

cuisine EXPRESS

.....

DE L'ENTRÉE
AU DESSERT

*30 minutes
ou moins!*

idées
MAISON

SOMMAIRE

RÉSERVES À PROFUSION	3
GRANOLA AU QUINOA	5
GAUFRES AU BABEURRE	7
SALADE D'ORZO ET DE SAUMON À L'ORANGE	9
SALADE DE NOUILLES DE LÉGUMES AUX NOISETTES	11
SOUPE AUX NOUILLES ET AU POULET EFFILOCHÉ	13
SOUPE AUX TOMATES ET AUX POIS CHICHES	15
LASAGNE FACILE DANS UN POÉLON	17
FARFALLES, SAUCE CRÉMEUSE AUX LÉGUMES ET AU BACON	19
SAUTÉ DE CREVETTES ET DE POIS MANGE-TOUT	21
TOFU TERIYAKI CROUSTILLANT AU FOUR	23
POÊLÉE DE CÔTELETTES DE PORC ET DE LÉGUMES	25
FRITTATA AU BROCOLI ET AU CHEDDAR	27
BURRITOS AUX HARICOTS ROUGES	29
CREVETTES ET SAUCISSONS À LA CAJUN	31
PIZZAS NAANS TIKKA MASSALA	33
POITRINES DE POULET À LA MÉDITERRANÉENNE	35
MOUSSE AU CHOCOLAT VÉGÉTALIENNE	37
TARTELETTES AU SIROP D'ÉRABLE	39
BISCUITS ÉCLAIR	40
SUBSTITUTIONS D'URGENCE	40
TABLEAU DE CONVERSION	42
FACILITEZ VOTRE QUOTIDIEN	43

Réserves à profusion

Pratique, le bac à glaçons permet de congeler pestos, sauces et purées en petites quantités, sans rien gaspiller!

À congeler dans ce contenant malin...

Pour la pâtisserie

- › Baveurre
- › Blanc d'œuf
- › Café filtre ou expresso
- › Jus de citron
- › Purée de dattes

Pour les punchs, limonades et cocktails

On place des fleurs comestibles, des baies, des arilles de grenade ou du zeste d'agrumes dans chacun des compartiments avant de verser de l'eau.

Pour les tout-petits

On prépare des purées de fruits, de légumes, de légumineuses, de poisson et de viande cuite.

Des aliments en bouchées

- › Bouchées au fromage et au chocolat
- › Gelées de fruits
- › Minisucettes glacées
- › Pâte à biscuit

Pour les smoothies

On congèle les jus de fruits, le yogourt ainsi que les purées de banane, de chou frisé (kale), d'avocat, de mangue et de fraise.

Ingrédients secrets pour les sauces

- › Beurre aux fines herbes
- › Beurre noisette
- › Beurre clarifié
- › Concentré de bouillon de légumes ou de poulet
- › Feuilles de céleri dans du jus de citron
- › Fond brun
- › Pesto
- › Thé vert

Assaisonnements antigaspi

- › Ail haché
- › Fines herbes dans l'huile
- › Gingembre râpé
- › Lait de coco
- › Oignons caramélisés
- › Pâte de cari
- › Pâte de tomates
- › Vin et champagne

BON À SAVOIR

Chaque compartiment d'un bac standard correspond à environ 2 c. à tab (30 ml).

TROIS TRUCS À RETENIR

1. On utilise des bacs à glaçons différents pour les denrées sucrées et salées.
2. Pour les aliments qui tachent ou dont le goût est prononcé, on tapisse le fond du bac de pellicule plastique.
3. Dès que les denrées sont congelées, on les retire du bac pour les entreposer dans des sacs refermables ou des contenants hermétiques.





GRANOLA AU QUINOA

DONNE ENVIRON 4 1/2 T (1,125 L) // Préparation: 10 MIN // Cuisson: 20 MIN

3/4 t	quinoa rincé et égoutté	180 ml
1/2 t	graines de citrouille	125 ml
1/2 t	amandes entières	125 ml
1/4 t	graines de lin	60 ml
1/4 t	miel liquide	60 ml
2 c. à tab	huile de canola	30 ml
1 c. à thé	cannelle moulue	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
3/4 t	canneberges séchées	180 ml

1 Dans un grand bol, mélanger le quinoa, les graines de citrouille, les amandes et les graines de lin.

2 Dans un petit bol allant au micro-ondes, chauffer le miel 20 secondes à puissance élevée. Ajouter l'huile, la cannelle et le sel, puis mélanger à l'aide d'un fouet. Verser le mélange sur la préparation de quinoa et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit humectée.

3 Étendre la préparation sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit dorée (remuer 2 fois pendant la cuisson). Laisser refroidir complètement. Ajouter les canneberges séchées et bien mélanger. (Le granola se conservera jusqu'à 5 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. **191**; prot. **6 g**; m.g. **11 g** (1 g sat.); chol. **aucun**; gluc. **11 g**; fibres **3 g**; sodium **94 mg**.



Tropicale

LE BON
truc

Pour savoir si les gaufres sont cuites, on surveille la vapeur qui s'échappe du gaufrier. Quand il n'y en a plus, c'est qu'elles sont prêtes!

Santé



GAUFRES AU BABEURRE

DONNE 6 À 8 GAUFRES // Préparation: 10 MIN // Cuisson: 25 MIN

2 t	farine	500 ml
1 c. à tab	poudre à pâte	15 ml
1 c. à tab	sucré	15 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
3	œufs	3
1 3/4 t	babeurre	430 ml
1/2 t	beurre fondu	125 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
	huile végétale	

1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sucre, le bicarbonate et le sel. Dans un autre bol, à l'aide du fouet, mélanger les œufs, le babeurre, le beurre et la vanille. Verser le mélange liquide sur les ingrédients secs et fouetter jusqu'à ce que la pâte soit lisse. (La pâte se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 Préchauffer le gaufrier et le badigeonner légèrement d'huile. Verser environ 3/4 t (180 ml) de pâte pour chaque gaufre. Fermer rapidement le gaufrier et cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les gaufres soient dorées et croustillantes (ou cuire selon les instructions du fabricant; ne pas ouvrir le gaufrier avant que les gaufres soient prêtes). Réserver les gaufres sur une grille déposée sur une plaque de cuisson au four, préchauffé à 300 °F (150 °C), jusqu'au moment de servir. Cuire le reste de la pâte de la même manière. (Les gaufres se conserveront jusqu'à 1 mois au congélateur. Réchauffer au grille-pain.)

PAR PORTION: cal. 281; prot. 8 g; m.g. 15 g (7 g sat.); chol. 103 mg; gluc. 28 g; fibres 1 g; sodium 565 m.

VARIANTES ET GARNITURES

Santé

Remplacer 1 t (250 ml) de la **farine blanche** par 1 t (250 ml) de **farine de blé entier**. Garnir chaque gaufre de **yogourt**, de **bleuets** et de **miel**.

Gourmande

Ajouter 1 c. à tab (15 ml) de **brisures de chocolat** par gaufre à la préparation avant de la cuire. Garnir chaque gaufre de **noix de macadam grillées** et de **dulce de leche chaud**.

Tropicale

Garnir chaque gaufre de morceaux de **mangue** et d'**ananas**, de copeaux de **noix de coco grillés** et de **chocolat fondu**.

Fraises et crème

Garnir chaque gaufre de **fraises**, de **crème fouettée** à la vanille et de **sirop d'érable**.



SALADE D'ORZO ET DE SAUMON À L'ORANGE

4 PORTIONS // Préparation: 20 MIN // Cuisson: 15 MIN

1/4 t	persil frais, haché	60 ml
4 c. à thé	moutarde de Dijon	20 ml
2 c. à thé	zeste d'orange râpé	10 ml
1 lb	filet de saumon sans la peau	500 g
1 1/2 t	orzo	375 ml
2 t	pois gourmands coupés en biseau	500 ml
8 t	roquette	2 L
2 t	cresson	500 ml
	vinaigrette à l'orange (voir recette)	
	sel et poivre	

VINAIGRETTE À L'ORANGE

Donne environ 2/3 t (160 ml)

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 3 c. à tab (45 ml) de **jus d'orange**, 2 c. à tab (30 ml) de **ciboulette fraîche**, hachée, 2 c. à thé (10 ml) de **moutarde de Dijon**, 1 c. à thé (5 ml) de **miel liquide** et 1/2 c. à thé (2 ml) de **zeste d'orange** râpé. Incorporer petit à petit 1/3 t (80 ml) d'**huile de canola** en un mince filet, en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)

1 Dans un bol, mélanger le persil, la moutarde et le zeste d'orange. Saler et poivrer le filet de saumon. Déposer le poisson sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium huilé et le badigeonner du mélange à base de persil. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Mettre le saumon sur une planche à découper et le défaire en morceaux.

2 Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire l'orzo de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit presque *al dente*. Ajouter les pois gourmands et poursuivre la cuisson 30 secondes. Égoutter les pâtes et les pois gourmands, et les mettre dans un grand bol. Ajouter la roquette et le cresson. Verser la vinaigrette à l'orange. Ajouter les morceaux de saumon et mélanger délicatement pour bien les enrober.

PAR PORTION: cal. **635**; prot. **32 g**; m.g. **31 g** (**4 g** sat.); chol. **55 mg**; gluc. **56 g** (**6 g** sucres, **4 g** fibres); fer **2,7 mg**; sodium **714 mg**.

DANS
NOTRE
assiette

Pour que les nouilles de légumes gardent leur croquant, on les mélange à la vinaigrette au dernier moment. Et pour augmenter l'apport en protéines de cette salade, on garnit celle-ci de cubes de tofu, sautés au wok.





SALADE DE NOUILLES DE LÉGUMES AUX NOISETTES

12 PORTIONS // Préparation: 30 MIN

1	échalote française hachée	1
3 c. à tab	jus de citron	45 ml
1 1/2 c. à tab	sirop d'érable	22 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1/4 t	huile de noisette	60 ml
2	courgettes	2
3	betteraves jaunes	3
3	carottes	3
1/4 t	noisettes grillées, hachées	60 ml
	sel et poivre	

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'échalote, le jus de citron, le sirop d'érable et la moutarde. Saler et poivrer. Verser l'huile en filet, en fouettant, jusqu'à ce que la vinaigrette soit lisse et homogène. Réserver.

2 À l'aide d'un coupe-spirales ou d'une râpe, couper les courgettes, les betteraves et les carottes en nouilles ou en rubans (au besoin, couper les nouilles plus longues). Mettre les nouilles de légumes dans le bol de vinaigrette réservée et mélanger pour bien les enrober. Parsemer des noisettes.

PAR PORTION: cal. **85**; prot. **1 g**; m.g. **6 g** (**traces** sat.); chol. **aucun**; gluc. **7 g** (**5 g** sucres, **1 g** fibres); fer **0,5 mg**; sodium **150 mg**.



LE BON
truc

Les nouilles aux œufs ne requièrent pas toutes le même temps de cuisson. En les achetant, il faut donc vérifier sur l'emballage ce qui est indiqué. Ici par exemple, on devrait choisir des nouilles qui cuisent en 12 minutes si l'on veut qu'elles soient prêtes en même temps que le poulet.

SOUPE AUX NOUILLES ET AU POULET EFFILOCHÉ

4 PORTIONS // Préparation: 10 MIN // Cuisson: 20 MIN

2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
1	oignon coupé en dés	1
1	carotte coupée en deux sur la longueur, puis en tranches fines	1
1	branche de céleri hachée	1
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 c. à thé	thym frais, haché	5 ml
1	contenant de bouillon de poulet à teneur réduite en sel (900 ml)	1
1 lb	poitrines de poulet désossées	500 g
2 t	nouilles aux œufs larges	500 ml
1/4 t	crème 35 %	60 ml
3 c. à tab	farine	45 ml
1 t	eau	250 ml
1 t	petits pois surgelés	250 ml
3 c. à tab	persil italien haché	45 ml
	sel et poivre	

1 Dans une grosse cocotte ou une casserole à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri, l'ail et le thym. Saler et poivrer. Cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter le bouillon et le poulet, et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 2 minutes. Ajouter les nouilles et poursuivre la cuisson 9 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur et que les nouilles soient *al dente*.

2 Retirer les poitrines de poulet du bouillon et les effiloquer à l'aide de deux fourchettes. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, bien mélanger la crème, la farine et l'eau. Incorporer ce mélange à la soupe en brassant. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 2 minutes ou jusqu'à ce que la soupe ait épaissi. Ajouter le poulet effiloché et les petits pois, et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter le persil et mélanger.

PAR PORTION: cal. 402; prot. 39 g; m.g. 10 g (4 g sat.); chol. 92 mg; gluc. 37 g; fibres 4 g; sodium 841 mg.





SOUPE AUX TOMATES ET AUX POIS CHICHES

3 À 4 PORTIONS // Préparation: 15 MIN // Cuisson: 15 MIN

3	tranches de bacon hachées	3
1	oignon haché	1
1	paquet de champignons café coupés en quatre (227 g)	1
2	branches de céleri hachées	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à tab	pâte de tomates	15 ml
2 c. à thé	sarriette séchée	10 ml
1/4 c. à thé	graines de fenouil, broyées	1 ml
1	boîte de tomates, écrasées à la main (28 oz/796 ml)	1
2 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	500 ml
1	boîte de pois chiches, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
4 t	jeunes épinards	1 L
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1/4 t	yogourt nature 2 % sel et poivre	60 ml

1 Dans une grande casserole, cuire le bacon à feu moyen, en brassant, 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réserver le bacon dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Retirer le gras de bacon de la casserole sauf 1 c. à tab (15 ml). Ajouter l'oignon, les champignons et le céleri, et cuire 5 minutes en brassant de temps à autre. Ajouter l'ail, la pâte de tomates, la sarriette et les graines de fenouil. Cuire 1 minute en brassant. Ajouter les tomates et le bouillon, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert 2 minutes.

2 Dans la casserole, ajouter les pois chiches. Saler et poivrer, puis réchauffer. Retirer la casserole du feu. Ajouter les épinards et le jus de citron, et mélanger. (La soupe se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

3 Répartir la soupe dans des bols. Garnir chaque portion d'une cuillerée de yogourt.

PAR PORTION: cal. 189; prot. 11 g; m.g. 6 g (2 g sat.); chol. 9 mg; gluc. 26 g; fibres 7 g; sodium 844 mg.

LE BON
truc

Non seulement les légumes coupés en longs rubans minces sont jolis dans l'assiette, mais ils nous permettent de gagner du temps, car ils cuisent beaucoup plus rapidement. Pour faire des rubans en un tournemain, on se sert d'un coupe-spirales ou encore, plus simplement, d'un économe large à lame horizontale.





LASAGNE FACILE DANS UN POËLON

4 PORTIONS // Préparation: 10 MIN // Cuisson: 20 MIN

6	lasagnes cassées en 3 morceaux	6
1/4 t	basilic frais, haché	60 ml
1/2 t	ricotta	125 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2	courgettes coupées en rubans	2
1	carotte coupée en rubans	1
2 t	sauce marinara	500 ml
1 t	fromage mozzarella râpé	250 ml

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli, sans être encore al dente. Égoutter et réserver. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la moitié du basilic et la ricotta. Réserver.

2 Dans un grand poêlon allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les courgettes et la carotte, et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter les pâtes réservées et la sauce, et laisser mijoter 3 minutes, en brassant de temps à autre. Parsemer du fromage mozzarella. À l'aide d'une cuillère, répartir le mélange de ricotta réservé sur le dessus. Cuire au four préchauffé à 475 °F (240 °C) pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que la lasagne soit bouillonnante et que le fromage soit fondu. Déchiqueter le reste du basilic et en parsemer la lasagne.

PAR PORTION: cal. 440; prot. 17 g; m.g. 19 g (8 g sat.); chol. 43 mg; gluc. 51 g; fibres 6 g; sodium 675 mg.

LE BON
truc

Grâce à l'amidon qu'elle contient, l'eau de cuisson des pâtes est idéale pour allonger une sauce. Elle donne de l'onctuosité sans ajouter de matières grasses.



FARFALLES, SAUCE CRÉMEUSE AUX LÉGUMES ET AU BACON

4 PORTIONS // Préparation: 20 MIN // Cuisson: 8 MIN

8 oz	farfalles ou autres pâtes courtes	250 g
1	botte de minibrocoli, les tiges coupées en trois ou brocoli coupé en petits bouquets	1
4	tranches de bacon hachées	4
1	courgette coupée en deux sur la longueur, puis en tranches de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur	1
1	petit oignon rouge coupé en quartiers de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur	1
1	paquet de fromage à la crème à l'ail et aux fines herbes émietté (150 g)	1
2 c. à tab	ciboulette hachée finement	30 ml
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter le minibrocoli pendant les 2 dernières minutes de cuisson. Égoutter les pâtes et le minibrocoli en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson. Remettre les pâtes et le minibrocoli dans la casserole.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, cuire le bacon à feu moyen-vif 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laisser égoutter le bacon dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Égoutter le gras de bacon du poêlon en en conservant environ 2 c. à thé (10 ml). Chauffer à feu moyen-vif, ajouter la courgette et l'oignon, et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Retirer du feu. Saler et poivrer.

3 Dans la casserole, ajouter le fromage et 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson des pâtes réservée. Mélanger pour bien enrober les pâtes (au besoin, ajouter un peu d'eau de cuisson réservée pour obtenir une sauce plus crémeuse). Ajouter les légumes et le bacon, et mélanger. Répartir les pâtes dans des bols. Parsemer de la ciboulette.

PAR PORTION: cal. 573; prot. 16 g; m.g. 32 g (15 g sat.); chol. 59 mg; gluc. 55 g (8 g sucres, 5 g fibres); fer 3 mg; sodium 607 mg.



LE BON
truc

Pour peler facilement le gingembre, on gratte sa pelure avec une petite cuillère. Il y a moins de gaspillage de cette façon! Aussi, on peut congeler les restes (râpés, hachés ou entiers) pour en avoir toujours à portée de main.

SAUTÉ DE CREVETTES ET DE POIS MANGE-TOUT

4 PORTIONS // Préparation: 15 MIN // Cuisson: 10 MIN

6 oz	nouilles de blé chinoises	180 g
2 c. à tab	sauce hoisin	30 ml
2 c. à tab	vinaigre de riz	30 ml
4 c. à thé	sauce soya	20 ml
1 c. à tab	huile de sésame	15 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 c. à tab	gingembre frais, haché finement	15 ml
1/2 c. à thé	flocons de piment fort	2 ml
2 t	pois mange-tout	500 ml
1 lb	grosses crevettes décortiquées et déveinées	500 g
6	oignons verts coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)	6

1 Dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur, mettre les nouilles et couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Égoutter et réserver.

2 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce hoisin, le vinaigre, la sauce soya et l'huile de sésame. Réserver.

3 Dans un grand poêlon ou un wok, chauffer l'huile végétale à feu moyen. Ajouter l'ail, le gingembre et les flocons de piment fort, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 3 minutes. Ajouter les pois mange-tout et cuire 1 minute. Ajouter les crevettes et cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ajouter la sauce réservée et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Servir sur les nouilles réservées et parsemer des oignons verts.

PAR PORTION: cal. 330; prot. 28 g; m.g. 11 g (2 g sat.); chol. 195 mg; gluc. 30 g; fibres 3 g; sodium 705 mg.

VARIANTE

Sauté de poulet et de pois mange-tout

Remplacer les crevettes par 12 oz (375 g) de **poitrines de poulet désossées**, coupées en fines lanières.





TOFU TERIYAKI CROUSTILLANT AU FOUR

4 À 6 PORTIONS // Préparation: 10 MIN // Cuisson: 20 MIN

2	blocs de tofu extra-ferme (350 g), égouttés et coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)	2
1/4 t	fécule de maïs	60 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1/2 t	sauce teriyaki à la mélasse (voir recette)	125 ml
1	oignon vert coupé en tranches fines	1
1	piment <i>red finger</i> coupé en tranches fines	1
1 c. à thé	graines de sésame grillées	5 ml
	sel et poivre	

1 À l'aide d'essuie-tout, bien éponger le tofu. Mettre le tofu dans un bol, saler et poivrer, puis le saupoudrer de la fécule et mélanger pour bien l'enrober. Arroser de l'huile et mélanger délicatement. Sur une plaque de cuisson huilée, disposer le tofu en une seule couche. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés (retourner le tofu de temps à autre).

2 Mettre le tofu dans une assiette de service. Arroser de la sauce teriyaki. Parsemer de l'oignon vert, du piment et des graines de sésame.

PAR PORTION: cal. 250; prot. 17 g; m.g. 13 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 17 g; fibres traces; sodium 667 mg.

SAUCE TERIYAKI À LA MÉLASSE

Donne environ 1 t (250 ml)

Dans une petite casserole, mélanger 1/2 t (125 ml) de **sauce soya** à teneur réduite en sel, 1/4 t (60 ml) de **mélasse**, 2 c. à tab (30 ml) de **cajonade** tassée, 1 morceau de **gingembre frais** de 1 po (2,5 cm) et 3/4 t (180 ml) d'eau. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer le morceau de gingembre. Dans un petit bol, mélanger 2 c. à tab (30 ml) de **fécule de maïs** et 2 c. à tab (30 ml) d'eau. À l'aide d'un fouet, incorporer ce mélange à la sauce et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'elle ait épaissi.

(La sauce se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)



POÊLÉE DE CÔTELETTES DE PORC ET DE LÉGUMES

4 PORTIONS // Préparation: 15 MIN // Cuisson: 15 MIN

12	pommes de terre grelots à chair jaune, coupées en deux	12
1/2 t	farine	125 ml
1/2 c. à thé	poudre d'ail	2 ml
4	côtelettes de porc désossées (environ 1 lb/500 g en tout)	4
3 c. à tab	beurre non salé	45 ml
2	grosses carottes coupées en fine julienne	2
2	branches de céleri coupées en tranches fines	2
1/4	gros oignon rouge coupé en tranches	1/4
8	brins de thym frais	8
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
1 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	250 ml
1 c. à thé	feuilles de thym frais (facultatif)	5 ml
	sel et poivre	

1 Mettre les pommes de terre dans un bol allant au micro-ondes. Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité maximum 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver.

2 Dans un plat peu profond, mélanger la farine et la poudre d'ail. Saler et poivrer. Passer les côtelettes de porc dans le mélange de farine de chaque côté pour bien les enrober, et secouer pour enlever l'excédent. Dans un grand poêlon, faire fondre 1 c. à tab (15 ml) du beurre à feu moyen-vif. Ajouter le porc et cuire 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré (retourner les côtelettes à mi-cuisson). Mettre les côtelettes dans une assiette et réserver.

3 Dans le poêlon, faire fondre le reste du beurre à feu moyen. Ajouter les carottes, le céleri, l'oignon et les brins de thym, et cuire 2 minutes en brassant. Verser le vin en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules. Verser le bouillon et porter à ébullition. Placer les côtelettes de porc et les pommes de terre réservées dans le poêlon, de manière à bien les couvrir de liquide. Réduire à feu moyen et laisser mijoter 8 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit encore légèrement rosé à l'intérieur et que la sauce ait épaissi. Parsemer des feuilles de thym, si désiré.

PAR PORTION: cal. 431; prot. 36 g; m.g. 22 g (11 g sat.); chol. 104 mg; gluc. 19 g; fibres 3 g; sodium 562 mg.





FRITTATA AU BROCOLI ET AU CHEDDAR

4 PORTIONS // Préparation: 15 MIN // Cuisson: 15 MIN

8	œufs	8
3 c. à tab	lait 2 %	45 ml
1 1/2 t	cheddar fort râpé	375 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
4 t	brocoli coupé en petits bouquets	1 L
4	poivrons rouges rôtis en pot, égouttés et coupés en lanières	4
	sel et poivre	

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs et le lait. Saler et poivrer. Ajouter 1 t (250 ml) du fromage et mélanger. Réserver.

2 Dans un grand poêlon en fonte ou un poêlon allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail, saler et poivrer, et cuire 30 secondes. Ajouter le brocoli et cuire, en brassant, 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les poivrons et mélanger. Verser la préparation d'œufs et cuire, en soulevant la frittata de temps à autre à l'aide d'une spatule pour laisser couler les œufs dessous. Cuire 4 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour de la frittata commence à se détacher du poêlon. Parsemer du reste du fromage. Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 6 minutes, puis laisser sous le gril préchauffé du four 1 minute ou jusqu'à ce que la frittata soit dorée.

PAR PORTION: cal. **354**; prot. **22 g**; m.g. **27 g** (**10 g** sat.); chol. **414 mg**; gluc. **8 g**; fibres **2 g**; sodium **705 mg**.





BURRITOS AUX HARICOTS ROUGES

6 PORTIONS // Préparation: 15 MIN // Cuisson: 10 MIN

2 c. à thé	huile de canola	10 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	poivron rouge haché	1
2 c. à thé	assaisonnement au chili	10 ml
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
1	trait de sauce tabasco	1
1	boîte de haricots rouges, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1 t	riz ou quinoa cuit	250 ml
1 t	grains de maïs cuits	250 ml
1/2 t	salsa	125 ml
1/2 t	coriandre fraîche, hachée	125 ml
1 t	laitue iceberg hachée	250 ml
6	tortillas de 10 po (25 cm) de diamètre	6
	sauce au fromage (voir recette)	

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter l'oignon, l'ail, le poivron, l'assaisonnement au chili, le cumin et la sauce tabasco et cuire, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés. Ajouter les haricots, le riz, le maïs et la salsa. Poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Retirer le poêlon du feu. Ajouter la coriandre et mélanger.

2 Mettre la laitue et 1/2 t (125 ml) du mélange de haricots au centre de chaque tortilla. Garnir de 2 c. à tab (30 ml) de sauce au fromage. Replier la base et le haut de la tortilla sur la garniture, puis rouler.

PAR PORTION: cal. 385; prot. 16 g; m.g. 15 g (7 g sat.); chol. 30 mg; gluc. 46 g; fibres 7 g; sodium 670 mg.

SAUCE AU FROMAGE

Dans une petite casserole, mélanger 2 t (500 ml) de **cheddar** râpé, 1/3 t (80 ml) de **crème sure** et 1/4 c. à thé (1 ml) de **poudre de piment chipotle** ou de **piment de Cayenne**. Cuire à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le mélange soit homogène. Réserver au chaud.



CREVETTES ET SAUCISSONS À LA CAJUN

4 PORTIONS // Préparation: 10 MIN // Cuisson: 20 MIN

1 lb	pommes de terre grelots brossées et coupées en deux	500 g
1	poivron rouge coupé en morceaux	1
1	poivron vert coupé en morceaux	1
4 c. à tab	huile d'olive	60 ml
4 c. à thé	assaisonnement à la cajun du commerce ou maison (voir recette)	20 ml
3/4 c. à thé	paprika fumé	4 ml
13 oz	grosses crevettes décortiquées et déveinées (grosueur 31-40)	400 g
2	saucissons fumés doux ou piquants (chorizos ou autres), coupés en tranches sur le biais (environ 5 oz/150 g en tout)	2
1	citron coupé en quartiers	1
	sel et poivre	

1 Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre ainsi que les poivrons rouge et vert avec 3 c. à tab (45 ml) de l'huile pour bien les enrober. Parsemer de l'assaisonnement à la cajun et du paprika, puis saler et poivrer. Étendre uniformément le mélange en une seule couche sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, mais encore légèrement croquantes.

2 Entre-temps, bien éponger les crevettes et les mettre dans le bol avec les saucissons. Ajouter le reste de l'huile et mélanger pour bien les enrober. Retirer la plaque du four et tasser le mélange de pommes de terre sur les côtés. Mettre le mélange de crevettes au centre de la plaque. Poursuivre la cuisson au four 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées et que les légumes soient tendres. Servir avec les quartiers de citron.

PAR PORTION: cal. **419**; prot. **24 g**; m.g. **24 g** (**6 g** sat.); chol. **148 mg**; gluc. **26 g**; fibres **4 g**; sodium **746 mg**.

ASSAISONNEMENT À LA CAJUN

Donne environ 1/4 t (60 ml)

Dans un petit bol, mélanger 1 c. à tab (15 ml) chacun de **thym séché**, de **paprika** et de **cassonade** tassée, 1 1/2 c. à thé (7 ml) chacun de **cumin moulu**, de **moutarde en poudre** et de **flocons de piment fort**, ainsi que 1/2 c. à thé (2 ml) de **sel**. (Le mélange se conservera jusqu'à 6 mois dans un contenant hermétique, à l'abri de la lumière.)



LE BON
truc

Les légumineuses, comme les pois chiches, sont une bonne source de protéines végétales. Pour varier, on peut les remplacer par des lentilles ou des haricots rouges. On peut aussi garnir ces pizzas de 1 t (250 ml) de poulet cuit, coupé en cubes (l'ajouter en même temps que la courge et les pois chiches).



PIZZAS NAANS TIKKA MASSALA

4 PORTIONS // Préparation: 15 MIN // Cuisson: 12 MIN

2 t	courge musquée (butternut) coupée en cubes	500 ml
4 t	jeunes feuilles d'épinard légèrement tassées	1 L
1 t	sauce tikka massala	250 ml
4	pains naans	4
1 t	pois chiches en boîte, rincés et égouttés	250 ml
1/2 t	fromage fêta émietté	125 ml

1 Mettre la courge dans un bol allant au micro-ondes, couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Hacher 3 t (750 ml) des épinards et les mettre dans un autre bol. Verser la sauce sur les épinards et remuer pour bien les enrober.

2 Mettre les pains naans sur 2 plaques de cuisson tapissées de papier parchemin et y étendre la préparation d'épinards. Garnir de la courge, des pois chiches et du fromage. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour des pains soit grillé. Servir les pizzas garnies du reste des épinards.

PAR PORTION: cal. **568**; prot. **20 g**; m.g. **16 g** (7 g sat.); chol. **17 mg**; gluc. **87 g**; fibres **8 g**; sodium **1083 mg**.

DANS
NOTRE
assiette

On accompagne ce plat de grains entiers cuits (quinoa, orge, farro, etc.) pour y ajouter des fibres.



POITRINES DE POULET À LA MÉDITERRANÉENNE

4 PORTIONS // Préparation: 15 MIN // Cuisson: 10 MIN

2	grosses poitrines de poulet (environ 1 lb/500 g en tout)	2
1 c. à thé	estragon séché	5 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
6 oz	broccolini ou brocoli coupé en petits bouquets	180 g
1	poivron jaune haché grossièrement	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/4 t	olives noires hachées	60 ml
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
1/2 t	fromage féta émietté	125 ml
2 c. à tab	basilic frais, haché	30 ml
	sel et poivre	

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les poitrines de poulet en deux horizontalement. Parsemer chaque côté de l'estragon et de l'origan. Saler et poivrer. Dans un grand poêlon, chauffer 2 c. à thé (10 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré (le retourner à la mi-cuisson). Mettre le poulet dans une assiette et réserver.

2 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le broccolini, le poivron, l'ail et les olives, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 2 minutes. Ajouter le poulet réservé et le vin blanc, couvrir et laisser mijoter 4 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Retirer du feu et parsemer du fromage et du basilic.

PAR PORTION: cal. 289; prot. 31 g; m.g. 14 g (5 g sat.); chol. 83 mg; gluc. 10 g; fibres 2 g; sodium 1009 mg.





MOUSSE AU CHOCOLAT VÉGÉTALE

4 PORTIONS // Préparation: 10 MIN

4	avocats mûrs, en tranches	4
1/2 t	de poudre de cacao	125 ml
2 c. à tab	de sirop d'érable	30 ml
1 1/4 c. à thé	d'extrait de vanille	6 ml
1/4 c. à thé	de cannelle moulue	1 ml
1 c. à thé	d'extrait d'amande amère	5 ml

1 Dans le récipient d'un mélangeur, déposer tous les ingrédients. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Réserver au frigo avant de servir.

PAR PORTION: cal. 120; prot. 6 g; lipides 4 g; gluc. 14 g.



TARTELETTES AU SIROP D'ÉRABLE

DONNE 8 TARTELETTES // Préparation: 20 MIN // Cuisson: 14 MIN

1 1/2	boule de pâte brisée	1 1/2
1 t	de sirop d'érable	250 ml
1/2 t	de farine	125 ml
1/2 t	d'eau froide	125 ml
1/2 t	de crème 15 %	125 ml
1/2 t	d'amandes en julienne, grillées	125 ml
	Quelques gouttes de sirop d'érable	

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

2 Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte. À l'aide d'un emporte-pièce, découper 8 morceaux légèrement plus grands que le diamètre des moules. Foncer les moules à tartelettes et piquer les abaisses à l'aide d'une fourchette. Faire cuire au centre du four de 12 à 14 minutes. Réserver.

3 Dans une casserole chauffée à feu moyen, amener à ébullition 1 t (250 ml) de sirop d'érable. Réduire le feu à doux et laisser mijoter 2 minutes.

4 Dans un bol, mélanger la farine et l'eau froide. Ajouter ce mélange au sirop d'érable en brassant continuellement. Verser la crème et mélanger jusqu'à ce que la préparation épaississe. Répartir le mélange dans les 8 fonds de tartelettes.

5 Dans un petit bol, mélanger les amandes grillées et quelques gouttes de sirop d'érable. Garnir les tartelettes d'amandes. Laisser refroidir avant de servir.

PAR PORTION: cal. 348; prot. 11 g; lipides 14 g; gluc. 45 g.

BISCUITS ÉCLAIR

Pour préparer des biscuits en quelques minutes et les déguster tout juste sortis du four, on peut congeler la pâte avant de les cuire. Quand on a une petite fringale, on n'a qu'à glisser la pâte à biscuits congelée au four en augmentant le temps de cuisson indiqué dans la recette de quelques minutes.

BISCUITS À LA CUILLÈRE ET À L'EMPORTE-PIÈCE.

Déposer la pâte à biscuits ou les biscuits découpés sur des plaques à biscuits et les congeler jusqu'à ce que les biscuits aient durci. Mettre les biscuits dans des contenants hermétiques en séparant chaque étage de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 2 mois.

BISCUITS EN ROULEAUX.

Envelopper les rouleaux de pellicule plastique. Retirer du congélateur et laisser décongeler de 10 à 15 minutes. Couper les rouleaux en rondelles et cuire au four sur des plaques à biscuits.



SUBSTITUTIONS D'URGENCE

Si on veut s'assurer d'un résultat parfait, il est préférable d'avoir l'ingrédient précis demandé dans la recette, surtout quand il s'agit de pâtisserie (gâteaux, muffins, etc.). Mais voici quelques astuces pour se dépanner au besoin.

SI ON N'A PAS DE...

ON PEUT REMPLACER PAR...

Babeurre (1 t/250 ml)

1 c. à tab (15 ml) de jus de citron ou de vinaigre blanc + assez de lait pour obtenir 1 t (250 ml); laisser reposer 5 minutes

Cassonade (1 t/250 ml bien tassée)

1 t (250 ml) de sucre granulé + 2 c. à tab (30 ml) de mélasse; mélanger au mélangeur à main.

Chocolat mi-sucré
(1 oz/30 g ou 1 carré)

1 c. à tab (15 ml) de poudre de cacao
+ 2 c. à thé (10 ml) de sucre granulé
+ 2 c. à thé (10 ml) de beurre fondu

Chocolat non sucré
(1 oz/30 g ou 1 carré)

3 c. à tab (45 ml) de poudre de cacao
+ 1 c. à tab (15 ml) d'huile végétale ou
de beurre fondu

Farine à gâteau et à
pâtisserie tamisée
(1 t/250 ml)

7/8 t (220 ml) de farine tout usage
non tamisée

Fécule de maïs
(1 c. à tab/15 ml)

2 c. à tab (30 ml) de farine tout usage
(pour épaissir)

Jus de citron
(1 c. à thé/5 ml)

1/2 c. à thé (2 ml) de vinaigre blanc

Lait (1 t/250 ml)

1/2 t (125 ml) de lait évaporé
+ 1/2 t (125 ml) d'eau

Mélasse (1 t/250 ml)

1 t (250 ml) de miel liquide

Œuf (1, dans muffins
ou pain-gâteau)

1/2 c. à thé (2 ml) de poudre à pâte
+ 1/4 t (60 ml) additionnel
du liquide utilisé dans la recette

Poudre à pâte
(1 c. à thé/5 ml)

1/2 c. à thé (2 ml) de crème de tartre
+ 1/4 c. à thé (1 ml) de bicarbonate
de soude

Sirop de maïs
(1 t/250 ml)

1 t (250 ml) de sucre granulé
+ 1/4 t (60 ml) d'eau

Vinaigre balsamique
(1 c. à tab/15 ml)

1 c. à tab (15 ml) de vinaigre de cidre
ou de vin rouge + 1 c. à thé (5 ml)
de sucre

L'indispensable

POUR NE RATER AUCUNE RECETTE

TABLEAU DE CONVERSIONS

ÉQUIVALENTS POUR 1 TASSE

Farine tout usage	5 oz	150 g
Sucre	8 oz	225 g
Sucre brun	6 oz	175 ml
Beurre	8 oz	225 ml
Cacao	4 oz	110 g
Riz cru	7 oz	200 g
Fromage rapé	4 oz	110 g
Huile	8 oz	225 g
Raisins secs	6 oz	150 g
Quinoa	6 oz	175 g
Amandes tranchées	3 oz	80 g
Flocons d'avoine	4 oz	110 g



LIQUIDES

1 cuillère à thé	5 ml
1 cuillère à soupe	15 ml
1/8 de tasse	35 ml
1/4 de tasse	65 ml
1/3 de tasse	85 ml
1/2 de tasse	125 ml
3/4 de tasse	190 ml
1 tasse	250 ml

SOLIDES

1 oz	30 g
1/8 lb (2 oz)	55 g
1/4 lb (4 oz)	115 g
1/3 lb	150 g
1/2 lb (8 oz)	225 g
2/3 lb	310 g
3/4 lb	340 ml
1 lb (16 oz)	454 ml
2,2 lb	1 kg

Note: Certaines mesures ont été arrondies légèrement.

DES INSPIRATIONS DÉCO

pour profiter de l'été!

COURS & JARDINS

10 *cours*

PARFAITES
POUR
S'ÉVADER!



**TRUCS
DE PROS**
POUR PLANIFIER
L'AMÉNAGEMENT
EXTÉRIEUR

**QUOI DE NEUF
CET ÉTÉ?**

PISCINES, MOBILIER,
ACCESSOIRES,
FLEURS...

+ SHOPPING DES
PLUS BELLES *nouveautés!*

COLLECTION
idées
MAISON

magazine **#** *idées*

EN KIOSQUE MAINTENANT ET À JEMAGAZINE.CA

Les idées de ma MAISON

www.ideesdemamaison.com



SUIVEZ-NOUS!

 [lesideesdemamaison](https://www.facebook.com/lesideesdemamaison)  [@Mag_ideesMaison](https://twitter.com/Mag_ideesMaison)  [ideesdemamaison](https://www.pinterest.com/ideesdemamaison)  [lesideesdemamaison](https://www.instagram.com/lesideesdemamaison)

Et chaque samedi, dans le cahier **CASA** du Journal de Montréal et du Journal de Québec

TVA
Publications

1600, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2