAUCES - TREMPETTES - TARTINADES - CONFITURES



Relish de zucchini (courgette)

Nicole Comtois

Ingrédients :

Premier jour :

10 tasses (2500 ml) de zucchini (courgette) non pelées
4 tasses (1000 ml) d'oignon coupé grossièrement
4 cuillères à soupe de sel, ordinaire

Utilisez votre robot culinaire pour couper vos morceaux de zuchinis en très petits morceaux. Faites attention de ne pas mettre en purée. Mesurez et répétez jusqu'à ce que vous ayez 10 tasses.

Faites la même chose avec vos oignons jusqu'à ce que vous obteniez 4 tasses.

Déposez dans un grand bol. Ajoutez le sel.

Mélangez vigoureusement.

Couvrez et laissez reposer pendant 24 heures.



Ingrédients

Le lendemain :

2 tasses (500 ml) de vinaigre blanc
3 tasses et demie (875 ml) de sucre
1 cuillère à soupe de moutarde sèche
1 cuillère à thé de safran
2 cuillères à thé de graines de céleri
4 cuillères à soupe de fécule de maïs, dissous dans la même quantité d'eau froide

Rincez le sel en mettant le mélange dans un tamis et en passant à l'eau froide. Versez dans un grand chaudron.

Ajoutez tous les ingrédients de la deuxième journée.

Faites cuire pendant environ 30 minutes. Ajoutez de l'eau au besoin.

Vérifiez en mettant une petite cuillère au congélateur pendant quelques secondes. La relish doit se tenir et être bien cuite.

Mettez dans des pots Masson en laissant environ 1/2 pouce d'air au-dessus.

Vous pouvez maintenant les conserver au congélateur, un mois au réfrigérateur ou bien encore mieux, les sceller dans un bain d'eau bouillante pendant 15 minutes.

Sauce à spaghetti Da Giovanni

Par Gilberte Lanctot



1 c. à soupe huile d'olive

1 ½ t. de céleri
2 gros oignons
1 piment vert
1 piment rouge

Haché et rendre tendre

4 gousses d'ail

1 lb porc haché
2 lbs bœuf haché

Faire frire

1 boîte de 48 onces de jus de tomates
1 boîte 19 onces de tomates
2 petites boîtes de purées de tomates
3 c. à soupe de sauce Worcestershire
1 c. à soupe de tabasco
1 c. à soupe de sauce soya
½ c. à thé d'épices mélangées
¼ c. à thé de sauce BBQ
1 pincée de thym, de poivre de cayenne et du paprika
4 feuilles de laurier
¼ à thé de cannelle et de clous de girofle

Mélanger le tout

Cuire à découvert pendant 4 heures.

Trempette étagée

Nicole Comtois

- 1 contenant de fromage à la crème (250g)
- ½ tasse (250ml) de crème sûre
- ¼ tasse de mayo
- 1 tasse de salsa douce ou moyenne, au goût
- 1 poivron rouge haché fin
- 2 oignons verts
- 2 tomates coupées en petits morceaux
- Olives noires (facultatif)
- 2 tasses de fromage cheddar ou mozzarella râpé



Croustilles de maïs Tostitos Scoops

Mélanger le fromage à la crème, la crème sûre et la mayo .

Couvrir le mélange du reste des ingrédients, en formant des étages.

Terminer avec le fromage cheddar ou mozzarella râpé.

Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Servir cette entrée avec des cuillères pour faciliter le remplissage des croustilles de maïs Tostitos Scoops

LES SOUPES ET POTAGES



Potage aux piments doux

Par Christiane Caron-Roy

Ingrédients

8 tasses de piments doux évidés et coupés en lanières de 1 ½ cm de largeur

4 tasses d'oignons coupés en gros morceaux

4 tasses melon Cantaloup coupé en cubes

2 carrés de beurre

2 cuillères à table d'huile Canola

6 tasses de bouillon de poulet



Couper les lanières de piments au robot pour obtenir des petits morceaux.

Dans une grande casserole, fondre le beurre dans l'huile sur feu doux.

Ajouter les oignons dans la casserole et faire suer doucement sans faire brunir.

Ajouter les morceaux de piments et le bouillon de poulet.

Porter à ébullition, puis mijoter à feu très doux de 15 à 20 minutes.

Ajouter les morceaux de Cantaloup et cuire jusqu'à tendreté de 5 à 10 minutes.

Retirer la casserole du feu, laisser tiédir légèrement et passer au mélangeur.



Servir le potage tel quel ou avec un filet de crème et un peu de poivre moulu.



Note : Je fais parfois ce potage avec des piments rouges pour obtenir un potage rouge et parfois avec uniquement des piments jaunes pour obtenir un potage jaune.

Soupe aux carottes à l'Anis étoilé*

Par Carole Bureau



Ingrédients :

- 1 kg de carottes
- 2.c.à soupe de beurre
- 1 litre d'eau
- 500 ml de crème (ou de lait)
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 5 étoiles d'Anis étoilé
- Sel, poivre du moulin

Méthode :

1. Éplucher les carottes et les couper en rondelles;
2. Dans une grande sauteuse, mettre le beurre sur feu moyen et ajouter les carottes;
3. Remuer afin de bien les enrober et les laisser rendre un peu de leur eau durant 5 minutes;
4. Ajouter l'anis, deux cubes de bouillon de légumes au litre d'eau et à la crème;
5. Couvrir et laisser cuire à petite ébullition durant 20 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres
6. Retirer les étoiles d'Anis en vérifiant qu'elles sont toutes bien complètes et si des fragments se sont détachés, rechercher les dans les carottes et les extraire;
7. Broyer les carottes le plus finement possible;
8. Goûter et ajouter du sel et poivre au besoin.

*Recette de Johanne L. qui vit à Genève, photo de carottes *Source: Fichier:Carrots on Display.jpg* - <https://fr.wikipedia.org>

LES DESSERTS



Délice à l'ananas

Par Gilberte Lanctot

1^{ère} partie

2 t. biscuits Graham émiettés
¼ t. beurre fondu
¼ t. margarine fondue
(on peut mettre moins de gras)

2^{ième} partie

1 ½ t. sucre en poudre
2 œufs
¼ t margarine

3^{ième} partie

1 demiard de crème 35% fouetté ou 1 env. dream whip
1 boîte de 15 onces d'ananas écrasés égouttés



PRÉPARATION

1. Mélanger les miettes de biscuits et le gras fondu. Réserver ¼ t. de biscuits et utiliser le reste pour fonder un moule carré de 8 pouces de côté.
2. Fouetter ensemble la margarine amollie, le sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Étendre sur les biscuits dans le moule
3. Fouetter la crème très ferme et incorporer les ananas. Étendre en surface. Saupoudrer des miettes de biscuits réservées à cette fin.
4. Faire prendre au froid jusqu'au lendemain.
5. Découper en carrés pour servir

P.S. Pour la 3^e préparation, prendre le batteur à patate si vous l'avez

Bagatelle aux canneberges et aux framboises

Par Marcelle Nadeau

Crème pâtissière à la framboise

160 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de sucre

30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs

2 œufs

2 jaunes d'œufs

180 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse) de purée de framboises

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron



Compote de canneberges et de framboises

315 g (3 tasses) de canneberges fraîches ou congelées

210 g (1 tasse) de sucre

15 ml (1 c. à soupe) d'eau

270 g (2 tasses) de framboises fraîches

Garniture

625 ml (2 $\frac{1}{2}$ tasses) de crème 35%

55 g ($\frac{1}{4}$ tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de vanille

16 biscuits doigts de dame, coupés en 2 chacun

$\frac{1}{2}$ tasse de lait

Crème pâtissière à la framboise

Dans une casserole hors du feu, mélanger le sucre avec la fécule de maïs. Ajouter les œufs et les jaunes d'œufs. Bien mélanger au fouet. Incorporer la purée de framboises et le jus de citron. Cuire à feu moyen-élevé en remuant continuellement et en raclant le fond et les parois de la casserole jusqu'à épaissement. Retirer du feu.

Passer la crème pâtissière au tamis au besoin. Couvrir d'une pellicule de plastique directement sur la crème. Laisser tiédir et réfrigérer au moins 2 heures ou jusqu'à refroidissement complet. Au moment d'utiliser la crème pâtissière, la mélanger avec une spatule pour lui redonner de la souplesse.

Compote de canneberges et de framboises

Dans une casserole à feu moyen, porter à ébullition, les canneberges, le sucre et l'eau.

Laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la compote soit sirupeuse. Laisser tiédir, puis réfrigérer 30 minutes ou jusqu'à refroidissement complet. Au moment du montage, incorporer les framboises.

Montage

Dans un bol, fouetter la crème avec le sucre et la vanille au batteur électrique jusqu'à ce que la crème chantilly forme des pics fermes.

Dans un bol de service en verre d'environ 3 litres (12 tasses), déposer 125 ml (½ tasse) de crème chantilly. Placer 16 demi-biscuits contre les parois du bol et répartir 8 biscuits trempés rapidement dans le lait, sur la surface de la crème. Couvrir avec la moitié de la crème pâtissière à la framboise, la moitié de la crème chantilly, la moitié de la compote de canneberges et de framboises, puis terminer avec le reste des demi-biscuits trempés dans le lait. Poursuivre avec le reste de la crème pâtissière à la framboise et le reste de la crème chantilly. Réfrigérer 12 heures.

Au moment de servir, égoutter le reste de la compote de canneberges et de framboises et garnir le dessus de la bagatelle en formant une couronne.

Préparation	1 heure
Cuisson	20 minutes
Refroidissement	2 heures
Attente	12 heures

Tiré de Ricardo volume 14 no 1

Excellente recette à faire aux Temps des Fêtes. C'est délicieux et très joli!

Marcelle Nadeau

Pâtisserie italienne «CROSTOLI»

(di mia nonna paterna)

Étant jeunes on l'appelait « COUCOU »

Par Monica Ramacieri

Cette recette vient de ma grand-mère paternelle et elle faisait ce petit délice pour Noël

Elle l'a transmise à ses enfants, dont mon père et ainsi de génération en génération

Ingrédients

-  6 œufs
-  6 cuil. à table de sucre
-  6 cuil. à table d'huile
-  4 tasses de farine
-  Sucre à glacer
-  Huile pour friteuse



Préparation

- Après avoir battu les œufs, le sucre et l'huile, ajouter 3 tasses de farine une à la fois
- Avec la 4^e tasse de farine, saupoudrez le plan de travail afin d'y mettre le mélange et mêler le tout
- Faire reposer la pâte emballée et mettre de côté à température ambiante pendant une heure
- Préparer une grande plaque à pâtisserie recouverte de papier absorbant
- Ensuite couper la pâte en quartier pour aplatir avec un rouleau à pâtes
- Couvrir la pâte que vous n'utilisez pas car elle sèche rapidement
- Faire des lanières d'environ 2 pouces large x 4 pouces de long
- Percer au centre des lanières et insérer un bout de sorte à faire une boucle
- Faire frire dans l'huile chaude et retourner (environ 30 secondes de chaque côté)
- Sortir et déposer sur plaque recouverte de papier essuie-tout pour absorber l'excédent d'huile
- Saupoudrer de sucre en poudre.

L'aide supplémentaire vous sera utile. Si vous êtes seul à les préparer, sachez que la pâte séchera rapidement, alors travaillez rapidement à travers les étapes.

MIAM! DELIZIOSO!

Gâteau à la mélasse de maman

De Diane Toulouse Jodoin

- 3 tasses de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de soda (bicarbonate)
- 1 c. à thé de sel
- Pincée de cannelle et 1 tasse de raisins ou de noix de Grenoble (facultatif)

Mélangez les ingrédients secs

- 1-1/2 tasse de graisse
- 1 tasse de cassonade
- 1 tasse de mélasse
- 1 tasse d'eau bouillante

Mélanger cassonade, graisse, la mélasse et l'eau bouillante
Ajouter aux ingrédients secs

Four 325 degrés, 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit ferme,

**Trouvé dans ses livres de recettes, écrit à la main datant des années 60.



Gâteau vanille

Par Gilberte Lanctot

INGRÉDIENTS

1 ½ tasse de farine BRODIE XXX
2 1/2 c. à thé de poudre à pâte (tamiser deux fois les ingrédients -(donne 1 2/3 tasse tamisée)
1 tasse de sucre (sera séparé)
½ tasse de beurre
½ cuillère à thé de vanille
2 œufs (seront séparés)
3/4 tasse de lait



PRÉPARATION

1 ère étape

2 blancs d'œufs battus en neige
Incorporer graduellement 1/4 tasse de sucre
Garder en réserve

2 ième étape

Défaire le beurre en crème
Ajouter tout en mélangeant avec une mixette
¾ t de sucre
½ c. thé vanille
2 jaunes d'œufs battus
Alterner farine et lait
Commencer et finir par les ingrédients secs

Ajouter les blancs d'œufs battus (1ère étape) en repliant la pâte avec une fourchette ou une spatule.

Verser dans un moule graissé de 8x8x2

Grille au milieu du four Cuire à 350o F durant 35 minutes

Recouvrir d'un glaçage à la Mousse à l'érable. La recette est à la page 22.

Johnny Cake¹

Par Céline Dufresne

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine Purity tamisée
- 2 c. à table de sucre
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 tasse de farine de maïs (corn meal)
- 1 œuf
- 1 tasse de lait
- 1 c. à table de beurre fondu



PRÉPARATION

1. Tamiser ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel.
2. Ajouter la farine de maïs.
3. Battre l'œuf, ajouter le lait puis verser sur le mélange de farine.
4. Mêler parfaitement et ajouter le beurre fondu.

Verser dans un moule à gâteau graissé de 8 pces carrés et cuire à four modéré (350°F.) 30 minutes.

ALTERNATIVES

Pain de maïs aux pommes

Couvrir la pâte du pain de maïs d'un rang de pommes tranchées. Saupoudrer d'un mélange de 2 c. à table de sucre et d'une c. à thé de cannelle avant d'enfourner.

Pain de maïs au bacon.

Ajouter 1/4 de livre de bacon haché à la recette.

¹ Source : Livre de cuisine Purity, 1945

La beauté Flamande

Les poires récoltées à Rougemont.

Un pur délice!

Par Carole Régnier

Recette de tarte aux poires chocolat/noisettes

1. Faire une pâte brisée. Utiliser un fond de tarte seulement.
2. Préparer la crème aux amandes ou noisettes :
100g de sucre + 100 g de poudre d'amandes ou noisettes + 100g de beurre + 2 œufs. Mélanger le tout.
3. Déposer sur la pâte brisée.
4. Ajouter 100g de chocolat en pastilles sur la préparation.
5. Décorer de quartiers de poires.
6. Cuire au four à 375 °F pendant 25 à 30 minutes.



Une recette qui saura vous plaire de Carole Régnier

Mille-feuilles au pouding et crème fouettée

Par Gilberte Lanctot

INGRÉDIENTS

2 t. de lait froid
1 paquet (format 4 portions) de pouding instantané JELL-O à la vanille
60 biscuits Graham P'TITE ABEILLE
2 t. de garniture fouettée COOL WHIP
¾ t. de glaçage prêt à utiliser à la vanille
1 carré de chocolat mi-sucré BAKER'S, fondu

PRÉPARATION

Mettre la préparation pour pouding dans un bol moyen; ajouter le lait et battre au fouet 2 minutes pour bien mélanger. Réfrigérer 5 min. ou jusqu'à épaissement.

Déposer 15 biscuits Graham au fond d'un moule de 9 x 13 po.
Couvrir d'une garniture fouettée Cool Whip

Déposer 15 biscuits Graham
Couvrir d'une couche de pouding

Déposer 15 biscuits Graham.
Couvrir d'une garniture fouettée Cool Whip

Déposer 15 biscuits Graham qui restent. Couvrir et réfrigérer au moins 3 heures

Étendre une fine couche de glaçage sur le dessert. Décorer avec le chocolat fondu.

Garder au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Meilleur lorsque fait la veille



Cette recette peut être modifiée avec différentes variétés de pouding (chocolat, caramel)

Mousse à l'érable

Par Gilberte Lanctot

INGRÉDIENTS

1 tasse de sirop d'érable

2 blancs d'œufs

- *Faire bouillir le sirop d'érable jusqu'à ce qu'il forme des fils (soft ball molle ou 235° degrés sur le thermomètre à bonbons). Ne pas laisser le sirop sans surveillance, car il a tendance à déborder donc mettre le feu à moyen.*
- *Lorsque le thermomètre est rendu à 225° degrés, commencer à battre les blancs d'œufs afin de faire monter en neige dans un plat en verre.*
- *Lorsque le sirop est cuit et que les blancs d'œufs sont bien en neige. Incorporer petit à petit le sirop bouillant sur les blancs d'œufs et battre à haute vitesse en tenant les batteurs au fond du plat jusqu'à l'obtention d'une mousse consistante.*

Étendre la mousse sur le gâteau à la vanille (recette à la page 18). Servir ce gâteau avec de bonnes fraises en fait un délice. Ce gâteau est un succès assuré.

Pain aux noix

Par Marcelle Nadeau

Ingrédients

60 ml (¼ t. de beurre) de beurre de graines de citrouille

60 ml (¼ t. d'eau)

2 œufs battus

75 ml (1/3 t.) de graines de lin moulues

60 ml (¼ t.) de miel

375 ml (1½ t.) de flocons d'avoine à cuisson rapide

125 ml (½ t.) de farine blanche tout usage

500 ml (2 t.) de noix mélangées non salées, concassées (ex. noisettes, pacanes, noix de cajou, pistaches)

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (350°F)

Dans un grand bol, bien mélanger le beurre de graines de citrouille, l'eau, les œufs, les graines de lin et le miel. Incorporer les flocons d'avoine et la farine, et mélanger de nouveau. Ajouter les noix et le sel et mélanger.

Verser la préparation dans un moule à pain de 22 cm x 8 cm (9 po x 3 po) recouvert de papier parchemin, en pressant légèrement pour bien couvrir le fond. Cuire 25 minutes. Laisser tiédir, puis démouler. Conserver le pain au réfrigérateur.

Recette tirée de Protéines par Julie DesGroseilliers (Editions La Presse)

Pouding au chômeur

Par Gilberte Lanctot

PÂTES

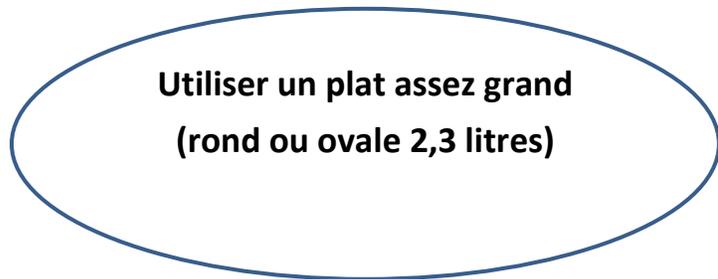
¼ t. beurre
1 t. sucre blanc
1 œuf
¾ t lait
1 ½ t farine
1 c. thé poudre à parte
Mêler au malaxeur



SAUCE

2 ½ t. sucre brun
2 ½ t. eau bouillante
¼ t. beure + ½ c. thé
1 c. thé vanille

Faire bouillir quelques minutes et verser sur la pâte



Biscuits italiens "TARALLI SUCRÉ" ou TARALLUCCI

(di mia nonna paterna)
Par Monica Ramacieri



Ingrédients

- » 5 tasses de farine
- » 1 ½ tasse de sucre
- » 7 cuil. thé poudre magique
- » 1 tasse de margarine non salée
- » 5 œufs
- » 1 tasse jus d'orange
- » zeste de 2 ou 3 oranges



Préparation

- Mélanger farine, sucre, poudre magique et margarine
- Tasser le mélange en y faisant un trou au milieu
- Incorporer œufs, zeste et jus d'orange et battre dans le trou
- Mélanger le tout et laisser reposer la pâte 15 minutes au réfrigérateur (très important)
- Faire de petites boules et déposer sur plaque à biscuit graissée
- Cuire à 350°F pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit légèrement doré.
- Laisser refroidir
- Ajouter glaçage blanc ou saupoudrer de sucre en poudre.



Ces biscuits ont une texture très douce, presque semblable à un gâteau

BUON APPETITO!

Tarte au sucre

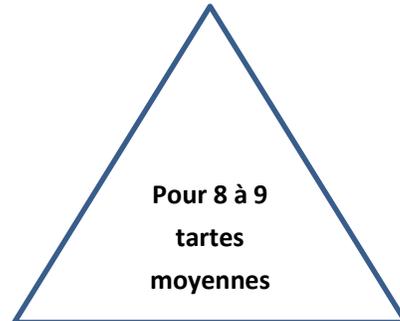
Recette trouvée par Gilberte Lanctot

De Jean Carpentier (cuisinier dans un CHSLD)

INGRÉDIENTS :

2 kg sucre brun
1 t sirop d'érable
6 œufs
3 boîtes lait carnation

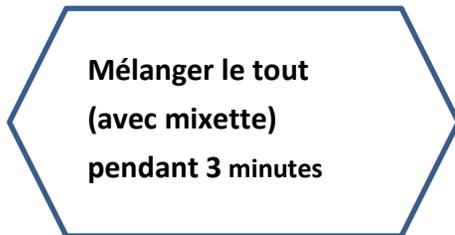
8 c. thé de farine
2 c à thé vanille



PRÉPARATION

Mélanger sucre brun et farine

Ajouter
Sirop d'érable
Lait carnation
Œufs
Vanille



Verser dans l'abaisse de tarte de 9 pouces

Recouvrir la tarte

Cuire 25 minutes à 350 degrés

Tarte aux pommes sans pomme

Nicole Comtois

Garniture du dessus :

- 25 biscuits Ritz émiétés
- 1/2 tasse cassonade légèrement tassée
- 1/2 cuillère à thé cannelle
- 1/3 tasse margarine fondue



Garniture intérieure :

- 1 croûte de tarte non-cuite
- 30 biscuits Ritz entiers
- 2 tasses eau
- 1 tasse sucre
- 2 cuillères à thé crème de tartre
- 1/2 cuillère à thé cannelle
- 1 cuillère à table jus de citron

PRÉPARATION

1. Mélanger l'eau, le sucre et la crème de tartre; amener à ébullition.
2. Baisser la température du feu à très bas (ou le fermer), ajouter les biscuits Ritz entiers et faire imbiber le liquide, environ 5 minutes, sans trop défaire les biscuits, il doit rester juste un peu de liquide qui doit être plus épais et les biscuits doivent prendre une apparence presque transparente.
3. Verser le mélange dans la croûte de tarte, saupoudrer de cannelle et arroser de jus de citron.
4. Mélanger les ingrédients pour la garniture du dessus et répandre uniformément sur la tarte.
5. Faire cuire 10 minutes à 450 °F, ensuite baisser la température à 350 °F pour 10 minutes ou jusqu'à ce que le dessus ait l'air croustillant. Servir une fois refroidie.

Source : Recettes du Québec

Tarte Magique

Par Diane Toulouse Jodoin



Mélanger quelques secondes les ingrédients suivants dans l'ordre donné dans un mélangeur

- 4 œufs
- 1/2 tasse de farine
- 2 cuillères à thé de vanille
- 1/4 de tasse de margarine
- 2 tasses de lait
- 1 tasse de noix de coco fin

Après avoir mélangé le tout, verser le mélange dans un moule à quiche ou à tarte.

Cuire au four une heure à 350 degrés ou jusqu'à ce que le centre soit ferme.

La farine se dépose pour former une croûte, la noix de coco sert de garniture et le centre d'un somptueux remplissage aux œufs.

Possible aussi au micro-ondes 15 à 19 minutes, laisser reposer.

Bon appétit!

Auteur inconnu vient d'une démonstration de plats Tupperware dans les années 80.

POISSONS ET CRUSTACÉS



Lotte au poivre

Par Monique Guillotte

Ingrédients	Préparation
 <ul style="list-style-type: none">▪ 4 filets de lotte de 5 onces chacun▪ Sel▪ 1cas de grains de poivre légèrement écrasés▪ 5 onces de beurre▪ ½ tasse de vin blanc sec▪ ¼ tasse de bouillon de poulet▪ 2 cas de farine tout usage▪ 5/8 tasse de crème 35%	<ol style="list-style-type: none">1. Rincez les filets de lotte à l'eau froide puis bien assécher. Frottez-les de sel, saupoudrez un côté de la moitié de grains de poivre.2. Faites fondre 4 cas de beurre dans une poêle assez grande pour contenir les poissons côte à côte, le côté poivre en dessous et saupoudrer l'autre côté du reste du poivre. Faites sauter 15 minutes en les tournant 1 fois.3. Incorporer le vin et le bouillon et faites mijoter de 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Retirer le à l'aide d'une écumoire, placez-le dans un plat de service et gardez au chaud.4. Amalgamez le reste du beurre à la farine pour former un beurre manié. Faites frémir la sauce dans la poêle, ajoutez le beurre manié et amenez à ébullition en remuant jusqu'à ce que la sauce épaisse. Ajoutez la crème et faites mijoter 1 min en remuant bien. Versez la sauce sur le poisson.5. Garnissez de persil et accompagnez de haricots verts et de petites lanières de poivrons rouges grillées.

NB Lorsque vous achetez de la lotte, demandez au poissonnier d'enlever l'os central. Ce poisson n'a pas d'arêtes. Sa chair est ferme et blanche. Elle ressemble à la chair d'une queue de homard. C'est un vrai délice. Les gens en redemandent. Bon appétit.

Tirée de la revue La bonne table no 79

LÉGUMES



Caponata²

Jocelyne Borduas

La caponata est un plat à base d'aubergines, d'oignons, de tomate, de céleri, d'olives de câpres. Ce plat se mange chaud ou froid C'est un classique de la cuisine sicilienne. Peut être consommé en plat principal, en accompagnement ou comme apéro avec des croûtons.

Ingrédients

1 à 2 aubergines moyennes coupées en cubes
2 branches de céleri coupées en dés
1 gros oignon haché grossièrement
2 poivrons rouges coupés en dés
2 gousses d'ail hachées
¼ tasse de vinaigre de vin blanc
1c. à soupe de sucre
6 tomates italiennes pelées en gros morceaux
½ tasse environ d'olives vertes ou noires hachées
Sel et poivre
¼ c. à thé de piment de Cayenne en flocons
Câpres au goût (*facultatif*)



Préparation

Préchauffer le four à 200° C (400° F). Mélanger les aubergines, le céleri, l'oignon et le poivron. Bien enrober d'huile d'olive. Ajouter le vinaigre, le sucre, les tomates et les olives. Bien mélanger. Saler, poivrer, ajouter le piment de Cayenne. Étaler sur une plaque tapissée d'une feuille de papier parchemin. Cuire les légumes environ 50 minutes en les remuant deux fois en cours de cuisson.

Quand les légumes sont grillés, les retirer du four. Déposer les légumes dans un bol. Ajouter les câpres.



Pour la caponata à l'œuf, verser la caponata dans des plats individuels ou dans un grand plat. Pratiquer de petits nids dans le mélange, y casser des œufs. Saler, poivrer, si désiré saupoudrer de parmesan. Cuire dans un four préchauffé à 180° C (350° F) jusqu'à ce que le blanc soit pris.)

² Cette recette est inspirée de Ricardo, Josée Distasio et autres lectures.

Focaccia aux tomates et aux olives

Par Maryse Lussier

3 focaccias de 8 po (20 cm).

Temps de préparation : 30 min.

Temps de repos de la pâte : 4h.

Temps de cuisson : 20 min.



FOCACCIA :

2 à c. thé
425 ml (1 ¾ tasse) + 2 c. à soupe
2 c. à soupe
2 c. à thé
500 g (3 ½ tasses)
50 g (1/3 tasse)

Levure sèche active
Eau d'eau tiède 36° C (97° F)
Huile d'olive
Sel de mer
Farine blanche
Farine pour le travail

PRÉPARATION :

1. Dans un grand bol, dissoudre la levure dans l'eau. Ajouter l'huile et le sel.
2. Incorporer graduellement la farine et remuer à l'aide d'une cuillère de bois. Lorsque la pâte commence à être plus difficile à travailler, continuer avec les mains environ 5 min. jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène (la pâte sera molle et collante).
3. Couvrir et laisser reposer 30 min. à température ambiante.
4. Rabattre la pâte 20 fois.
5. Couvrir et laisser reposer 1 ½ h. à température ambiante.
6. Rabattre la pâte 15 fois.
7. Couvrir et laisser reposer 1 ½ h. à température ambiante.
8. Huiler 3 moules à gâteaux de 20 cm (8 po). de diamètre.

9. Fariner la pâte afin de pouvoir la diviser en 3 morceaux de même grosseur.
10. Replier chaque morceau 5 ou 6 fois pour former des boules qui seront déposées dans les moules.
11. Couvrir et laisser reposer 15 min.
12. Déposer un récipient avec de l'eau chaude dans le four et préchauffer à 220°C (425°F).
13. Aplatir les boules avec les doigts au fond des moules.

GARNITURE :

250 ml (1 tasse)	Olives noires entières et dénoyautées
2	Tomates coupées en dés
6 pincées	Herbes de Provence
1	Oignon tranché fin
	Fleur de sel et poivre du moulin
3 c. à soupe	Huile d'olive

14. Enfoncer les olives dans la pâte, couvrir avec les tomates. Ajouter les herbes de Provence et les oignons.
15. Saler et poivrer.
16. Arroser d'huile.
17. Laisser lever la pâte environ 30 min. près du four à l'abri des courants d'air.
18. Enfourner et laisser cuire de 15 à 20 min. Ne pas ouvrir la porte du four pendant les 10 premières min.
19. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Source : Pain, tout un plat. Josée Fiset et Éric Blais. Les éditions de l'homme.

Oignon fleuri

Par Céline Dufresne

INGRÉDIENTS

1/3 tasse de féculé de maïs (Cornstarch)
1 ½ tasse de farine
2 c. à thé d'ail émincé
2 c. à thé de paprika
1 c. à thé de poivre
24 oz de bière
4 Oignons espagnols



FARINE ASSAISONNÉE

2 tasses de farine
4c. à thé de paprika
2 c. à thé de poudre d'ail
½ c. à thé de poivre
½ c. à thé de poivre de Cayenne

SAUCE CRÉMEUSE AU CHILI

2 tasses de mayonnaise
2 tasses de crème sûre
½ tasse sauce chili
½ c. à thé de poivre de Cayenne

PÂTE

1. Bien mélanger ensemble : La féculé de maïs, la farine et les assaisonnements.
2. Vous commencez avec 1 tasse de bière et vous ajoutez la bière dont vous avez besoin, pour obtenir la consistance désirée et brasser. (Mettre de côté)
3. Couper le dessus de l'oignon ½ pouce et peler.
4. Couper de 13 à 16 pétales, dépendamment de la grosseur de l'oignon en laissant 1 pouce pour tenir l'oignon ensemble.
5. Mettre de l'eau froide et de la glace dans un grand bol, pour faire ouvrir l'oignon : comme un radis.
6. Une fois que l'oignon est ouvert, déposer l'oignon sur un essuie-tout, à l'envers pour laisser sortir l'excès d'eau.
7. Déposer l'oignon dans la farine assaisonnée, secouer. Passer l'oignon dans la pâte. Remettre l'oignon dans la farine assaisonnée. Cuire dans l'huile à 375 ou 400°F, 1 ½ minute. Tourner l'oignon et cuire encore 1 ½ minute.
8. Déposer sur un essuie-tout. Se servir d'un plat à la grandeur de l'oignon. Placer l'oignon les pétales vers le haut, pour ôter le centre et y déposer un petit plat pour la trempette au centre.

Patates grecques

Par Céline Dufresne

½ tasse de base pour poulet en poudre

½ c à table de poivre

½ c à table de poudre d'ail

1 c à table d'origan



Mélanger tous les ingrédients

- Faire cuire les patates avec la pelure dans la friteuse.
- Dans un plat en inoxydable, vider quelques bouchons de Realemon ou jus de citron et saupoudrer la préparation d'épices sur les patates.
- Bien mélanger pour bien adhérer aux patates
- Servir

Quiche aux épinards

De Michel Paul

INGRÉDIENTS

- 2 c. table d'oignon haché 30 ml
- 1 c. table de beurre 15 ml
- 1 tasse d'épinards cuits 250 ml
- 4 œufs
- 10 onces de lait 310 ml
- 1 1/2 t de fromage suisse 375 ml
- 1 c. table de farine 15 ml
- Sel et poivre
- 1 abaisse de tarte cuite de 9 pouces (22 cm)



PRÉPARATION

1. Faire sauter l'oignon dans le beurre. Ajouter les épinards. Cuire 3 minutes.
2. Battre les œufs; ajouter le lait, le fromage, la farine, le sel et le poivre.
3. Incorporer au premier mélange. Verser dans l'abaisse.
4. Cuire au four à 325°F durant 45 minutes.

6 portions

Tomates Grillées au Pied-De-Vent

Recette de Thérèse Bergeron, Auberge Havre-sur-mer³

Ingrédients :

- 6 tomates italiennes
- 25 ml d'huile d'olive vierge
- 30 g de fromage Pied-De-Vent
- 12 tranches minces de prosciutto
- Câpres
- Persil marin
- Sel et Poivre



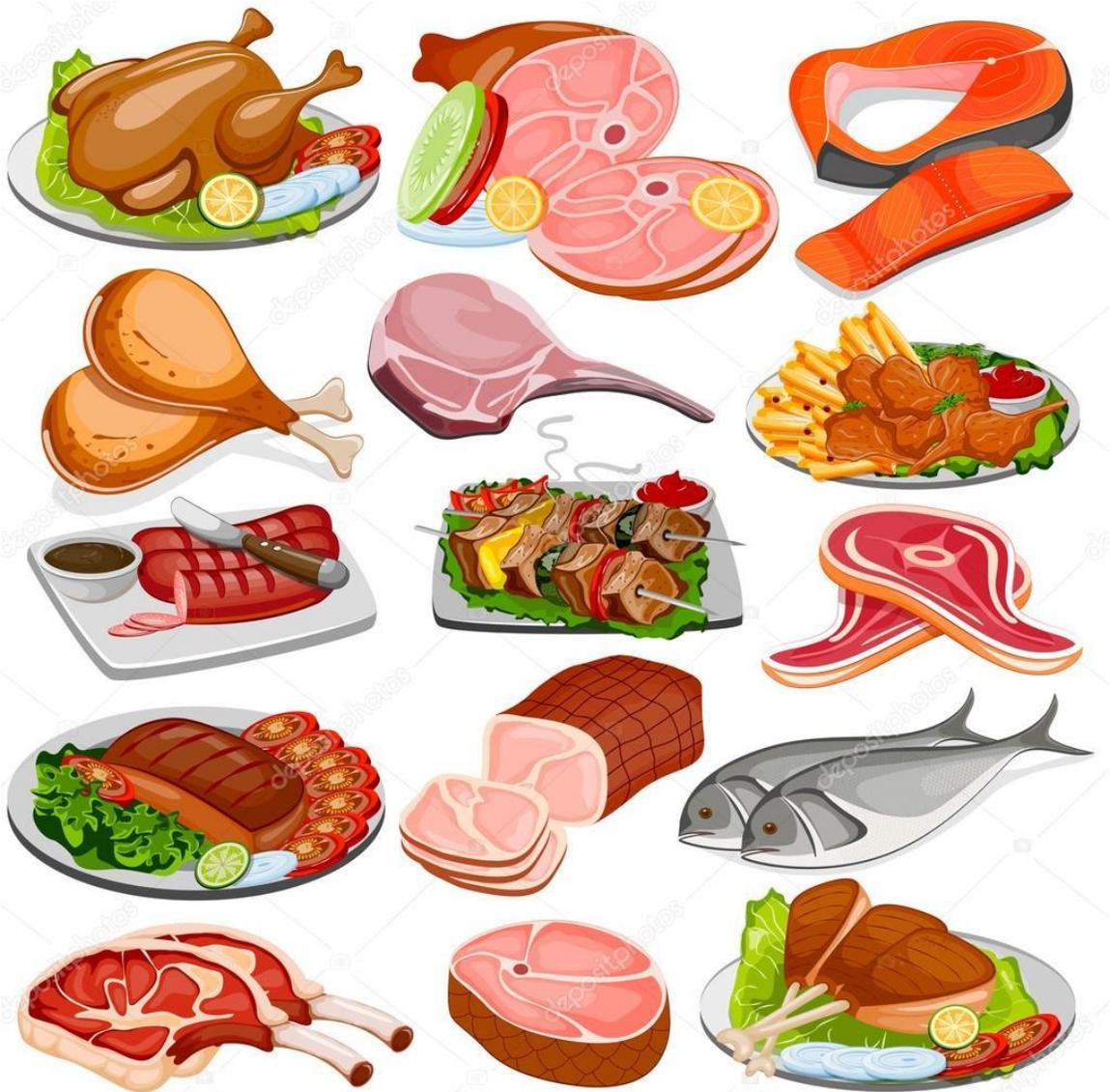
Méthode :

1. Utiliser des tomates mûres et fermes
2. Couper en deux dans le sens de la longueur
3. Placer sur une plaque allant au four
4. Arroser d'un filet d'huile d'olive
5. Mettre au four de 4 à 5 minutes à 350°F jusqu'à ce que les tomates soient «affaissées»
6. Tartiner de fromage
7. Déposer quelques câpres
8. Entourer chaque moitié de tomate d'une tranche de prosciutto
9. Arroser encore d'huile d'olive
10. Passer sous le gril quelques minutes jusqu'à ce que le prosciutto soit croustillant
11. Garnir de câpres et de persil marin.



³ Tiré du Livre le Goût des Îles, Cuisine et saveurs des Îles de la Madeleine, Ed Nimbus 2004

LES VIANDES



Boeuf Wellington

Par André Perreault

2,3 kg (5 lb) de filet de bœuf AAA.
Sel et poivre, au goût (suggestion : poivre moulu)
30 ml (2 c. à s.) d'huile de canola
60 ml (¼ de t.) de moutarde anglaise (moutarde sèche)
15 ml (1 c. à s.) de beurre
910 g (2 lb) de champignons mini Bella, émincés
2 échalotes émincées
5 gousses d'ail émincées
225 g (½ lb) de prosciutto tranché finement
1 feuille de pâte feuilletée
2 œufs battus
Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).



Assaisonner de sel et de poivre le filet de bœuf à température ambiante (30 minutes sur la planche de travail). Dans une grande casserole, mettre de l'huile à chauffer à feu vif. Dans l'huile bien chaude, faire saisir le filet de chaque côté jusqu'à obtenir une croûte brun foncé.

Transférer le filet sur une planche. Badigeonner de moutarde tous les côtés du filet encore tiède et laisser reposer.

Dans la même casserole à feu moyen-vif, ajouter le beurre, les champignons, les échalotes et l'ail. Cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à évaporation totale du liquide et épaississement du mélange de champignons. Laisser refroidir et réserver.

Sur un plan de travail, monter des feuilles de pellicule plastique deux fois plus longues et plus larges que le filet de bœuf.

Disposer des tranches de prosciutto sur la pellicule en créant un carré. Étaler uniformément le mélange de champignons sur le prosciutto.

Envelopper fermement le filet de prosciutto et enrouler les extrémités du film pour maintenir la forme du Wellington.

Enrouler ensuite le tout dans un linge propre et réfrigérer environ 15 minutes.

Placer une feuille de pâte feuilletée sur une nouvelle pellicule plastique. Enlever le film enveloppant le filet et placer celui-ci sur la pâte feuilletée. Envelopper le filet jusqu'à ce que les extrémités de la pâte se joignent. Couper l'excédent de pâte et s'assurer qu'il n'y a aucun chevauchement.

Envelopper la pâte feuilletée avec la pellicule plastique et enrouler les extrémités pour former une sorte de "bûche". Réfrigérer environ 15 minutes.

Placer le bœuf Wellington sur du papier parchemin. Badigeonner la surface d'œuf battu. À l'aide d'une fourchette, tracer le motif sur la pâte et saupoudrer de sel.

Cuire au four 40 minutes (selon le four), jusqu'à ce que la pâte soit dorée brun foncé et que la température interne du filet de bœuf soit 57 °C (135 °F) pour une viande mi-saignante.

Côtes levées impériales

De Michel Paul



INGRÉDIENTS

- 1 1/2-2 lb côtes levées de dos
- Gouttes d'huile de sésame
- 3 c. à soupe Sauce soya légère
- 1 c. à soupe Sauce soya foncée
- 1 c. à soupe vin de cuisson blanc
- 1 c. à soupe ail émincé
- 1/2 c. à soupe mélange 5 épices
- 1 oeuf battu
- 3 c. à soupe Féculé de maïs

SAUCE

- 4 c. à soupe sucre
- 1 c. à soupe worchestershire
- 2 c. à soupe pâte de tomates
- Gouttes d'huile de sésame
- 1 c. à soupe vinaigre
- 1/2 c. à thé sel
- 1/2 tasse d'eau
- 1 c. à soupe Féculé de maïs

PRÉPARATION

1. Mariner les côtes levées avec la sauce soya légère et foncée, le sel, l'huile de sésame, l'oeuf, le sucre, le vin de cuisson, le mélange de 5 épices et l'ail.
2. Mariner pour 1 heure.
3. Enrober légèrement les côtes levées avec la féculé de maïs
4. Faire frire dans 4 tasses d'huile d'arachides à feu moyen pendant 5 minutes
5. Faire frire à feu élevé pendant 2 minutes additionnelles
6. Retirer et égoutter sur une serviette de papier
7. Nettoyer et chauffer le Wok, ajouter tous les ingrédients de la sauce et amener à ébullition.
8. Ajouter les côtes levées.

Bien mélanger et servir chaud

Côtelettes de porc farcies avec légumes

Par Jacques-Bernard Major



Ingrédients

1/4 tasse de beurre

1 tasse d'oignons hachés

1 tasse de champignons

2 tasses de miettes de pain

2 tasses de carottes hachées

½ tasse de persil

1 œuf légèrement battu

1 1/2 c. à table de jus de citron

2 c. à thé de sel

¼ c. à thé de poivre

1/8 c. à thé de muscade

6 côtelettes de longe de porc d' 1 ½ po.

d'épaisseur creusées chacune d'une poche

1 gousse d'ail coupée en deux

1 c. à thé de sel

¼ c. à thé de thym

½ c. à thé de sauge

Huile

¼ tasse d'eau

préparation

Avoir un grand plat à cuire peu profond (13 x 9 ½ x 2)

Chauffer le four à 375°

Chauffer le beurre dans une poêle épaisse et y cuire l'oignon à feu doux jusqu'à ce qu'il soit transparent

Ajouter les champignons, continuer la cuisson pendant une minute

Ajouter la moitié des miettes de pain, les cuire en brassant jusqu'à ce qu'elles soient dorées

Dans un bol, mêler ce qui reste des miettes de pain, les carottes, le persil, l'œuf, le jus de citron, 2 c. à thé de sel, le poivre et la muscade. Verser le mélange dans la poêle et brasser le tout délicatement

Enlever l'excès de gras des côtelettes

Frotter les deux côtés extérieurs des côtelettes avec l'intérieur de la gousse d'ail

Mêler 1 c. à thé de sel, de thym et de sauge et frotter chaque côtelette de ce mélange

Remplir chaque côtelette du mélange de légumes cuits dans la poêle sans trop les tasser et bien fermer l'ouverture avec des Cure-dents

Disposer les côtelettes dans le plat en une seule couche

Les badigeonner d'huile

Cuire au four, à découvert, pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les côtelettes soient dorées des deux côtés

Réduire la température du four à 350°

Ajouter ¼ tasse d'eau

Couvrir de papier d'aluminium et continuer la cuisson pendant 1 hre jusqu'à ce que le tout soit tendre.

Vous pouvez ajouter le reste des légumes, si c'est le cas, ½ hre avant la fin

Poulet au citron

De Michel Paul

INGRÉDIENTS

- Poitrine de poulet 2 désossée, sans peau
- Sauce soya claire 1 c. à soupe
- Sel 1/4 c. à café
- Poivre 1 pincée
- Fécule 1 c. à soupe
- Poudre gourmet 1/4 c. à café
- Bicarbonate de soude 1/2 c. à café
- Œuf 1 battu avec un peu de sel
- Eau 1 tasse
- Vinaigre blanc 1 c. à soupe
- Sucre 3 c. à soupe
- Extrait de citron 1/4 c. à café
- Citron frais 6 - 8 tranches
- Farine 1/2 tasse



PRÉPARATION

1. Faites mariner 30 minutes les blancs de poulet dans: poivre, sel, sauce soya.
2. Préparez la pâte en mélangeant la farine, le bicarbonate de soude, l'œuf et l'eau.
3. Trempez le poulet dans la pâte et faites frire à 400 F, 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
4. Dans une casserole, préparez la sauce au citron à base de fécule, 3/4 de tasse d'eau, vinaigre, sucre, extrait de citron et citron frais.
5. Faites cuire à feu modéré jusqu'à ébullition.
6. Remuez avec une cuillère en bois.
7. Vous pouvez ajouter quelques gouttes de colorant jaune alimentaire pour obtenir une couleur plus intense.
8. Coupez le poulet en petits morceaux,
9. Versez la sauce au citron dessus,
10. Servez chaud.

Rôti de bœuf



Par Jeannette René de Cotret

Four 500° pour 10 minutes

350° 15 minutes par livre

Préparé l'assaisonnement (genre panure)

- 3 c.thé de farine
- 3 c.thé de moutarde sèche
- 2 c.thé d'accent
- Poivre au goût
- Ail en quartier
- 1 c.thé de paprika
- 1 c.thé de sucre
- 1 c.thé de sel de céleri
- 1 oignon en rondelles

Un rôti de bœuf

Faire des incisions, déposer les quartiers d'ail à l'intérieur des incisions.

Déposer dans une lèchefrite les rondelles d'oignons.

Badigeonner tout le rôti avec l'assaisonnement

Mettre au four le temps voulu.

Arroser un peu, de temps à autre mais pas nécessaire afin qu'il se forme une petite croûte légère

Après la cuisson, arroser d'eau bouillante

À la sortie du four, mettre un papier aluminium par-dessus et laisser reposer 5 minutes

Si vous désirez une sauce, faites-le avec le bouillon du fond de la casserole, c'est délicieux



Bonne dégustation !

TABLEAU DE CONVERSION

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

Mesures liquides

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

Note : Certaines mesures ont été arrondies légèrement.

oz = once (système impérial)

1 livre = 16 onces

8 onces = 1 tasse

1 litre est noté 1 L

1 décilitre est noté 1 dl

1 centilitre est noté 1 cl

1 millilitre est noté 1 ml

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

Mesures solides

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

Note : Certaines mesures ont été arrondies légèrement.

CHALEUR DU FOUR

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

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

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

°C = degrés Celsius

°F = degrés Fahrenheit

Très doux = 150°F

Doux = 200°F

Moyen = 300°F

Chaud = 375°F

Très chaud = 500°F

MESURES CONCERNANT CERTAINS ALIMENTS

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

Note : Certaines mesures ont été arrondies légèrement.

oz = once (système impérial)

lb = livre (système impérial)

1 kilogramme est noté 1 kg

1 gramme est noté 1 g

1 kilogramme = 1000 grammes

1 gramme = 0,001 kilogramme

TERMES

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

UTILISATION DE CERTAINS ALIMENTS

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

GUIDE POUR LA CONSERVATION DES ALIMENTS



TEMPÉRATURES DIFFÉRENTES SELON LES ALIMENTS

Chaque aliment doit être conservé à une température spécifique



→ Étagère du haut (0 à 3°C)

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

→ Étagère du milieu (3 à 5°C)

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

→ Bac à légumes (5 à 8°C)

Fruits et légumes frais (préalablement lavés).

→ Porte (7 à 10°C)

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

ALIMENTS PÉRISSABLES

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

ALIMENTS	Réfrigérateur 4°C	Congélateur -18°C
Abats (foie, cœur, rôtis)	1-2 jours	3-4 mois
Agneau (côtelettes, rôtis)	3-5 jours	6-9 mois
Asperges	4 jours	1 an
Aubergine	7 jours	1 an
Bacon (après ouverture)	7 jours	1-2 mois
Betteraves	3 semaines	1 an
Beurre d'arachide (après ouverture)		2 mois
Beurre salé (après ouverture)	3 semaines	1 an
Bicarbonate de sodium		1 an
Blanc d'œuf cru	1 semaine	9 mois
Bleuets	5 jours	1 an
Bœuf (steaks, rôtis)	3-5 jours	6-12 mois
Brocoli	5 jours	1 an
Café instantané	1 an	
Café moulu	1 mois	
Canneberges	2 semaines	1 an
Carottes	3 mois	1 an
Céleri	2 semaines	
Céréales de type granola		6 mois
Céréales prêtes à servir		8 mois
Champignons	5 jours	1 an
Chapelure sèche		3 mois
Chou	2 semaines	1 an
Chou-fleur	6 jours	1 an
Choux de Bruxelles	6 jours	1 an
Concombre	1 semaine	
Confitures et gelées		1 an
Courges d'été (courgettes)	1 semaine	1 an
Crabe cuit	1-2 jours	1 mois
Crème fraîche (après ouverture)	3-5 jours	1 mois
Crème glacée		3 mois
Cretons	3-4 jours	1-2 mois
Crevettes	1-2 jours	2-4 mois
Endives	3-4 jours	
Épinards	4-5 jours	1 an
Farine blanche		2 ans
Farine de maïs		6 mois
Fèves au lard	3-4 jours	6-10 mois
Fèves fermées (germes de haricots)	3-4 jours	
Fines herbes fraîches	4 jours	1 an
Fines herbes séchées		1 an

ALIMENTS	Réfrigérateur 4°C	Congélateur -18°C
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
Pâtes alimentaires sèches		1 an

ALIMENTS	Réfrigérateur 4°C	Congélateur -18°C
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

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!

RECETTE DE GRAND-MÈRE

DÉLICIEUSE ET IMPOSSIBLE À MANQUER

Fèves au lard

1 sac de beans

2 sous de lard salé

Eau froide

3 tablespoons de mélasse

3 tablespoons de cassonade

1 teaspoon de moutarde sèche

1/2 pot de ketchup rouge

1 oignon coupé en morceaux

Un peu de sel et poivre

Tremper les beans toute la nuit

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

Recette ancestrale québécoise datant de 1901.

Remarquez que les quantités étaient en anglais parce que les cuillères à mesurer en ce temps-là, venant d'Angleterre, étaient identifiées comme cela mais en anglais.

Qu'elle quantité aurait-on aujourd'hui pour 2 sous de lard salé.