5 INGRÉDIENTS

15 MINUTES

Le magazine de la cuisine simple et rapide

95 RECETTES GOURMANDES
et tellement pas compliquées

Tout pour des cupcakes QUI FONT JASER !

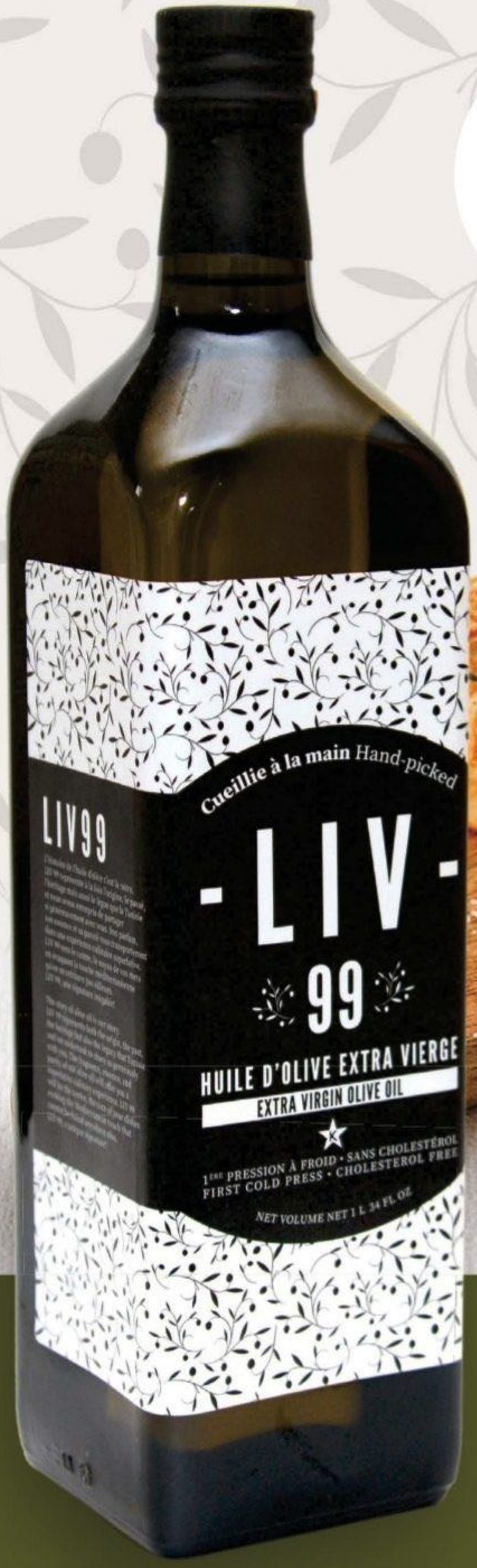
Wow !

3 menus des Fêtes en 5 ingrédients

Les meilleurs et les plus beaux biscuits de Noël

VIVEZ L'EXPÉRIENCE SANTÉ !

- LIV -
99



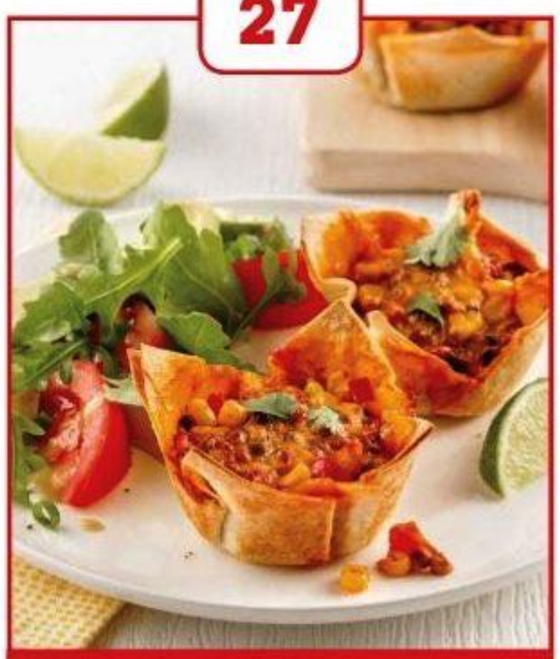
Offert en 2 formats : 500 ml et 1 L

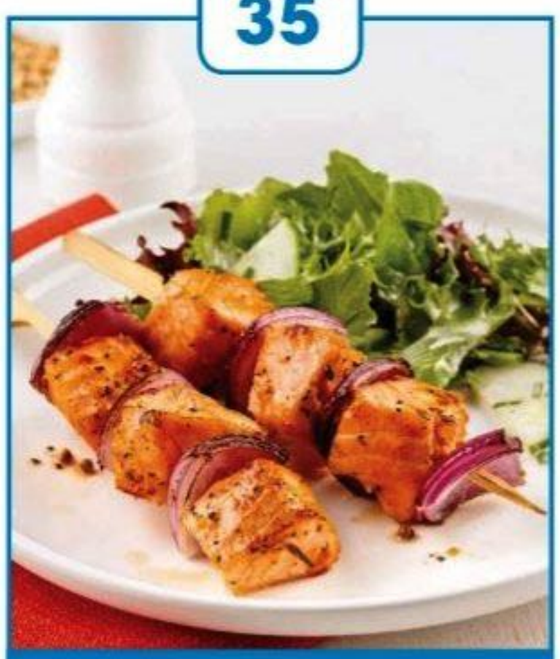
Exclusivement chez IGA

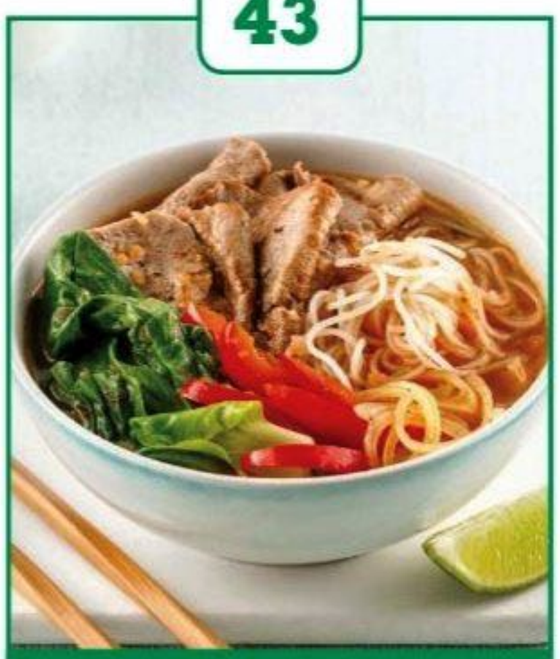
Site Web : www.liv99.ca

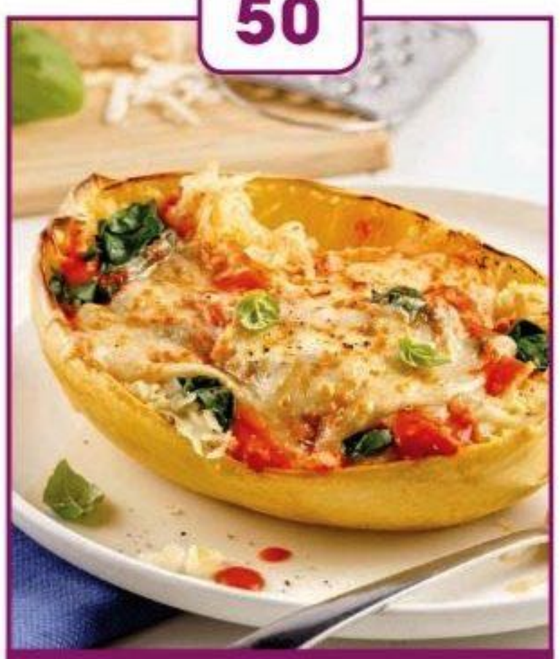
Sommaire

Qu'est-ce qu'on mange ce mois-ci ?


27
Semaine 1


35
Semaine 2


43
Semaine 3


50
Semaine 4

71

Pour compléter le menu

13 Tout pour des cupcakes qui font jaser !

57 Wow ! 3 menus des Fêtes en 5 ingrédients

83 Du dindon pour l'occasion !

89 Les œufs, la *star* du brunch !

99 Des cocktails à l'assaut de l'hiver

RECETTE DE LA PAGE COUVERTURE :
Cupcakes de Noël au lait de poule, page 25

STYLISME :
Christine Morin et Joséphine St-Laurent Pelletier

PHOTO :
Jean-Christophe Blanchet

En supplément

6 Dans ma cuisine

10 Quoi de neuf ?

145 Index des recettes

Chroniques

102 *Batch* de bouffe
Les meilleurs et les plus beaux biscuits de Noël

110 *OMG*!
Inoubliables festivités

123 Parce que c'est pas cher !
On redécouvre le dindon !

136 À la mijoteuse
3 recettes surprenantes à la mijoteuse

140 La recette du mois à l'autocuiseur
Ragoût de pattes et boulettes de porc

142 *Mix and match*
Les trempettes pour légumes

146 Recette festive
Ferrero Rocher maison

SERVICE AUX ABONNÉS

- Abonnement
- Renouvellement
- Abonnement-cadeau
- Promotions en cours
- Changement d'adresse
- Questions ou commentaires

CONTACTEZ-NOUS !

1 866 882-0091
info@pratico-pratiques.com
pratico-pratiques.com

Pourquoi éviter les rassemblements privés ?

Éviter de se rencontrer entre amis ou en famille limite les contacts et freine la propagation du virus.

On doit réagir maintenant.

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

Votre gouvernement

Québec

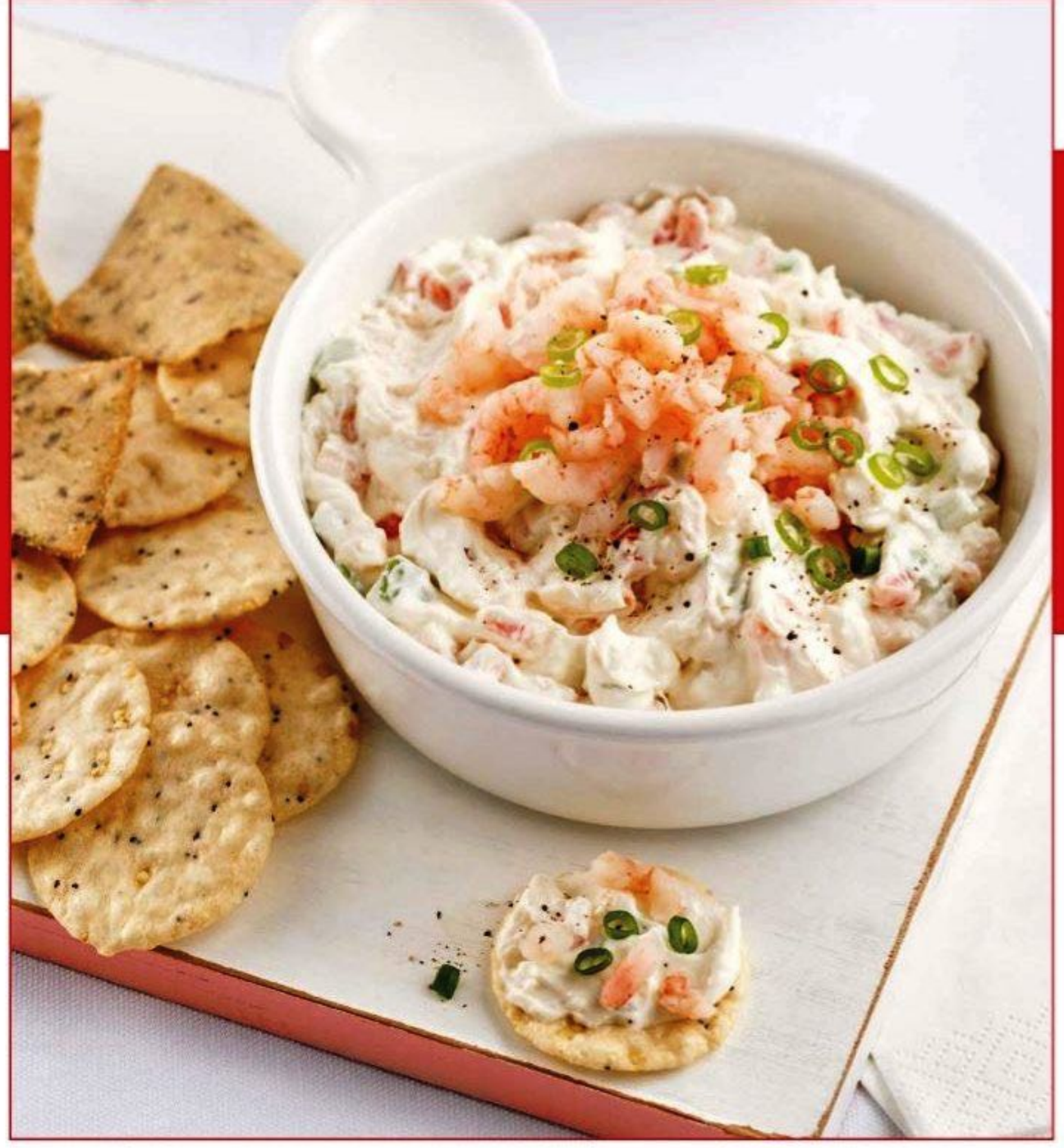
Dans ma cuisine

Par Anne-Marie Favreau, rédactrice en chef
afavreau@pratico-pratiques.com

On attend tous avec impatience que 2021 arrive – moi la première ! Pour une belle transition vers la prochaine année, quoi de mieux que de l'entamer avec un repas grandiose et des sucreries pour se gâter ? Quand on a commencé à travailler sur ce numéro du *5-15*, on voulait d'abord vous faciliter la vie pour toute la période des Fêtes avec des menus délicieux et vraiment simples à préparer, mais on voulait aussi s'amuser avec des desserts vraiment *cool* à cuisiner (allez voir nos sections sur les cupcakes ou les biscuits au sucre, impossible de résister !). Entraîné dans un tourbillon d'idées, notre numéro de janvier est devenu notre plus gros numéro de l'année (il comprend en plus un supplément de 32 pages !). Je suis très fière de ce numéro, et j'espère que vous allez l'aimer tout autant que moi. Pour 2021, je vous souhaite beaucoup de douceur, de bonheur et d'amour autour de la table !

Des cupcakes tout mignons et si bons !

Cette année, on cuisine des cupcakes pour les Fêtes. En plus d'être tout mignons, ils sont parfaits pour ce Noël-ci ! Un dessert individuel pour chacun des invités, c'est parfait et ça évite la manipulation. Le plus original parmi notre sélection, à mon avis, est le cupcake exotique à la noix de coco de la page 20. J'adore l'idée de personnaliser les vœux de la prochaine année dans des biscuits chinois pour chacun de ses invités !



Trempette aux crevettes nordiques

Préparation : 5 minutes
Quantité : environ 8 portions

• sans noix • sans gluten

½ paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli

30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé

30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise

30 ml (2 c. à soupe) de crème sure 14 % (ou de yogourt grec nature)

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

170 g (environ 290 ml) de crevettes nordiques, égouttées et épongées

1 oignon vert haché

½ branche de céleri hachée

¼ de poivron rouge haché

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel de céleri

Quelques gouttes de tabasco au goût

1. Dans un bol, fouetter le fromage à la crème avec le parmesan, la mayonnaise, la crème sure et le jus de citron.

2. Hacher grossièrement les crevettes, puis les déposer dans le bol.

3. Ajouter le reste des ingrédients et remuer. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Suivez-nous sur :

facebook.com/magazine515 instagram.com/5ingredients15minutes

ÉDITRICE : Caty Bérubé
CHEF D'ÉQUIPE PRODUCTION ÉDITORIALE : Crystel Jobin-Gagnon
RÉDACTRICE EN CHEF : Anne-Marie Favreau
CHARGÉE DE CONTENU : Alex Gauvin
RÉDACTRICES : Miléna Babin, Stéphanie Boisvert, Josée D'Amour et Raphaële St-Laurent Pelletier.
RÉVISEURES : Edmonde Barry, Marie-Christine Bédard, Marilou Cloutier (chef d'équipe rédaction et révision), Sophie Lamontagne et Viviane St-Arnaud.
ASSISTANTE À LA PRODUCTION : Sarah Beauregard
CHEFS CUISINIERS : Benoit Boudreau (chef d'équipe), Éric Dacier et Richard Houde.
CHEF D'ÉQUIPE PRODUCTION GRAPHIQUE : Marie-Christine Langlois
CONCEPTRICES GRAPHIQUES : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Annie Gauthier, Marie-Chloë G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin.
STYLISTES CULINAIRES : Geneviève Charron, Maude Grimard, Carly Harvey, Christine Morin (chef d'équipe) et Joséphine St-Laurent Pelletier.
PHOTOGRAPHES : Mélanie Blais, Jean-Christophe Blanchet (chef d'équipe par intérim), Michaël Fournier et Rémy Germain.
PHOTOGRAPHES ET VIDÉASTES : Tony Davidson et Francis Gauthier.
SPÉCIALISTE EN TRAITEMENT D'IMAGES ET CALIBRATION PHOTO : Yves Vaillancourt
COLLABORATRICES : Katerine Doyon et Lauréanne Hallé.

VENTES, COMMUNICATIONS ET MARKETING
DIRECTRICE VENTES ET MARKETING : Émilie Gagnon
CHEF D'ÉQUIPE CONTENUS NUMÉRIQUES : Mélanie Duguay
CHARGÉES DE CONTENUS NUMÉRIQUES : Sarah Aubin-Roy, Corinne Dallain et Valérie Fortin Boily.
CHEF D'ÉQUIPE CONSEIL : Vanessa Ross
CHARGÉES DE PROJETS MARKETING CLIENTS : Marie-Septembre Larouche, Laurence Nadeau-Cousineau et Stéphanie Talbot.
INTÉGRATEUR WEB : Alexandre Morency

VENTES PUBLICITAIRES
PUB@PRATICO-PRATIQUES.COM OU 1 866 882-0091
CHEF D'ÉQUIPE AU DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES : David Gatteau
COORDONNATRICE AUX VENTES : Isabelle Gaudreau
CONSEILLÈRES AU DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES : Cynthia Guillemette et Marjorie Lajoie.

MISE EN MARCHÉ
DIRECTEUR DE LA DISTRIBUTION : Marcel Bernatchez
RESPONSABLE TERRITOIRE : Lise Fortin
TECHNICIENNE COMPTABLE : Sylvie Dion
ADJOINTE À LA COMPTABILITÉ ET À LA DISTRIBUTION : Carole Bélanger
CHEF D'ÉQUIPE ENTREPÔT : Rémy Girard
SUPERVISEUR ENTREPÔT : Normand Simard
COMMIS D'ENTREPÔT : Nancy Arteau
DISTRIBUTION : Pratico-Pratiques inc. et les Messageries Dynamiques.

ADMINISTRATION
PRÉSIDENTE : Caty Bérubé
DIRECTRICE GÉNÉRALE : Julie Doddridge
DIRECTRICE DES FINANCES : Alexandra Poiré
DIRECTRICE DES RESSOURCES HUMAINES : Chantal St-Pierre
COMMIS À LA FACTURATION : Josée Pouliot
COORDONNATRICE DE BUREAU : Josée Lavoie

IMPRESSION : TC Interweb Boucherville
Remerciements : Pratico-Pratiques remercie Cuisina (cuisina.ca), Zone (zonemaison.com) et Winners (winners.ca) qui ont aimablement prêté des accessoires pour la réalisation de cette publication.

ABONNEMENTS
CHEF D'ÉQUIPE SERVICE À LA CLIENTÈLE ET ABONNEMENTS : Lucie Landry
Courriel : info@pratico-pratiques.com
Tél. : 418 877-0259, sans frais : 1 866 882-0091
www.pratico-pratiques.com
Abonnement (12 numéros du magazine *5-15*) pour 29,99 $ + taxes = 34,48 $
Abonnement (12 numéros du magazine *5-15* + 4 numéros *Hors-série 5-15*) pour 39,95 $ + taxes = 45,97 $

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Canada

DÉPÔT LÉGAL : 4e trimestre 2020
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1923-5038

© Pratico-Pratiques, 2020.
Pratico-Pratiques, filiale de Les Entreprises Pratico C.B. (Québec, Québec)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce magazine.

Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico-Pratiques ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation. De plus, il est important de vérifier la liste des ingrédients des produits avec lesquels vous cuisinez afin de vous assurer qu'ils ne contiennent aucun allergène auquel vous ou votre entourage pourriez être sensible.

7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5
Tél. : 418 877-0259
Sans frais : 1 866 882-0091
Téléc. : 418 780-1716
www.pratico-pratiques.com
Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

Offrez-les

OU

abonnez-vous !

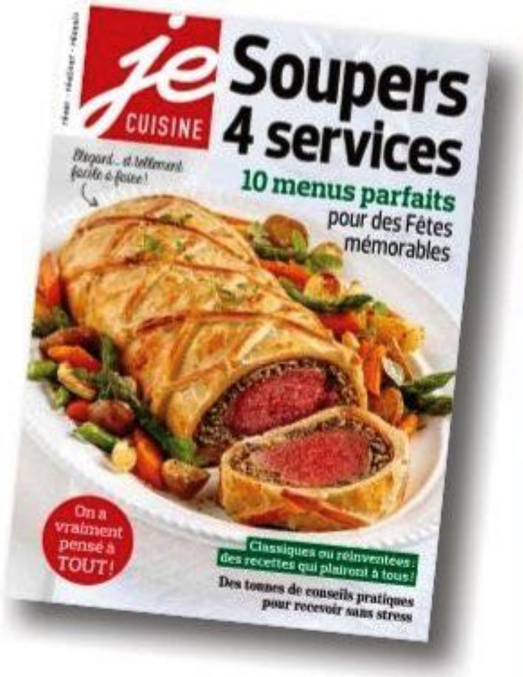
PLUS VOUS OFFREZ, PLUS VOUS ÉCONOMISEZ !

3 abonnements POUR 50$

2 abonnements POUR 35$

1 abonnement POUR 20$

LA PLUS GROSSE PROMOTION *de l'année !*



1er ABONNEMENT À ENVOYER À :

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. : Code postal :

Courriel : Tél. :

- ◯ *5 ingrédients, 15 minutes* (12 numéros)
- ◯ *Les plaisirs minceur de Caty* (4 numéros)
- ◯ *Je décore* (8 numéros)
- ◯ *Je cuisine* (8 numéros)

2e ABONNEMENT À ENVOYER À :

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. : Code postal :

Courriel : Tél. :

- ◯ *5 ingrédients, 15 minutes* (12 numéros)
- ◯ *Les plaisirs minceur de Caty* (4 numéros)
- ◯ *Je décore* (8 numéros)
- ◯ *Je cuisine* (8 numéros)

3e ABONNEMENT À ENVOYER À :

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. : Code postal :

Courriel : Tél. :

- ◯ *5 ingrédients, 15 minutes* (12 numéros)
- ◯ *Les plaisirs minceur de Caty* (4 numéros)
- ◯ *Je décore* (8 numéros)
- ◯ *Je cuisine* (8 numéros)

RENSEIGNEMENTS POUR LE PAIEMENT

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. :

Code postal : Tél. :

◯ OUI, je veux recevoir l'infolettre de Pratico-Pratiques.

Courriel :

Mode de paiement :

◯ **Chèque ou mandat-poste** à l'ordre de Pratico-Pratiques inc. inclus de **22,99 $** (20$ + taxes)* pour un abonnement, de **40,23$** (35$ + taxes)* pour deux abonnements ou de **57,47$** (50$ + taxes)* pour trois abonnements

◯ **VISA** ◯ **MasterCard** ◯ **American Express**

Numéro de carte : Expiration : Code CVC :

Signature (obligatoire) :

Échéance : 31 janvier 2021

* Promotion non applicable sur l'abonnement au magazine *5-15* incluant les 4 numéros *Hors-série*. Non applicable sur un abonnement de 2 ans. Montants avec taxes calculés pour les résidents du Québec seulement. Veuillez prévoir de 6 à 8 semaines avant la réception de votre premier magazine.

www.pratico-pratiques.com/abonnement

1 866 882-0091

PRATICO PRATIQUES

7710, boul. Wilfrid-Hamel, Québec (Qc) G2G 2J5

QUOI DE NEUF?

Vous avez envie de commencer l'année du bon pied en offrant à votre famille de bons petits plats tous les soirs ? Voici quelques nouveautés pour quand le temps est compté !

Par Josée D'Amour

Sucre blond de canne bio

Saviez-vous que le sucre blond est plus doux que le sucre roux, mais plus goûteux que le sucre blanc traditionnel ? Le réputé sucre de canne Blonvilliers propose une nouvelle gamme de sucre blond bio, provenant de sucre cultivé au Brésil dans des conditions qui respectent l'environnement. Vous pourrez dorénavant profiter de deux formats pratiques : pour la confection de délicieuses pâtisseries, optez pour le sucre blond en sachet verseur, qui vous permettra de bien doser la quantité requise pour votre recette. Si vous préférez sucrer votre café du matin, vous adorerez la boîte de petits morceaux !

Pour tout savoir : beghin-say.fr

Des recettes en pot utiles

Offertes en une multitude de variétés, que vous soyez végétarien ou que vous ayez le bec sucré, les Recettes en pot sont une belle façon de donner au suivant. En effet, l'achat d'un pot rempli d'ingrédients simples, comme si on l'avait fait soi-même à la maison, génère un don de nourriture remis à une banque alimentaire. De plus, comme il suffit d'y ajouter quelques ingrédients de base pour concocter un repas complet, une collation nourrissante ou un délicieux dessert, il s'agit d'un excellent dépanneur à avoir en tout temps à la maison. Soupe minestrone, Biscuits choco noir et canneberges, Chili avec protéines de soya, Crêpes aux pommes… Lequel choisirez-vous ? Psst ! Vous pourrez même gâter Rex avec de délicieux biscuits pour chiens maison !

Dans les Metro. recettesenpot.com

SAUCISSES BIO ENTIÈREMENT CUITES

Pour les soirs où tout va vite, les saucisses bio entièrement cuites de duBreton vous permettront de nourrir rapidement la petite famille. De plus, les quatre variétés vous promettent un voyage express autour du monde, que vous préfériez les saveurs espagnoles (Chorizo), allemandes (Bratwurst), polonaises (Kielbasa) ou bien de chez nous (Érable fumé). Présentant une courte liste d'ingrédients naturels et biologiques et ne contenant aucun produit chimique ou agent de conservation, les saucisses sont prêtes en 7 minutes top chrono. Parfait pour les soupers de semaine !

Dans les Metro. dubreton.com

Croquettes nouveau genre

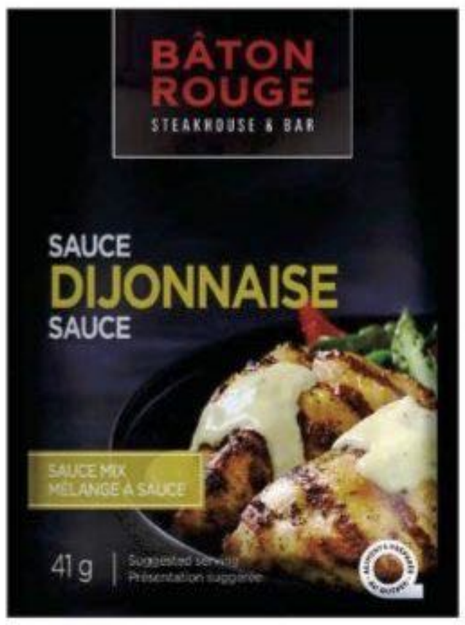
Si vous souhaitez trouver une solution de rechange aux indémodables croquettes de poulet pour vos repas express, voici une option végétarienne qui s'avérera gagnante auprès de toute la famille : les bouchées de tofu de La Cage. Offertes en deux saveurs, Régulier (pour les petites bouches fines) et Buffalo (pour les amateurs de piquant), elles sont croustillantes à souhait et peuvent être adaptées à toutes les sauces. Une belle façon de renouveler le favori des enfants !

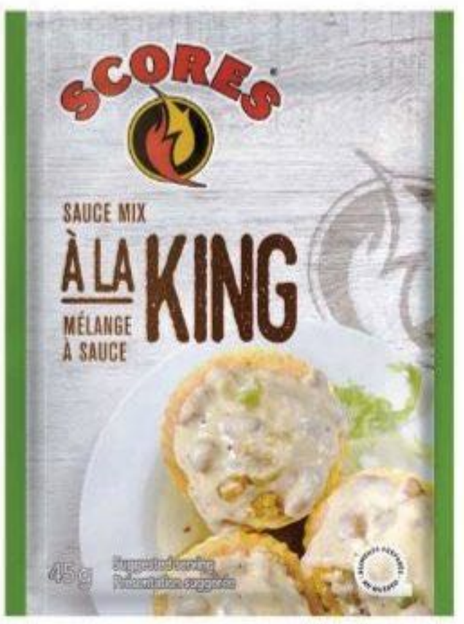
Dans les Metro et Provigo. cage.ca

Des sauces dignes du resto

Vous avez le goût de reproduire à la maison le bon goût des mets offerts par votre resto favori ? Vous pouvez maintenant accompagner vos petits plats des sauces qui ont fait la renommée des restaurants Scores et Bâton Rouge. Préparées au Québec, les différentes variétés (Aux champignons, Dijonnaise, Au jus et Poivre signature pour Bâton Rouge et Ragoût, BBQ, À la King et Poutine pour Scores) vous permettront de rehausser vos préparations culinaires de délicieuse façon.

Dans les Metro. collectionepicerie.com





DU CANARD SOUS LE SAPIN ÇA VOUS EN BOUCHE UN COIN-COIN !

GOULU

Grande variété
d'emballages
cadeaux
gourmands

ALIMENTS DU QUÉBEC

canardgoulu.com

Tout pour
des cupcakes qui font jaser !

Existe-t-il quelque chose de plus festif que ces petits gâteaux si bien décorés ? Afin de mettre du bonheur sur vos tables des Fêtes, nous vous proposons de cuisiner des cupcakes mignons comme tout qui feront briller les yeux des tout-petits… et qui ramèneront les plus grands en enfance ! En prime, découvrez nos meilleurs trucs pour les réussir et se régaler à tout coup !

Des cupcakes réussis à tout coup !

Découvrez ici nos meilleurs conseils pour réaliser des cupcakes si bien réussis qu'ils susciteront l'envie de tous vos invités !

TRUC DE CHEF pour un glaçage au top !

Pour obtenir un glaçage impeccable, évitez d'étaler celui-ci à l'aide d'un couteau ou d'une cuillère. Utilisez plutôt une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée afin d'obtenir une belle forme de rosace. Vous pouvez même utiliser une douille au choix afin de créer des effets uniques ! Vous n'avez pas de poche à pâtisserie sous la main ? Pas de souci : utilisez un sac hermétique !

Laissez toujours refroidir complètement vos cupcakes avant de les décorer, autrement, le glaçage va fondre et couler.

ASTUCE 101 : remplir une poche à pâtisserie sans gâchis

Voici un truc facile pour vous aider à remplir une poche à pâtisserie de glaçage. Déposez la poche à pâtisserie dans un verre, repliez le bord de la poche sur celui-ci, puis remplissez la poche avec la préparation. C'est aussi simple que cela !

DOUBLE PAPIER

Vous arrive-t-il que vos moules à muffins en papier deviennent humides ou gras à cause de l'huile ou du beurre que renferment vos gâteaux ? Si oui, on conseille de doubler l'épaisseur des moules en papier : le premier deviendra sans doute humide, mais le second, lui, demeurera intact !

tout pour des
cupcakes qui font jaser !

Le parfait coulis !

Pour réaliser un beau coulis sur un cupcake, les pipettes (ou bouteilles à pression) sont efficaces ! Elles permettent de produire un jet uniforme, en plus d'être beaucoup plus faciles à manipuler qu'une cuillère.

SI PRATIQUE, le moule en silicone !

Pourquoi privilégier le silicone pour cuire vos gâteaux ? Parce que contrairement au moule à muffins en métal, celui en silicone ne chauffe pas, de sorte que les risques de surcuire l'extérieur du cupcake ou du gâteau sont limités. La cuisson est ainsi plus uniforme. Autre avantage : il n'est pas nécessaire de beurrer ou de huiler les moules au préalable, ce qui signifie que l'on limite aussi la quantité de gras. Hourra !

Il est important de remplir les moules aux deux tiers, sinon, vos cupcakes risquent de trop gonfler.

DU CHOCOLAT, ça colle !

Si vous décorez vos fournées sucrées avec des décorations comestibles, pensez à utiliser du chocolat fondu afin de les maintenir bien en place. En effet, si vous collez les bonbons avec du glaçage, ce dernier risque de fondre et les bonbons, de s'affaisser. En revanche, avec du chocolat fondu (noir, au lait ou blanc), les friandises décoratives tiendront bien en place dès que le chocolat figera.

tout pour des
cupcakes qui font jaser!

Cupcakes au chocolat, caramel et pacanes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : 12 cupcakes

• se congèle (gâteaux seulement)

PAR PORTION	
1 cupcake	
Calories	549
Protéines	7 g
Matières grasses	32 g
Glucides	65 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	110 mg
Sodium	384 mg

125 ml (½ tasse) de dulce de leche

12 mini-chocolats au lait aux pacanes et caramel (de type Turtles)

Pour les gâteaux :

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

80 ml (⅓ de tasse) de cacao

1,25 ml (¼ de c. à thé) de bicarbonate de soude

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte

80 ml (⅓ de tasse) d'huile de canola

180 ml (¾ de tasse) de sucre

1 œuf

250 ml (1 tasse) de babeurre (lait de beurre)

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Pour le glaçage :

1 paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli

125 ml (½ tasse) de beurre ramolli

80 ml (⅓ de tasse) de dulce de leche

30 ml (2 c. à soupe) de cacao

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

2. Dans un bol, mélanger la farine avec le cacao, le bicarbonate de soude, le sel et la poudre à pâte.

3. Dans un autre bol, fouetter l'huile avec le sucre à l'aide du batteur électrique. Ajouter l'œuf, le babeurre et la vanille. Remuer.

4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

5. Déposer des moules en papier dans les douze alvéoles d'un moule à muffins ou huiler les alvéoles. Répartir la pâte dans les alvéoles.

6. Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir.

7. À l'aide d'une cuillère, creuser une cavité au centre des cupcakes. Garnir chaque cavité d'environ 10 ml (2 c. à thé) de dulce de leche.

8. Dans un bol, fouetter les ingrédients du glaçage à l'aide du batteur électrique nettoyé, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

9. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée de glaçage. Former des rosaces de glaçage sur les cupcakes. Garnir d'un mini-chocolat au lait aux pacanes et caramel. Réserver au frais.

Turtles maison express

Sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, disposer 36 pacanes en paquets de trois pacanes de façon à former les pattes des Turtles. Dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre 30 caramels (de type Kraft) au micro-ondes en remuant toutes les 45 secondes. À l'aide d'une cuillère, verser environ 15 ml (1 c. à soupe) de caramel au centre de chacun des paquets de pacanes pour les faire coller ensemble. Placer au congélateur jusqu'à ce que le caramel durcisse (entre 30 minutes et 1 heure). Dans un autre bol allant au micro-ondes, faire fondre 125 g (environ ¼ de lb) de chocolat mi-sucré coupé en morceaux au micro-ondes. Verser environ 15 ml (1 c. à soupe) de chocolat fondu sur le caramel. Placer au congélateur jusqu'à ce que le chocolat soit figé. Sortir du congélateur quelques minutes avant de servir.

Cupcakes Red Velvet p'tits rennes

Préparation : 35 minutes • Cuisson : 20 minutes • Réfrigération : 15 minutes • Quantité : 12 cupcakes

• sans noix • se congèle (gâteaux seulement)

PAR PORTION	
1 cupcake	
Calories	489
Protéines	7 g
Matières grasses	28 g
Glucides	53 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	146 mg
Sodium	272 mg

100 g (3 ½ oz) de chocolat au lait coupé en morceaux

12 trous de beignes au chocolat

24 petites décorations en forme d'yeux

11 bonbons au chocolat (de type Smarties)

1 bonbon au chocolat rouge (de type Smarties)

12 mini-bretzels coupés en deux

Bonbons dorés au goût (facultatif)

Sucre à glacer au goût (facultatif)

Pour les gâteaux :

310 ml (1 ¼ tasse) de farine tout usage

15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte

60 ml (¼ de tasse) de cacao

180 ml (¾ de tasse) de sucre

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

180 ml (¾ de tasse) d'huile de canola

2 œufs

125 ml (½ tasse) de babeurre (lait de beurre)

10 ml (2 c. à thé) de colorant alimentaire rouge

2,5 ml (½ c. à thé) de vinaigre blanc

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Pour le glaçage :

1 contenant de mascarpone (ou de fromage à la crème ramolli) de 250 g

250 ml (1 tasse) de sucre à glacer

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

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

2. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le cacao, le sucre et le sel.

3. Dans un autre bol, fouetter l'huile avec les œufs, le babeurre, le colorant, le vinaigre et la vanille.

4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

5. Déposer des moules en papier dans les douze alvéoles d'un moule à muffins ou huiler les alvéoles. Répartir la pâte dans les alvéoles.

tout pour des
cupcakes qui font jaser !

6. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir.

7. Dans un bol, fouetter les ingrédients du glaçage à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

8. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille unie de glaçage. Former des rosaces de glaçage sur les cupcakes. Réserver au frais.

9. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat au lait. Enrober délicatement les trous de beignes de chocolat fondu.

10. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les trous de beignes. Réfrigérer 15 minutes.

11. Décorer les trous de beignes avec les yeux et les bonbons au chocolat (pour former le nez) en les collant avec un peu de chocolat fondu. Insérer deux morceaux de bretzels dans chaque trou de beigne afin de former les bois des rennes.

12. Déposer les trous de beignes sur le glaçage des cupcakes.

13. Si désiré, garnir de bonbons dorés et saupoudrer de sucre à glacer au moment de servir. Réserver au frais.

Cupcakes exotiques à la noix de coco

Préparation: 25 minutes • Cuisson: 20 minutes • Quantité: 12 cupcakes

• sans noix • se congèle (gâteaux seulement)

PAR PORTION	
1 cupcake	
Calories	599
Protéines	4 g
Matières grasses	28 g
Glucides	83 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	88 mg
Sodium	393 mg

12 biscuits chinois du commerce ou maison

Pour les gâteaux:

500 ml (2 tasses) de farine tout usage

125 ml (½ tasse) de noix de coco non sucrée râpée

15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

250 ml (1 tasse) crème de coco sucrée Haiku

2 œufs

125 ml (½ tasse) de beurre ramolli

250 ml (1 tasse) de sucre

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Pour le glaçage:

180 ml (¾ de tasse) de beurre ramolli

750 ml (3 tasses) de sucre à glacer

80 ml (⅓ de tasse) de crème à fouetter 35 %

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de noix de coco

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans un bol, mélanger la farine avec la noix de coco, la poudre à pâte et le sel.

3. Dans un deuxième bol, fouetter la crème de coco sucrée avec les œufs.

4. Dans un troisième bol, fouetter le beurre pour les gâteaux avec le sucre, les zestes et la vanille à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

5. Incorporer graduellement les ingrédients secs à la préparation contenue dans le troisième bol en alternant avec la préparation à la crème de noix de coco et remuer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

6. Déposer des moules en papier dans les douze alvéoles d'un moule à muffins ou huiler les alvéoles. Répartir la pâte dans les alvéoles.

7. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir.

8. Dans un bol, fouetter le beurre pour le glaçage à l'aide du batteur électrique nettoyé. Ajouter graduellement le sucre à glacer. Ajouter la crème à fouetter et l'extrait de noix de coco tout en fouettant.

9. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille unie de glaçage. Former des rosaces de glaçage sur les cupcakes.

10. Déposer un biscuit chinois sur chaque cupcake. Réserver au frais.

Biscuits chinois

Pour cette recette de cupcakes, vous pouvez utiliser des biscuits chinois du commerce ou les confectionner vous-même! Trouvez notre recette sur le 5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine. Décorez ensuite vos biscuits de chocolat fondu et de noix de coco râpée pour un look festif.

2021 sera une belle année !

Cupcakes nanaïmo

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 12 cupcakes

• se congèle (gâteaux seulement)

PAR PORTION	
1 cupcake	
Calories	647
Protéines	6 g
Matières grasses	43 g
Glucides	61 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	73 mg
Sodium	401 mg

50 g (1 ¾ oz) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux

80 ml (⅓ de tasse) de copeaux de noix de coco grillés

100 g (3 ½ oz) de barres nanaïmo du commerce coupées en morceaux

Pour les gâteaux :

500 ml (2 tasses) de farine tout usage

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

80 ml (⅓ de tasse) de cacao

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

250 ml (1 tasse) de yogourt nature 0 %

160 ml (⅔ de tasse) de lait 2 %

125 ml (½ tasse) d'huile de canola

1 œuf

180 ml (¾ de tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

60 ml (¼ de tasse) de noix de coco non sucrée râpée

60 ml (¼ de tasse) de noix de Grenoble hachées

Pour le glaçage :

500 ml (2 tasses) de sucre à glacer

375 ml (1 ½ tasse) de beurre ramolli

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

3 à 4 gouttes de colorant alimentaire jaune

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

2. Dans un bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude, le cacao et le sel.

3. Dans un autre bol, fouetter le yogourt avec le lait, l'huile, l'œuf, le sucre et la vanille à l'aide du batteur électrique.

4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter la noix de coco et les noix de Grenoble. Remuer.

5. Déposer des moules en papier dans les douze alvéoles d'un moule à muffins ou huiler les alvéoles. Répartir la pâte dans les alvéoles.

6. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir.

7. Dans un bol, fouetter les ingrédients du glaçage à l'aide du batteur électrique nettoyé.

8. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée de glaçage. Former des rosaces de glaçage sur les cupcakes. Réserver au frais.

9. Dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre le chocolat noir au micro-ondes. À l'aide d'une fourchette ou d'une pipette, former des filaments de chocolat sur les cupcakes.

10. Décorer avec les copeaux de noix de coco et les morceaux de barres nanaïmo. Réserver au frais.

Pour bien couper le nanaïmo, réchauffez la lame de votre couteau en la passant sous l'eau chaude !

Tout pour des
cupcakes qui font jaser !

Invitez vos petits à décorer eux-mêmes ces petits gâteaux à l'aide de poudres colorées, de brillants comestibles, de bonbons, etc.

PAR PORTION	
1 cupcake	
Calories	501
Protéines	6 g
Matières grasses	29 g
Glucides	56 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	117 mg
Sodium	437 mg

Cupcakes de Noël au lait de poule

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 12 cupcakes

• se congèle (gâteaux seulement)

12 mini-cornets gaufrés sucrés

30 ml (2 c. à soupe) de mini-bonbons ronds

12 mini-bonbons en forme d'étoile

24 jujubes rouges givrés

Glaçage blanc en tube

Pour les gâteaux :

430 ml (1 ¾ tasse) de farine tout usage

15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

180 ml (¾ de tasse) de beurre ramolli

180 ml (¾ de tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

3 œufs

160 ml (⅔ de tasse) de lait de poule

Pour le glaçage :

500 ml (2 tasses) de sucre à glacer

125 ml (½ tasse) de beurre ramolli

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

1 paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli

Colorant alimentaire en gel vert

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

2. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.

3. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre et la vanille à l'aide du batteur électrique. Ajouter les œufs un par un en fouettant entre chaque addition.

4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternant avec le lait de poule et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

5. Déposer des moules en papier dans les douze alvéoles d'un moule à muffins ou huiler les alvéoles. Répartir la pâte dans les alvéoles.

6. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir.

7. Dans un bol, fouetter les ingrédients du glaçage à l'aide du batteur électrique nettoyé.

8. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée de glaçage.

9. Avec un peu de glaçage, coller la base d'un mini-cornet sur un cupcake. Glacer le cornet avec le glaçage en formant des pics comme sur un sapin. Décorer aussitôt de mini-bonbons ronds et d'un mini-bonbon en forme d'étoile au sommet. Répéter avec les autres mini-cornets afin de former les autres sapins.

10. Décorer chaque jujube avec le glaçage en tube de façon à former un cadeau. À la base des sapins de chacun des cupcakes, déposer deux jujubes. Réserver au frais.

HAIKU

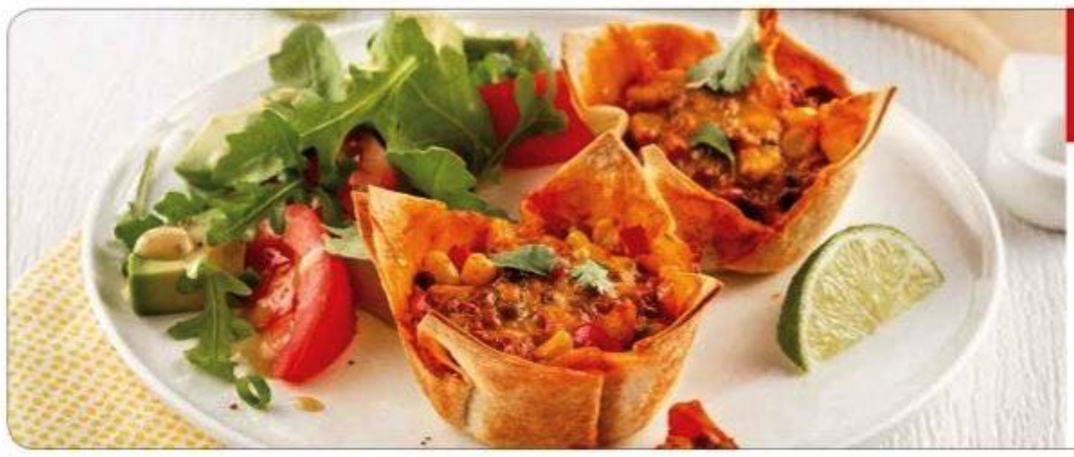
AUTHENTIC

Que ce soit pour ajouter une touche asiatique à vos classiques familiaux ou par envie de faire de nouvelles découvertes, un monde de saveurs s'offre à vous avec la gamme de produits Haiku. Brisez la routine de semaine en ajoutant du « WOW » à vos repas.

www.haikucuisine.com

Semaine 1

Qu'est-ce qu'on mange cette semaine ?



Lundi 28

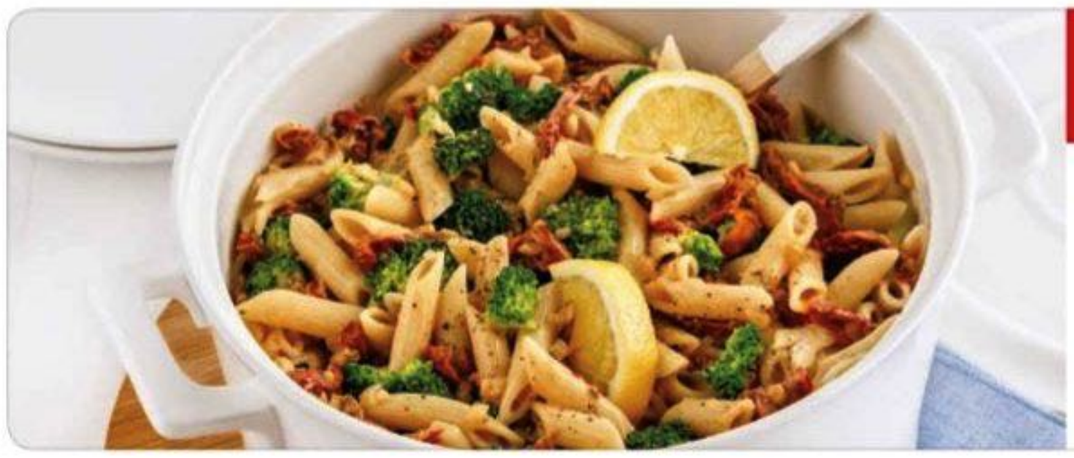
Mini-pâtés au chili

Mardi 29

Casserole de truite au poireau gratinée

Mercredi 30

Nouilles au bœuf, sauce barbecue à l'asiatique



Jeudi 31

Pennes au brocoli et aux tomates séchées

Vendredi 32

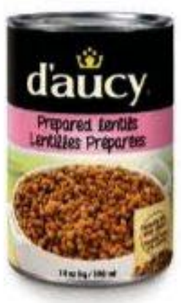
Petits pains *hot chicken*

SANS VIANDE

1 **4 grandes tortillas**

2 **Mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti**
375 ml (1 ½ tasse)

3 **Sauce marinara**
375 ml (1 ½ tasse)



4 **Lentilles d'aucy**
rincées et égouttées
1 boîte de 398 ml

5 **Cheddar jaune fort**
râpé
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili

Facultatif :

- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains

Mini-pâtés au chili

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 28 minutes • Quantité : 4 portions

• végé • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	529
Protéines	25 g
Matières grasses	22 g
Glucides	72 g
Fibres	12 g
Fer	6 mg
Calcium	417 mg
Sodium	1 114 mg

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

2. Sur le plan de travail, déposer les tortillas. Tailler deux carrés dans chaque tortilla.

3. Huiler huit alvéoles d'un moule à muffins. Déposer un carré de tortilla dans chaque alvéole. Façonner les carrés afin de former des coupelles.

4. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le mélange de légumes de 2 à 3 minutes.

5. Ajouter la sauce marinara, les lentilles, la poudre de chili et, si désiré, le maïs. Saler, poivrer et remuer. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à évaporation presque complète du liquide.

6. Garnir les coupelles de tortillas de la préparation aux lentilles, puis couvrir de cheddar.

7. Cuire au four de 18 à 20 minutes.

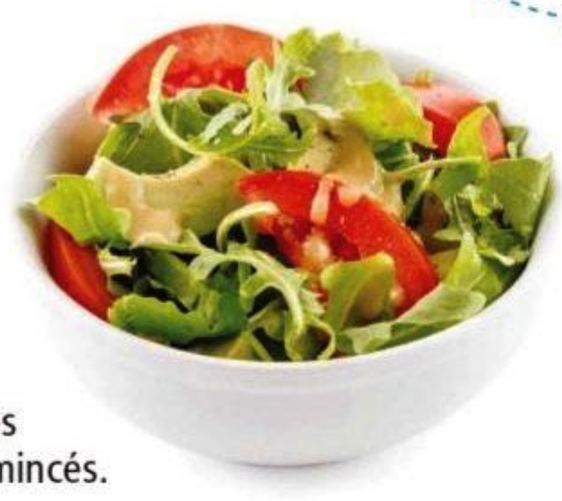
Récupérez les retailles de tortillas et faites-les griller au four de 8 à 10 minutes à 205 °C (400 °F). Parfait pour garnir une salade !

Pour accompagner

Salade de roquette, avocats et tomates

264 calories par portion

Dans un saladier, mélanger 1 litre (4 tasses) de roquette avec 80 ml (⅓ de tasse) de vinaigrette Dijon et érable, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime frais, 2 avocats coupés en quartiers, 2 tomates cocktail coupées en quartiers et 2 oignons verts émincés.



Casserole de truite au poireau gratinée

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	508
Protéines	46 g
Matières grasses	30 g
Glucides	15 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	495 mg
Sodium	364 mg

• sans noix • sans œuf • se congèle (sans l'accompagnement)

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le poireau de 2 à 3 minutes.

3. Saupoudrer de farine en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Cuire 1 minute à feu moyen en remuant constamment, sans laisser colorer la farine.

4. Verser graduellement le bouillon et la crème en remuant sans arrêt. Saler et poivrer. Porter à ébullition en remuant.

5. Ajouter les cubes de truite et, si désiré, le chou-fleur. Remuer. Couvrir de fromage suisse.

6. Poursuivre la cuisson au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Pour accompagner

Salade de carotte aux radis et tomates

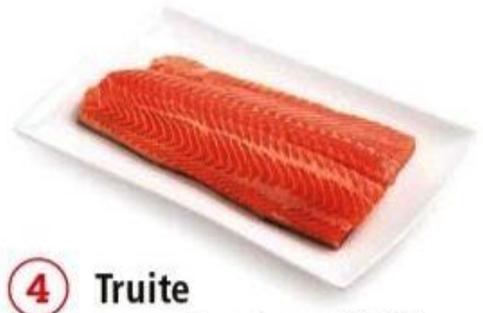
109 calories par portion

Dans un saladier, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais et 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements à salade. Saler et poivrer. Ajouter 8 radis coupés en quatre, 12 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux, 1 carotte coupée en juliennes et 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée. Remuer.

1 **1 poireau**
émincé

2 **Bouillon de poulet**
250 ml (1 tasse)

3 **Crème à cuisson 15 %**
180 ml (¾ de tasse)



4 **Truite**
600 g (environ 1 ⅓ lb) de filet, la peau enlevée et coupé en cubes

5 **Fromage suisse**
râpé
375 ml (1 ½ tasse)

Prévoir aussi :

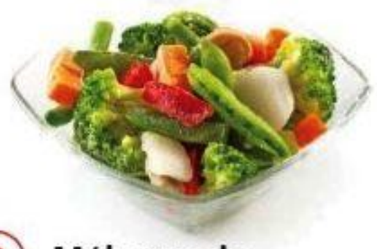
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage

Facultatif :

- ½ chou-fleur coupé en petits bouquets

1 **Nouilles de riz Haiku**
1 paquet de 300 g

2 **Bœuf**
450 g (1 lb) de steak de surlonge coupé en minces lanières



3 **Mélange de légumes asiatiques surgelés**
600 g (environ ⅓ de lb)

4 **Sauce barbecue à l'érable**
250 ml (1 tasse)

5 **Sauce soya réduite en sodium**
60 ml (¼ de tasse)

Prévoir aussi :

- 2 oignons verts émincés

Nouilles au bœuf, sauce barbecue à l'asiatique

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	623
Protéines	36 g
Matières grasses	5 g
Glucides	107 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	107 mg
Sodium	1 206 mg

• sans lactose • sans noix • sans œuf

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles de riz selon les indications de l'emballage. Égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire les lanières de bœuf de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver les lanières dans une assiette.

3. Ajouter le mélange de légumes dans la poêle et cuire de 3 à 4 minutes.

4. Ajouter la sauce barbecue et la sauce soya. Poivrer. Porter à ébullition, puis cuire 1 minute.

5. Remettre les nouilles et les lanières de bœuf dans la casserole. Remuer et chauffer 1 minute.

6. Au moment de servir, parsemer d'oignons verts.

Nouilles minute !

Qu'on se le dise : avec les nouilles de riz Haiku, préparer un souper rapido-presto est un charme ! Seulement 3 minutes de cuisson suffisent pour les ajouter à une recette ! Plus larges que les vermicelles traditionnels, elles sont idéales pour préparer un pad thaï ou simplement pour varier vos soupes ou vos sautés. Et oubliez la liste d'ingrédients interminable : ces nouilles ne renferment que deux ingrédients, soit du riz et de l'eau ! L'emballage contient six nids de vermicelles, pratique pour limiter les pertes. Psst ! Publiez une photo de cette recette sur les réseaux sociaux avec le mot-clic #mercrediWOW !

Pour tout savoir : haikucuisine.com

Pennes au brocoli et aux tomates séchées

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	352
Protéines	10 g
Matières grasses	12 g
Glucides	62 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	225 mg
Sodium	179 mg

• végé • sans noix

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Environ 2 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter le brocoli. Égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter le mélange laitier, les tomates séchées, les zestes et le jus de citron. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 3 à 4 minutes à feu doux-moyen.

4. Remettre les pâtes et le brocoli dans la casserole et remuer. Chauffer 1 minute.

Vous pouvez ajouter du poulet, du fromage, du thon ou même des noix de pin à ces pennes pour en faire un repas plus protéiné !

1. **Pennes**
750 ml (3 tasses)

2. **Brocoli**
coupé en petits bouquets
500 ml (2 tasses)

3. **Mélange laitier pour cuisson 5 %**
500 ml (2 tasses)

4. **Tomates séchées**
émincées
125 ml (½ tasse)

5. **1 citron**
zeste et jus

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

1. **1 oignon**
haché

2. **Poulet**
cuit et effiloché
450 g (1 lb)

3. **Sauce brune**
1 boîte de 398 ml

4. **Pois verts surgelés**
250 ml (1 tasse)

5. **8 petits pains à salade**

Petits pains *hot chicken*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 6 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	423
Protéines	36 g
Matières grasses	6 g
Glucides	56 g
Fibres	5 g
Fer	14 mg
Calcium	61 mg
Sodium	1 423 mg

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

2. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon 1 minute.

3. Ajouter le poulet et verser la sauce brune dans la poêle. Poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes.

4. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pois verts de 3 à 4 minutes. Égoutter.

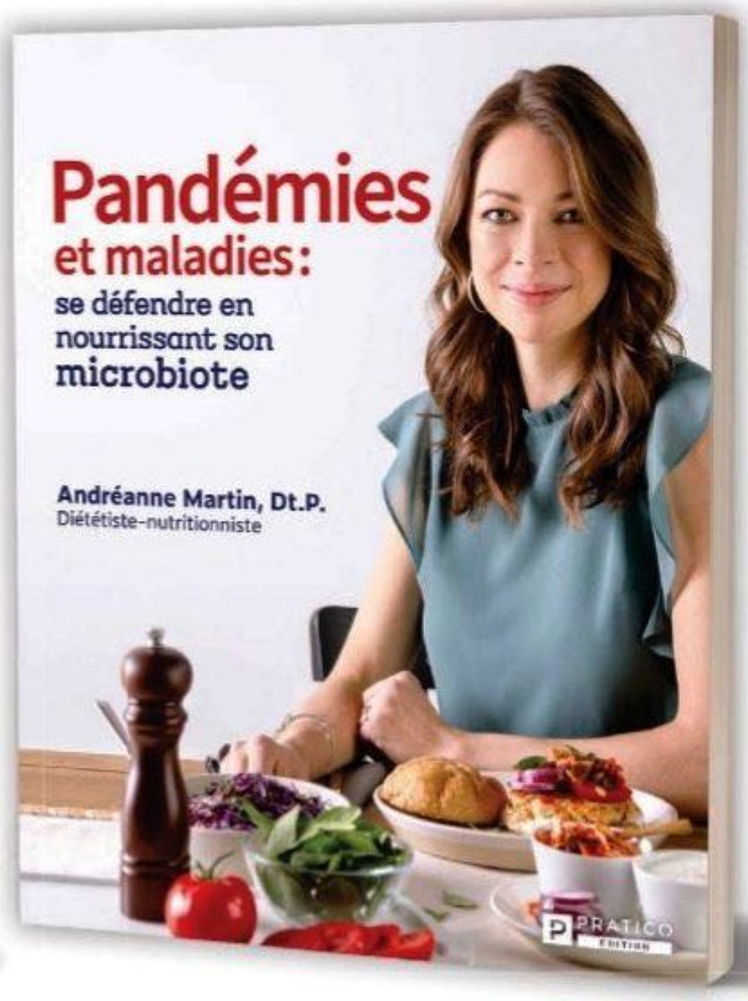
5. Déposer les petits pains sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four environ 5 minutes, jusqu'à ce que les pains soient chauds.

6. Garnir les petits pains de préparation au poulet et de pois verts.

Une version mini pour vos petits !

Parfois, le simple fait de varier la présentation ou les ingrédients de certains classiques culinaires suffit à mettre les enfants en appétit. Cette version du *hot chicken* servi dans des petits pains en est le parfait exemple ! Voilà un classique réinventé qui fera certainement le bonheur de tous !

OFFREZ DE *l'inspiration santé !*



PRATICO EDITION

En vente partout et sur le
boutique.pratico-pratiques.com

BISCUITERIE

JULES DESTROOPER®

BELGIUM SINCE 1886

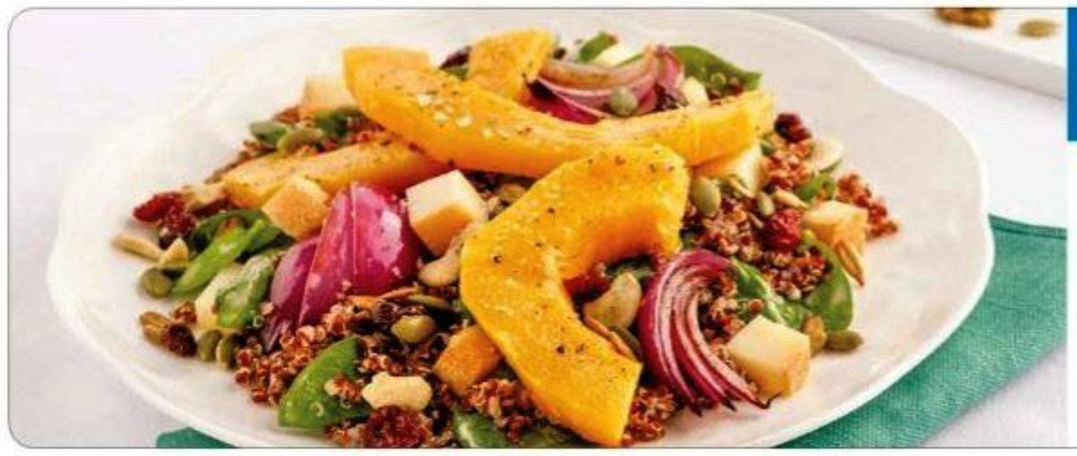
Conçu pour votre plaisir

Disponibles chez vos marchands Metro et IGA.

www.julesdestrooper.com

Semaine 2

Qu'est-ce qu'on mange cette semaine ?



Lundi 36

Salade tiède au quinoa et courge

Mardi 37

Linguines sauce bolognaise express

Mercredi 38

Cari à la dinde et poivrons

Jeudi 39

Brochettes de saumon aux épices

Vendredi 40

Pizzas aux côtes levées

SANS VIANDE

1 **1 petite courge poivrée**

2 **Quinoa rouge ou blanc**
rincé et égoutté
250 ml (1 tasse)

3 **Vinaigrette italienne**
80 ml (⅓ de tasse)

4 **Bébés épinards**
500 ml (2 tasses)

5 **Fromage Oka**
coupé en dés
100 g (3 ½ oz)

Prévoir aussi :

- 2 petits oignons rouges coupés en quartiers
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de légumes

Facultatif :

- 80 ml (⅓ de tasse) de mélange du randonneur noix et canneberges

Salade tiède au quinoa et courge

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	461
Protéines	16 g
Matières grasses	17 g
Glucides	67 g
Fibres	7 g
Fer	4 mg
Calcium	272 mg
Sodium	612 mg

• végé • sans œuf

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Peler la courge, puis la couper en deux. Retirer les graines et les filaments. Couper chaque demi-courge en huit demi-rondelles.

3. Déposer les demi-rondelles de courge et les oignons rouges sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser d'un peu d'huile d'olive. Saler, poivrer et remuer.

4. Cuire au four de 20 à 25 minutes, en retournant les rondelles de courge à mi-cuisson. Retirer du four.

5. Pendant ce temps, déposer le quinoa dans une casserole et verser le bouillon. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 18 à 20 minutes à feu doux. Retirer du feu et laisser tiédir.

6. Dans un saladier, mélanger la vinaigrette avec les épinards, le quinoa, le fromage et, si désiré, le mélange du randonneur.

7. Au moment de servir, garnir la salade de courge et d'oignons.

Option santé

Le quinoa

Cette pseudo-céréale issue de la même famille que les épinards révèle un profil nutritionnel qui la rend particulièrement attrayante ! Elle fait partie des rares végétaux qui renferment tous les acides aminés essentiels à la santé, ce qui en fait une bonne source de protéines. Le quinoa est aussi source de fibres et de fer. Autre atout : il est exempt de gluten, donc parfait pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque ou intolérantes au gluten.

Linguines sauce bolognaise express

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 11 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	612
Protéines	40 g
Matières grasses	14 g
Glucides	78 g
Fibres	6 g
Fer	7 mg
Calcium	49 mg
Sodium	869 mg

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une autre casserole. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant à la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

3. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson 1 minute.

4. Ajouter la sauce tomate, les assaisonnements pour sauce à spaghetti et le basilic. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 6 minutes à feu doux-moyen.

5. Répartir les pâtes dans les assiettes. Garnir de sauce bolognaise. Si désiré, parsemer de copeaux de parmesan.

1 **Linguines**
350 g (environ ¾ de lb)

2 **Bœuf haché extra-maigre**
450 g (1 lb)

3 **Sauce tomate**
500 ml (2 tasses)

4 **Assaisonnements pour sauce à spaghetti**
15 ml (1 c. à soupe)

5 **Basilic frais**
émincé
60 ml (¼ de tasse)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

Facultatif :

- 125 ml (½ tasse) de copeaux de parmesan

1 **Dinde**
1 poitrine de 675 g (1 ½ lb) coupée en cubes

2 **3 demi-poivrons de couleurs variées**
émincés

3 **Pâte de cari rouge**
30 ml (2 c. à soupe)

4 **Lait de coco Haiku**
1 boîte de 398 ml

5 **Bouillon de poulet**
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :
- 1 oignon émincé

Facultatif :
- 12 petites feuilles de basilic frais

Cari à la dinde et poivrons

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 19 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	357
Protéines	42 g
Matières grasses	15 g
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	34 mg
Sodium	289 mg

1. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile de sésame (non grillé) à feu moyen. Faire dorer les cubes de dinde sur toutes les faces de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter l'oignon et les poivrons. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter la pâte de cari rouge et poursuivre la cuisson 30 secondes en remuant, jusqu'à ce que les arômes se libèrent.

4. Verser le lait de coco et le bouillon de poulet dans la casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 15 à 18 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que l'intérieur des cubes de dinde ait perdu sa teinte rosée.

5. Si désiré, parsemer de feuilles de basilic au moment de servir.

INGRÉDIENT VEDETTE

Envoûtants parfums de coco !

Tant pour la saveur exotique que pour la texture onctueuse qu'il donne à ce cari (et à plusieurs autres recettes !), le lait de coco est un atout certain en cuisine ! Celui de Haiku est intéressant, puisque la boîte de 398 ml s'offre en version régulière ou en version allégée, selon les préférences de chacun. Petit conseil de l'équipe : comme le temps des Fêtes bat son plein, n'hésitez pas à utiliser vos restes de dinde pour réaliser cette recette réconfortante ! Psst ! On veut voir vos créations ! Publiez une photo sur les réseaux sociaux en utilisant le mot-clic #mercrediWOW !

Pour tout savoir : haikucuisine.com

Brochettes de saumon aux épices

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	388
Protéines	35 g
Matières grasses	23 g
Glucides	11 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	40 mg
Sodium	823 mg

• sans noix

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un bol, mélanger les épices à steak avec la cassonade, les grains de coriandre et le cumin.

3. Ajouter les cubes de saumon dans le bol et remuer afin de bien les enrober du mélange d'épices.

4. Sur quatre brochettes, piquer les cubes de saumon et d'oignon rouge en les faisant alterner.

5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les brochettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

6. Cuire au four de 10 à 12 minutes, en retournant les brochettes à mi-cuisson.

Pour accompagner

Salade crémeuse

115 calories par portion

Dans un saladier, mélanger 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise avec 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre, 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée et 30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange. Saler et poivrer. Ajouter 500 ml (2 tasses) de mélange de laitues printanier et 1 concombre coupé en demi-rondelles. Remuer.

1. **Épices à steak**
   15 ml (1 c. à soupe)

2. **Cassonade**
   15 ml (1 c. à soupe)

3. **Grains de coriandre**
   5 ml (1 c. à thé)

4. **Cumin**
   1,25 ml (¼ de c. à thé)

5. **Saumon**
   675 g (1 ½ lb) de filet, la peau enlevée et coupé en cubes

Prévoir aussi :

- 1 petit oignon rouge coupé en cubes

1 **Côtes levées texanes (de type St-Hubert)**
1 boîte de 680 g

2 **4 croûtes à pizzas minces carrées**

3 **Sauce barbecue**
330 ml (1 ⅓ tasse)

4 **1 petit oignon rouge**
coupé en fines rondelles

5 **Mozzarella**
râpée
500 ml (2 tasses)

Facultatif :
- 1 poivron vert émincé

Pizzas aux côtes levées

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Déposer les côtes levées dans une assiette allant au micro-ondes. Chauffer environ 2 minutes au micro-ondes. Retirer les os des côtes levées et défaire la chair en morceaux.

3. Sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les croûtes à pizza.

4. Badigeonner les croûtes de sauce barbecue. Garnir de chair de côtes levées, d'oignon rouge et, si désiré, de poivron. Couvrir de mozzarella.

5. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

PAR PORTION	
Calories	728
Protéines	29 g
Matières grasses	29 g
Glucides	89 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	415 mg
Sodium	1 935 mg

NOUVEAU !

Concept revu et amélioré pour les vrais amateurs de vin

PRATICO EDITION

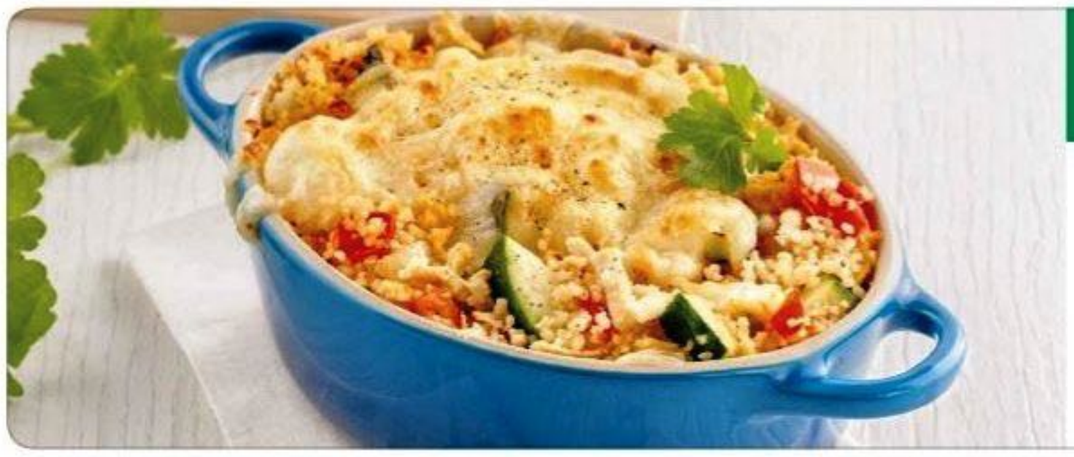
En vente partout et sur le **boutique.pratico-pratiques.com**

Le livre de cuisine **le plus attendu de l'année !**

PRATICO PRATIQUES En vente partout et sur le **boutique.pratico-pratiques.com**

Semaine 3

Qu'est-ce qu'on mange cette semaine ?



Lundi 44

Gratin de couscous, tofu et légumes

Mardi 45

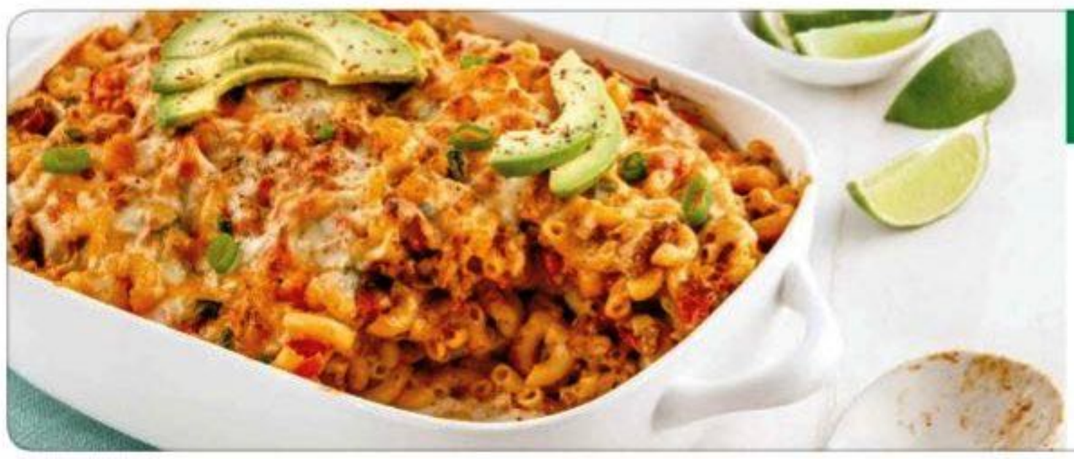
Courgettes farcies au poulet barbecue

Mercredi 46

Soupe-repas à la fondue chinoise

Jeudi 47

Casserole de crevettes au maïs en crème



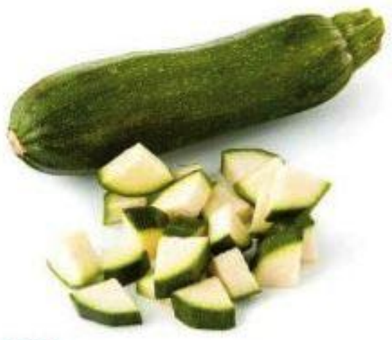
Vendredi 48

***Mac'n cheese* style nacho**

SANS VIANDE

1 **Couscous**
250 ml (1 tasse)

2 **Tofu ferme**
râpé
1 bloc de 454 g



3 **1 courgette**
coupée en dés

4 **3 tomates italiennes**
coupées en dés

5 **Mélange de fromages italiens râpés**
310 ml (1 ¼ tasse)

Gratin de couscous, tofu et légumes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 7 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	480
Protéines	34 g
Matières grasses	16 g
Glucides	50 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	407 mg
Sodium	374 mg

• végé • sans noix • sans œuf

1. Préchauffer le four à la position « gril » (*broil*).

2. Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon de légumes.

3. Dans un bol, mélanger le couscous avec un peu d'huile d'olive.

4. Verser le bouillon bouillant sur le couscous. Saler, poivrer et remuer. Couvrir et laisser gonfler 5 minutes avant d'égrainer le couscous à l'aide d'une fourchette.

5. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes.

6. Ajouter le tofu et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

7. Ajouter la courgette et les tomates. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

8. Hors du feu, ajouter le couscous et, si désiré, le persil. Remuer.

9. Répartir la préparation dans quatre cassolettes. Couvrir de fromage.

10. Cuire au four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Prévoir aussi :

- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes
- 1 oignon coupé en dés

Facultatif :

- 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché

Courgettes farcies au poulet barbecue

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	568
Protéines	37 g
Matières grasses	30 g
Glucides	38 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	342 mg
Sodium	1 138 mg

• sans noix • sans œuf

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le poulet de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

3. Ajouter la sauce barbecue. Poivrer et remuer. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Retirer du feu.

4. Couper les courgettes en deux sur la longueur. À l'aide d'une cuillère, évider le centre des courgettes en laissant un pourtour libre de 1 cm (½ po).

5. Garnir les demi-courgettes de préparation au poulet, puis couvrir de cheddar et de bacon. Déposer les courgettes farcies dans un plat de cuisson.

6. Cuire au four de 18 à 20 minutes.

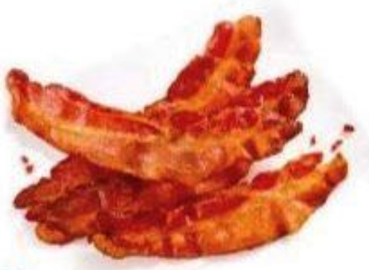
7. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

① **Poulet haché**
450 g (1 lb)

② **Sauce barbecue à l'érable**
250 ml (1 tasse)

③ **4 courgettes**

④ **Cheddar fort jaune**
râpé
375 ml (1 ½ tasse)



⑤ **Bacon précuit**
6 tranches coupées en petits morceaux

Soupe-repas à la fondue chinoise

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 9 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	484
Protéines	30 g
Matières grasses	12 g
Glucides	32 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	110 mg
Sodium	925 mg

• sans noix • sans œuf

① **Vermicelles de riz Haiku**
3 nids

② **Bœuf**
450 g (1 lb) de tranches à fondue

③ **1 poivron rouge**
émincé

④ **Bouillon à fondue**
1 litre (4 tasses)

⑤ **12 mini-bok choys**
coupés en deux

Prévoir aussi :

- 1 oignon émincé

1. Réhydrater les vermicelles selon les indications de l'emballage.

2. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire les tranches de bœuf à fondue de 4 à 5 minutes.

3. Ajouter l'oignon et le poivron. Poursuivre la cuisson 1 minute.

4. Ajouter le bouillon à fondue et porter à ébullition.

5. Ajouter les mini-bok choys et remuer. Porter de nouveau à ébullition et chauffer 1 minute.

6. Incorporer les vermicelles de riz.

Pratiques nids de vermicelles

Plongez un ou plusieurs nids de vermicelles de riz dans vos soupes ou bouillons frémissants, laissez-les s'attendrir quelques minutes, et le tour est joué ! Ce format de vermicelles de riz Haiku comprend huit nids individuels par emballage. Ce sont des portions parfaites pour garnir le bol de soupe-repas de chaque personne servie, offrant ainsi un repas aussi réconfortant que nourrissant ! Les vermicelles sont aussi offerts en format de 227 g, selon vos besoins. Vous prévoyez cuisiner cette soupe ? Montrez-nous le résultat sur les réseaux sociaux en utilisant le mot-clic #mercrediWOW !

Pour tout savoir : haikucuisine.com

Casserole de crevettes au maïs en crème

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 34 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	484
Protéines	35 g
Matières grasses	25 g
Glucides	31 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	335 mg
Sodium	1 316 mg

• sans noix • sans gluten

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les crevettes de 1 à 2 minutes de chaque côté.

3. Ajouter l'oignon et les poivrons. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir.

4. Dans un bol, fouetter le maïs en crème avec les œufs, la moitié du cheddar et, si désiré, le persil et le bacon.

5. Ajouter la préparation aux crevettes dans le bol. Assaisonner de sel et de poivre du moulin, puis remuer.

6. Transvider la préparation dans un plat de cuisson, puis couvrir du reste du cheddar.

7. Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise.

① **24 crevettes moyennes**
(calibre 31/40), crues et décortiquées

② **3 demi-poivrons de couleurs variées**
émincés

③ **Maïs en crème**
1 boîte de 398 ml

④ **6 œufs**

⑤ **Cheddar marbré**
râpé
375 ml (1 ½ tasse)

Prévoir aussi :

- 1 oignon coupé en dés

Facultatif :

- 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché
- 6 tranches de bacon précuit coupées en morceaux

1 **Macaronis**
750 ml (3 tasses)

2 **Bœuf haché mi-maigre**
450 g (1 lb)

3 **Salsa con queso**
(de type Tostitos)
2 pots de 425 g chacun

4 **3 tomates italiennes**
coupées en dés

5 **Mélange de fromages râpés de type tex-mex**
375 ml (1 ½ tasse)

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 2 oignons verts hachés

Facultatif :

- 2 avocats coupés en tranches

Mac'n cheese style nacho

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : 6 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	658
Protéines	32 g
Matières grasses	35 g
Glucides	55 g
Fibres	7 g
Fer	3 mg
Calcium	286 mg
Sodium	572 mg

1. Régler le four à la position « gril » (*broil*).

2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

3. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

4. Ajouter la salsa con queso, les tomates et la poudre de chili. Porter à ébullition.

5. Remettre les pâtes dans la casserole et ajouter les oignons verts. Poivrer et remuer. Chauffer 1 minute.

6. Transvider la préparation dans un plat de cuisson et couvrir de fromage.

7. Faire gratiner au four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

8. Si désiré, garnir de tranches d'avocats au moment de servir.

TOUT CE QUE LES INFLUENCEURS N'ONT JAMAIS OSÉ DÉVOILER!

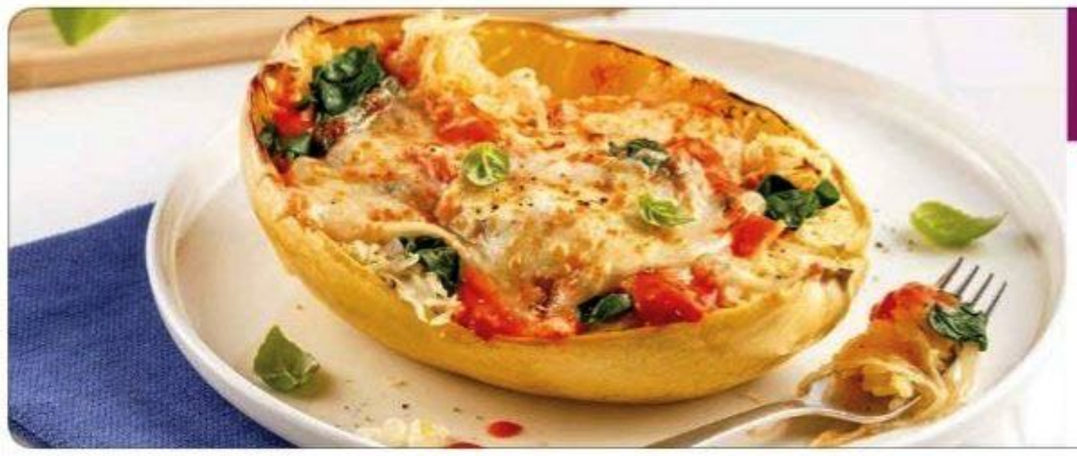
PARCE QUE LES RÉSEAUX SOCIAUX NE SONT PAS QUE DU BEAU!

PRATICO PRATIQUES

En vente partout et sur le **boutique.pratico-pratiques.com**

Semaine 4

Qu'est-ce qu'on mange cette semaine ?

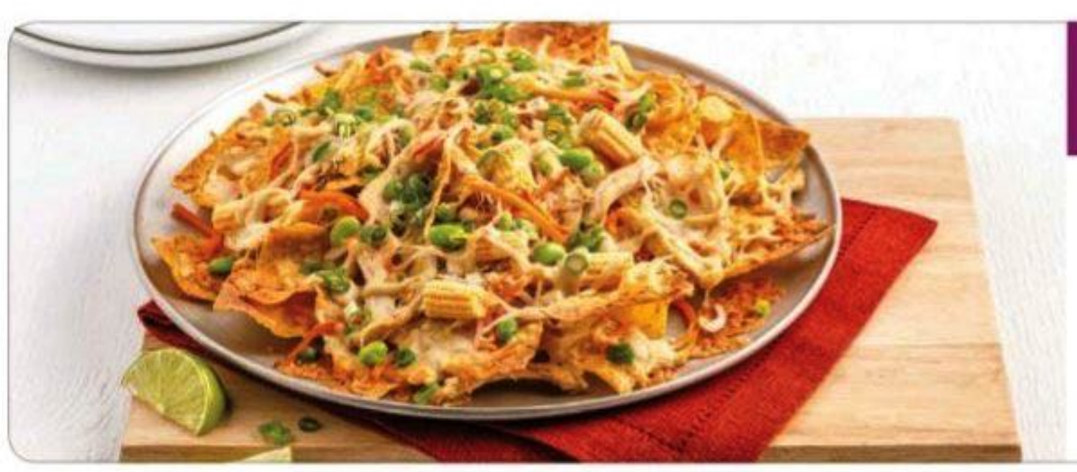


Lundi 51

Courge spaghetti, sauce rosée aux épinards

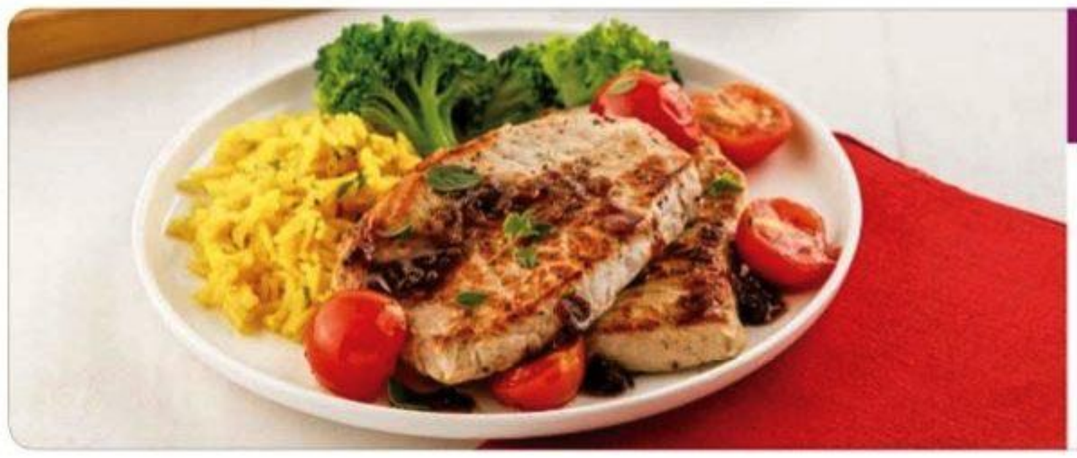
Mardi 52

Casserole au bœuf *Philly cheesesteak*



Mercredi 53

Nacho asiatique au poulet et légumes



Jeudi 54

Côtelettes de porc aux tomates et vinaigre balsamique

Vendredi 55

Soupe à l'oignon et gnocchis gratinée

SANS VIANDE

Courge spaghetti, sauce rosée aux épinards

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 49 minutes • Quantité : 4 portions

• végé • sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	438
Protéines	18 g
Matières grasses	22 g
Glucides	50 g
Fibres	7 g
Fer	3 mg
Calcium	471 mg
Sodium	934 mg

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Couper les courges spaghetti en deux sur la longueur. Retirer les graines et les filaments. Arroser d'un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer.

3. Déposer les demi-courges sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, côté chair vers le haut.

4. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la chair des courges s'effiloche facilement à la fourchette.

5. Retirer les courges du four et effilocher la chair à l'aide d'une fourchette.

6. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon 1 minute.

7. Ajouter les épinards. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant.

8. Garnir les demi-courges de la préparation aux épinards, puis napper de sauce rosée. Couvrir de parmesan et de mozzarella.

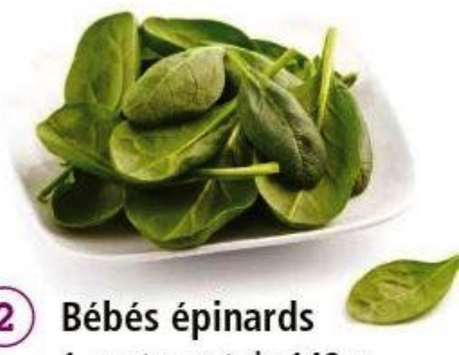
9. Cuire au four de 10 à 13 minutes.

10. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson 2 minutes.

11. Au moment de servir, si désiré, garnir de feuilles de basilic.

Prenez de l'avance en cuisant les courges spaghetti et en effilochant leur chair de 1 à 2 jours avant le repas.

1 **2 petites courges spaghetti**



2 **Bébés épinards**
1 contenant de 142 g

3 **Sauce rosée**
375 ml (1 ½ tasse)

4 **Parmesan**
râpé
125 ml (½ tasse)

5 **Mozzarella**
râpée
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

Facultatif :

- 12 petites feuilles de basilic frais

1 **Bœuf haché extra-maigre**
600 g (environ 1 ⅓ lb)

2 **3 demi-poivrons de couleurs variées**
émincés

3 **Épices à steak**
15 ml (1 c. à soupe)

4 **Sauce brune**
250 ml (1 tasse)

5 **Fromage suisse**
râpé
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

- 1 petit oignon rouge émincé

Casserole au bœuf *Philly cheesesteak*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	407
Protéines	40 g
Matières grasses	20 g
Glucides	17 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	258 mg
Sodium	1 216 mg

1. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

2. Ajouter les poivrons, l'oignon et les épices à steak dans la poêle. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

3. Ajouter la sauce brune. Poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux-moyen.

4. Ajouter le fromage suisse et laisser fondre quelques minutes.

Nacho asiatique au poulet et légumes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	801
Protéines	158 g
Matières grasses	47 g
Glucides	49 g
Fibres	5 g
Fer	13 mg
Calcium	423 mg
Sodium	1265 mg

• sans noix • sans œuf

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

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les croustilles de maïs.

3. Garnir les croustilles de poulet cuit et du mélange de légumes asiatiques. Couvrir de fromage.

4. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

5. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

6. Au moment de servir, verser la vinaigrette japonaise en filet sur le nacho et parsemer d'oignons verts.

Légumes sauve-la-vie !

La marque Haiku propose une conserve de délicieux légumes asiatiques prêts à l'emploi pour garnir les nachos. Le mélange combine quatre légumes (maïs miniatures, germes de haricots mungo, carottes et edamames) dont les textures croquantes et les saveurs ne manqueront pas d'agrémenter vos sautés, légumes farcis, salades, rouleaux de printemps, et bien plus ! Ce nacho est un franc succès chez vous ? Montrez-nous le résultat sur les réseaux sociaux en utilisant le mot-clic #mercrediWOW !

Pour tout savoir : haikucuisine.com

① **Croustilles de maïs**
1 sac de 240 g

② **Poulet**
cuit et effiloché
450 g (1 lb)

③ **Mélange de légumes asiatiques Haiku**
rincés et égouttés
1 boîte de 398 ml

④ **Fromage asiago**
râpé
375 ml (1 ½ tasse)

⑤ **Vinaigrette japonaise**
(de type Wafu)
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :

- 3 oignons verts émincés

1 **Porc**
8 petites côtelettes de longe de 80 g chacune

2 **Échalotes sèches (françaises)**
hachées
80 ml (⅓ de tasse)

3 **16 tomates cerises**
coupées en deux

4 **Vinaigrette aux tomates confites et origan**
80 ml (⅓ de tasse)

5 **Vinaigre balsamique**
15 ml (1 c. à soupe)

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

Facultatif :

- 15 ml (1 c. à soupe) de feuilles d'origan frais

Côtelettes de porc aux tomates et vinaigre balsamique

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 6 minutes • Quantité : 6 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

1. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile à feu moyen. Faire dorer les côtelettes de porc de 1 à 2 minutes de chaque côté.

2. Ajouter les échalotes, la cassonade, les tomates, la vinaigrette et le vinaigre balsamique dans la poêle. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition.

3. Si désiré, ajouter les feuilles d'origan et remuer.

4. Poursuivre la cuisson de 4 à 6 minutes.

PAR PORTION	
Calories	323
Protéines	46 g
Matières grasses	9 g
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	50 mg
Sodium	286 mg

Pour accompagner

Riz doré

119 calories par portion

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola à feu moyen. Cuire 1 oignon haché 1 minute. Ajouter 250 ml (1 tasse) de riz basmati, 10 ml (2 c. à thé) de curcuma et 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 18 à 20 minutes à feu doux.

Soupe à l'oignon et gnocchis gratinée

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 31 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • se congèle (bouillon seulement)

1. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les oignons de 8 à 10 minutes.

2. Saupoudrer les oignons de farine et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

3. Verser le bouillon et le vin blanc dans la casserole. Poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 20 à 25 minutes à feu doux-moyen.

4. Pendant ce temps, préchauffer le four à la position « gril » (*broil*).

5. Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre. Faire dorer les gnocchis sur toutes les faces 5 minutes.

6. Répartir la soupe dans quatre petits bols allant au four. Répartir les gnocchis dans les bols, puis couvrir de gruyère.

7. Cuire au four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

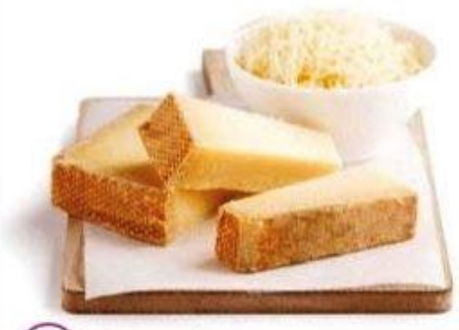
PAR PORTION	
Calories	539
Protéines	24 g
Matières grasses	17 g
Glucides	70 g
Fibres	9 g
Fer	2 mg
Calcium	545 mg
Sodium	1 345 mg

1. **6 oignons**
émincés

2. **Bouillon de bœuf réduit en sodium**
1,25 litre (5 tasses)

3. **Vin blanc**
125 ml (½ tasse)

4. **Gnocchis à poêler**
1 sac de 300 g



5. **Gruyère**
râpé
375 ml (1 ½ tasse)

Prévoir aussi :

- 60 ml (¼ de tasse) de farine tout usage

ALIMENTS PRÉPARÉS AU QUÉBEC

SANS SIROP DE MAÏS À HAUTE TENEUR EN FRUCTOSE
NO HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP

SANS AGENTS DE CONSERVATION ARTIFICIELS
NO ARTIFICIAL PRESERVATIVES

SANS GLUTEN
GLUTEN FREE

AVEC PUR VODKA

21H ONZE

CARAMELS F.A.A.

FAITS AVEC AMOUR

DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE SAVEUR!

Pur Vodka
100% canneberges du Québec
et gingembre frais

Le véritable caramel du Québec !

DISPONIBLE SUR LA BOUTIQUE EN LIGNE **CARAMELSFAA.COM** ET **DANS UNE ÉPICERIE PRÈS DE CHEZ VOUS !**

Wow !

3 menus des Fêtes en 5 ingrédients

Pour vous permettre de recevoir vos proches sans stress, nous vous proposons trois menus festifs et chics qui se réalisent avec seulement cinq ingrédients ainsi que quelques conseils pour vous assurer de célébrer de façon tout à fait sécuritaire en cette période hors du commun.

Réinventer nos célébrations

Par Josée D'Amour

Depuis plusieurs mois déjà, nos habitudes ont bien changé. Comme ça a été le cas dans toutes les autres sphères de nos vies, nous devrons adapter nos traditions et nos façons de célébrer les fêtes de fin d'année. Nous ne pourrons peut-être pas réunir toute la grande famille élargie, mais il n'est pas question d'annuler les Fêtes ! Afin de vous assurer que tout votre petit monde est en sécurité, voici quelques trucs pour recevoir en cette période exceptionnelle. En plus de ces idées, le lavage régulier des mains et des surfaces doit bien entendu continuer de faire partie de votre routine d'hygiène en tout temps.

1 Respectez les consignes du gouvernement sur les rassemblements en vigueur dans votre secteur. S'ils sont permis, recevez par petits groupes (bulles familiales).

2 **Privilégiez les portions individuelles : des trempettes en verrines, des grignotines dans de petits bols (une option futée pour éviter de trop manger !), des bouchées piquées sur un cure-dent, etc.**

3 Si vous avez deux salles de bain et que cela est possible, réservez-en une pour les invités et l'autre à l'usage de votre famille. Cela permettra d'éviter que trop de personnes fréquentent la même salle de bain.

4 **Pour un repas servi à la table, distancez chaque bulle familiale. Autrement, si l'espace le permet, vous pourriez créer un espace de style restaurant en installant plusieurs petites tables, une pour chaque famille.**

5 Mettez à la disposition de chaque famille un désinfectant à mains. Pourquoi ne pas en choisir un fabriqué ici qui sent bon et qui pourrait servir de cadeau d'invités ?

6 **Désignez une seule personne pour remplir les assiettes et manipuler les ustensiles de service.**

7 Pour vous faciliter la vie, vous pourriez utiliser de la vaisselle jetable de couleur différente pour chaque bulle familiale. Si vous choisissez cette option, essayez de choisir de la vaisselle compostable ou biodégradable.

8 **Si vous souhaitez offrir le buffet traditionnel de Noël, préparez de plus petits plateaux pour chaque bulle familiale au lieu d'un seul pour tout le monde.**

9 Assurez-vous d'avoir les éléments fortement manipulés en même quantité que le nombre de bulles familiales reçues. Pensez aux bouteilles de vin, aux pichets d'eau, aux beurriers, aux paniers à pain...

Menu festif

Salade

Salade d'oranges
et betteraves

Hors-d'œuvre

Rouleaux impériaux
au canard confit

Repas principal

Côtelettes de porc, sauce
au vin blanc et romarin

Dessert

Bagatelle aux roulés suisses
et aux cerises

Salade

Salade d'oranges et betteraves

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 8 portions

• végé • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	244
Protéines	3 g
Matières grasses	15 g
Glucides	26 g
Fibres	6 g
Fer	2 mg
Calcium	99 mg
Sodium	301 mg

1. Déposer les betteraves dans une grande casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis cuire de 40 à 45 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit possible de transpercer les betteraves facilement avec la pointe d'un couteau (elles doivent demeurer *al dente*). Égoutter et laisser tiédir.

2. Peler les betteraves, puis les couper en rondelles.

3. Peler les oranges à vif, puis les couper en rondelles.

4. Répartir les betteraves et les oranges dans les bols en les alternant et en les faisant se chevaucher légèrement.

5. Garnir de roquette, d'oignon rouge et, si désiré, de micropousses.

6. Verser la vinaigrette en filet sur la salade. Saler et poivrer.

1 **6 betteraves**

2 **5 oranges**

3 **Roquette**
250 ml (1 tasse)

4 **½ petit oignon rouge**
tranché finement

5 **Vinaigrette Dijon et érable**
250 ml (1 tasse)

Facultatif :

- 250 ml (1 tasse) de micropousses

3 menus des Fêtes
en 5 ingrédients

1 **Mélange de légumes pour salade de chou**
250 ml (1 tasse)

2 **Gingembre**
haché
15 ml (1 c. à soupe)

3 **Canard confit à effilocher Canard Goulu**
1 paquet de 180 g

4 **8 feuilles à rouleaux de printemps (*spring roll pastry*)**
surgelées
décongelées

5 **Œuf**
1 jaune battu
avec un peu d'eau

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché
- 2 litres (8 tasses) d'huile de canola (pour la cuisson à la friteuse)

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

Hors-d'œuvre

Rouleaux impériaux au canard confit

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 6 minutes • Quantité : 8 portions (8 rouleaux)

• sans lactose • sans noix • se congèle

PAR PORTION	
Calories	234
Protéines	7 g
Matières grasses	17 g
Glucides	12 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	23 mg
Sodium	361 mg

1. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire l'oignon, le mélange de légumes pour salade de chou et le gingembre de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter le canard confit et, si désiré, la sauce soya. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 190 °C (375 °F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que l'huile ne surchauffe et ne s'enflamme.

4. Sur le plan de travail, déposer de biais quatre feuilles à rouleaux de printemps. Couvrir le reste des feuilles d'un linge humide.

5. Au bas de chaque feuille, déposer environ 60 ml (¼ de tasse) de garniture, en disposant la garniture en forme de rectangle. Laisser un pourtour libre de 2,5 cm (1 po) des deux côtés de la garniture.

6. Rabattre la pointe du bas sur la farce. Commencer à rouler la feuille en serrant. Une fois le premier tour complété, rabattre les pointes de côté vers le centre afin d'emprisonner la garniture. Compléter le rouleau en serrant. Badigeonner les rebords de la pointe du haut de jaune d'œuf. Terminer le rouleau en scellant avec la pointe. Déposer les rouleaux dans une assiette et couvrir d'un linge humide. Confectionner le reste des rouleaux en procédant de la même manière.

7. Faire frire quatre rouleaux à la fois de 1 à 2 minutes, en les retournant dès qu'ils commencent à dorer. Éponger les rouleaux avec du papier absorbant.

Cuisson au four

Déposer les rouleaux sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, joint dessous. Badigeonner les rouleaux d'un peu d'huile de canola. Cuire au four de 18 à 20 minutes à 205 °C (400 °F) en retournant les rouleaux à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Canard effiloché zéro prép !

On aime les options qui nous font gagner du temps en cuisine ! Avec le canard confit à effiloché Canard Goulu, vous n'aurez qu'à le réchauffer dans une poêle ou au micro-ondes avant de l'ajouter à la recette de votre choix (parmentier, pizza, tacos, etc.). En plus d'être un produit frais de chez nous, il affiche une liste d'ingrédients simple et courte : du canard confit, de la graisse fine de canard et du sel. Juste le meilleur, donc ! On peut le conserver 28 jours dans son emballage sous vide, et même le congeler quelques semaines. Ultra-savoureux ET ultra-pratique !

Pour tout savoir : canardgoulu.com

Pour accompagner

Sauce à la mangue épicée

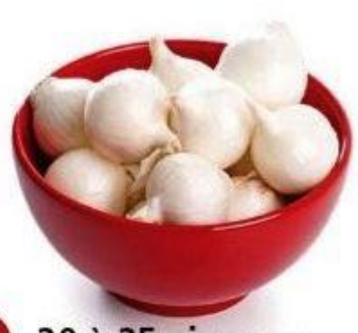
34 calories par portion

Peler 1 mangue mûre, puis la couper en cubes. Dans une casserole, mélanger les cubes de mangue avec 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de riz, 30 ml (2 c. à soupe) de sauce sucrée aux piments chili et 15 ml (1 c. à soupe) de miel. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 10 à 15 minutes à feu doux. À l'aide du mélangeur à main, mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Au besoin, ajouter un peu d'eau afin d'obtenir la consistance désirée.

Wow!

3 menus des Fêtes
en 5 ingrédients

1 **Porc**
8 côtelettes avec os de 180 g (environ ⅓ de lb) chacune



2 **20 à 25 oignons perlés (non marinés)**
pelés

3 **Vin blanc**
125 ml (½ tasse)

4 **Fond de veau**
750 ml (3 tasses)

5 **Crème à cuisson 15 %**
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

Facultatif :
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin frais haché

Repas principal

Côtelettes de porc, sauce au vin blanc et romarin

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 1 heure 11 minutes • Quantité : 8 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle (sans l'accompagnement)

PAR PORTION	
Calories	400
Protéines	47 g
Matières grasses	19 g
Glucides	6 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	59 mg
Sodium	182 mg

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

2. Saler et poivrer les côtelettes.

3. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer quelques côtelettes de porc à la fois de 2 à 3 minutes de chaque côté. Déposer les côtelettes de porc dans une rôtissoire.

4. Dans la même poêle, cuire les oignons perlés de 2 à 3 minutes.

5. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Retirer du feu.

6. Hors du feu, ajouter le vin blanc, le fond de veau et, si désiré, le romarin. Verser la préparation dans la rôtissoire.

7. Cuire au four de 1 heure à 1 heure 30 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'une côtelette indique une température de 56 °C (133 °F).

8. Retirer les côtelettes de la rôtissoire et les déposer dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer.

9. Verser la sauce contenue dans la rôtissoire dans une casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu moyen-élevé, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié.

10. Ajouter la crème et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes.

11. Servir les côtelettes avec la sauce.

Pour accompagner

Pommes de terre *hasselback* à la pancetta

359 calories par portion

Couper 8 pommes de terre en tranches fines, sans les trancher complètement. Déposer les pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner de 60 ml (¼ de tasse) de beurre fondu. Saler et poivrer. Cuire au four de 45 à 50 minutes à 180 °C (350 °F), jusqu'à tendreté. Dans une grande poêle, cuire 1 paquet de pancetta en dés de 175 g coupée en petits morceaux de 4 à 5 minutes à feu moyen. Garnir les pommes de terre de 250 ml (1 tasse) de crème sure 14 %, de 60 ml (¼ de tasse) de ciboulette fraîche hachée et de pancetta grillée.

Wow!

3 menus des Fêtes
en 5 ingrédients

1. **Roulés suisses**
2 boîtes de 10 roulés chacune

2. **Préparation pour pouding instantané à la vanille**
2 boîtes de 102 g chacune

3. **Lait 2 %**
1 litre (4 tasses)

4. **Cerises au marasquin**
250 ml (1 tasse)

5. **Garniture fouettée surgelée**
de type Cool Whip décongelée
1 litre (4 tasses)

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de copeaux de chocolat noir 70 %

Dessert

Bagatelle aux roulés suisses et aux cerises

Préparation : 20 minutes • Congélation : 1 heure • Quantité : 8 portions

- sans noix

PAR PORTION	
Calories	555
Protéines	7 g
Matières grasses	22 g
Glucides	84 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	226 mg
Sodium	539 mg

1. Congeler les roulés suisses 1 heure avant de commencer la recette.

2. Au moment du repas, couper les roulés suisses en rondelles.

3. Dans un bol, préparer le pouding avec le lait en suivant les indications de l'emballage.

4. Dans un grand plat en verre, déposer le tiers du pouding à la vanille, puis le tiers des tranches de roulés suisses. Couvrir du tiers des cerises et du tiers de la garniture fouettée. Répéter deux fois.

5. Garnir la bagatelle de quelques rondelles de roulés et, si désiré, de copeaux de chocolat.

sur le web

Des desserts super faciles en 3 ingrédients
5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine

Menu réconfort

Potage

Potage asperges
et pommes de terre

Hors-d'œuvre

Boulettes de fromage
en grains

Repas principal

Poulet farci aux épinards
et aux canneberges

Dessert

Crème brûlée à la noisette

Potage

Potage aux asperges et pommes de terre

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 28 minutes • Quantité : 8 portions (2,5 litres)

• sans noix • sans œuf • se congèle (potage seulement)

PAR PORTION	
Calories	218
Protéines	6 g
Matières grasses	6 g
Glucides	40 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	101 mg
Sodium	497 mg

1. Couper les asperges en tronçons. Réserver 16 pointes d'asperges.

2. Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les oignons de 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils commencent à caraméliser.

3. Ajouter le bouillon et les pommes de terre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 15 minutes à feu doux.

4. Ajouter les asperges. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes.

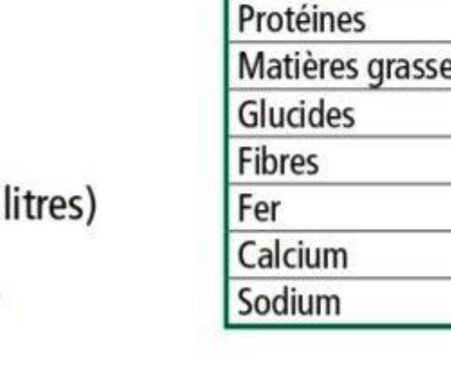
5. Ajouter la crème. Saler, poivrer et remuer. Poursuivre la cuisson 2 minutes.

6. Transférer le potage dans le contenant du mélangeur électrique. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

7. Dans une petite casserole d'eau bouillante salée, cuire les pointes d'asperges 3 minutes. Égoutter.

8. Répartir le potage dans les bols et garnir de pointes d'asperges.

En complément



Champignons sautés à la gremolata

34 calories par portion

Couper en tranches les champignons blancs de 1 contenant de 227 g. Dans une grande poêle, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Faire dorer les champignons de 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron et 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché. Saler, poivrer et remuer.

1 **Asperges**
600 g (environ 1 ⅓ lb)

2 **2 gros oignons**
hachés

3 **Bouillon de légumes**
1,5 litre (6 tasses)

4 **6 pommes de terre**
pelées et coupées en cubes

5 **Crème à cuisson 15 %**
250 ml (1 tasse)

Boulettes de fromage en grains

Préparation : 20 minutes • Réfrigération : 15 minutes • Cuisson : 4 minutes
Quantité : 8 portions (24 boulettes)

• végé • sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	354
Protéines	17 g
Matières grasses	21 g
Glucides	25 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	480 mg
Sodium	665 mg

1 **Cheddar**
râpé
500 ml (2 tasses)

2 **Chapelure nature**
375 ml (1 ½ tasse)

3 **Assaisonnements italiens**
30 ml (2 c. à soupe)

4 **Poudre à pâte**
10 ml (2 c. à thé)

5 **Fromage en grains**
200 g (environ ½ lb)

Prévoir aussi :

- 160 ml (⅔ de tasse) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) d'huile de canola

1. Dans un bol, mélanger le cheddar avec la chapelure, la farine, les assaisonnements italiens et la poudre à pâte. Saler, poivrer et remuer. Ajouter de 125 ml (½ tasse) à 160 ml (⅔ de tasse) d'eau afin d'obtenir une pâte.

2. Avec les mains, former 24 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

3. Dans chaque boulette, former une cavité. Insérer un morceau de fromage en grains dans la cavité et refermer avec la préparation. Réserver au frais de 15 à 30 minutes.

4. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 190 °C (375 °F) sur un thermomètre à cuisson, en surveillant la cuisson pour éviter que l'huile ne surchauffe et ne s'enflamme.

5. Faire frire quelques boulettes à la fois sur toutes les faces de 2 à 3 minutes, jusqu'à qu'elles soient dorées.

Pour accompagner

Sauce rouge de style marinara

96 calories par portion

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 2 oignons hachés et 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché de 1 à 2 minutes. Ajouter 80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc et laisser mijoter jusqu'à évaporation complète du liquide. Ajouter 2 boîtes de tomates en dés de 540 ml chacune, 125 ml (½ tasse) de pâte de tomates, 10 ml (2 c. à thé) de sucre et 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Saler, poivrer et remuer.

3 menus des Fêtes
en 5 ingrédients

Repas principal

Poulet farci aux épinards et aux canneberges

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 8 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	450
Protéines	62 g
Matières grasses	12 g
Glucides	19 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	38 mg
Sodium	130 mg

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une grande poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les oignons de 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils commencent à caraméliser.

3. Ajouter le sirop d'érable et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

4. Ajouter les bébés épinards et les canneberges. Remuer. Laisser tiédir hors du feu.

5. Couper les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement. Farcir les poitrines de la préparation aux épinards. Maintenir les poitrines fermées à l'aide d'une ficelle ou de cure-dents. Saler et poivrer.

6. Dans une grande poêle, chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen. Saisir quelques poitrines de poulet à la fois de 2 à 3 minutes de chaque côté.

7. Déposer les poitrines de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

8. Poursuivre la cuisson au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Pour accompagner

Sauce crémeuse au marsala

101 calories par portion

Dans une casserole, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire 60 ml (¼ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées, 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché et 5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché de 1 à 2 minutes. Ajouter 125 ml (½ tasse) de marsala et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait évaporé de moitié. Ajouter 375 ml (1 ½ tasse) de sauce demi-glace et 125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 15 %. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux.

1 **2 gros oignons**
tranchés

2 **Sirop d'érable**
60 ml (¼ de tasse)

3 **Bébés épinards**
500 ml (2 tasses)

4 **Canneberges séchées**
125 ml (½ tasse)

5 **Poulet**
8 petites poitrines sans peau

Prévoir aussi :

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

Wow!

3 menus des Fêtes
en 5 ingrédients

1 **Crème à cuisson 35 %**
500 ml (2 tasses)

2 **Œufs**
6 jaunes

3 **Sucre blond bio Blonvilliers**
180 ml (¾ de tasse)

4 **Extrait de vanille**
5 ml (1 c. à thé)

5 **Liqueur de noisette**
(de type Frangelico)
15 ml (1 c. à soupe)

Dessert

Crème brûlée à la noisette

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 30 minutes • Réfrigération : 2 heures
Quantité : 8 portions

• sans noix • sans gluten

PAR PORTION	
Calories	335
Protéines	2 g
Matières grasses	25 g
Glucides	24 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	99 mg
Sodium	26 mg

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

2. Dans une casserole, chauffer la crème à feu moyen jusqu'aux premiers frémissements.

3. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec 125 ml (½ tasse) de sucre, la vanille et la liqueur de noisette.

4. Transvider graduellement la crème chaude dans le bol en remuant.

5. Répartir la préparation dans huit petits ramequins. Déposer les ramequins dans un grand plat creux allant au four. Verser de l'eau chaude dans le plat jusqu'à mi-hauteur des ramequins.

6. Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise.

7. Retirer du four et laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer de 2 à 3 heures.

8. Au moment de servir, saupoudrer la surface des crèmes brûlées du reste du sucre. Caraméliser délicatement à l'aide d'un chalumeau à pâtisserie ou sur la grille supérieure du four à la position « gril » (*broil*).

Présenté par

BLONVILLIERS®

Voyez la capsule vidéo

5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine

Menu chic

Hors-d'œuvre

Crevettes gratinées ail
et prosciutto

Potage

Potage aux pommes
et rutabaga

Repas principal

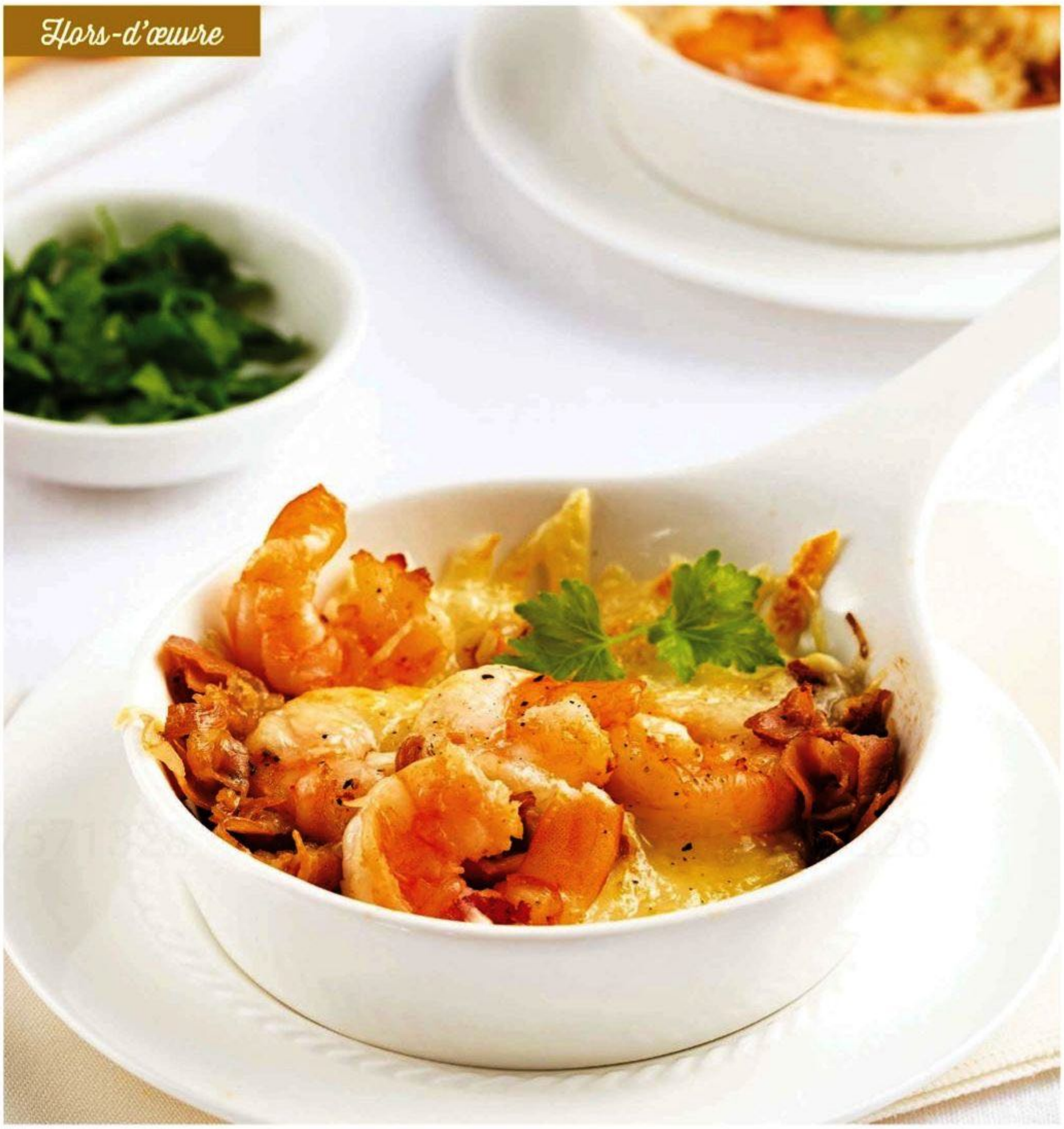
Mini-bœufs Wellington

Dessert

Mi-cuits aux deux chocolats

3 menus des Fêtes
en 5 ingrédients

Hors-d'œuvre



Crevettes gratinées
ail et prosciutto

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 16 minutes • Quantité : 8 portions

• sans noix • sans œuf • sans gluten

PAR PORTION	
Calories	216
Protéines	19 g
Matières grasses	13 g
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	263 mg
Sodium	569 mg

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à l'ail à feu moyen. Cuire quelques crevettes à la fois 1 minute de chaque côté. Réserver dans une assiette.

3. Dans la même poêle, cuire le prosciutto de 2 à 3 minutes.

4. Remettre les crevettes dans la poêle. Verser le vin blanc et laisser mijoter jusqu'à évaporation presque complète du liquide.

5. Répartir la préparation aux crevettes dans huit petits plats de cuisson. Couvrir de fromage.

6. Cuire au four de 5 à 7 minutes.

7. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

1. **Beurre à l'ail**
30 ml (2 c. à soupe)

2. **40 crevettes moyennes (calibre 31/40)**
crues et décortiquées

3. **Prosciutto**
4 tranches
coupées en morceaux

4. **Vin blanc**
125 ml (½ tasse)

5. **Fromage suisse**
râpé
500 ml (2 tasses)

3 menus des Fêtes
en 5 ingrédients

1 Céleri
3 branches coupées en dés

2 1 gros rutabaga (environ 1 litre – 4 tasses)
pelé et coupé en dés

3 4 pommes
pelées et coupées en dés

4 Bouillon de poulet
1 litre (4 tasses)

5 Crème à cuisson 15 %
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :
- 2 oignons hachés

Facultatif :
- 1 pincée de muscade

Potage

Potage aux pommes et rutabaga

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 33 minutes
Quantité : 10 portions (environ 2,25 litres)

• sans noix • sans œuf • se congèle (potage seulement)

1. Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les oignons et le céleri de 3 à 4 minutes.

2. Ajouter le rutabaga, les pommes, le bouillon de poulet et, si désiré, la muscade. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 30 à 40 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le rutabaga soit tendre.

3. Incorporer la crème dans la casserole.

4. Transvider la préparation dans le contenant du mélangeur électrique. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'un potage lisse.

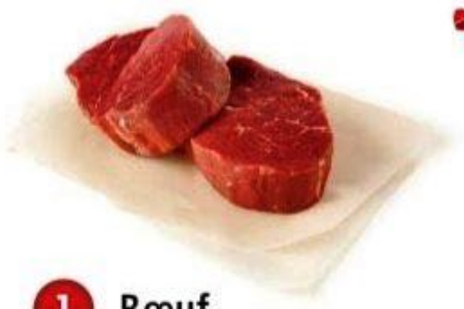
PAR PORTION	
Calories	113
Protéines	2 g
Matières grasses	6 g
Glucides	15 g
Fibres	2 g
Fer	0 mg
Calcium	70 mg
Sodium	368 mg

En complément

Topping festif

Pour une belle présentation, répartir 125 ml (½ tasse) de grains de grenade, 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable et 1 pomme rouge coupée en juliennes dans les bols de potage.

3 menus des Fêtes
en 5 ingrédients



1 Bœuf
8 filets mignons de 150 g (⅓ de lb) chacun

2 Champignons blancs
hachés finement
2 contenants de 227 g chacun

3 Échalotes sèches (françaises)
hachées
80 ml (⅓ de tasse)

4 Pâte feuilletée
surgelée et décongelée
2 abaisses de 400 g chacune

5 Sauce au porto
de type Canabec
2 sachets de 300 ml chacun

Prévoir aussi :
- 1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

Facultatif :
- 80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc

Repas principal

Mini-bœufs Wellington

Préparation : 30 minutes • Réfrigération : 20 minutes • Cuisson : 30 minutes
Quantité : 8 portions

• sans noix • se congèle

PAR PORTION	
Calories	688
Protéines	45 g
Matières grasses	34 g
Glucides	47 g
Fibres	5 g
Fer	7 mg
Calcium	15 mg
Sodium	697 mg

1. Saler et poivrer les filets mignon.

2. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Saisir quelques filets mignon à la fois sur toutes les faces de 2 à 3 minutes. Transférer dans une assiette. Réfrigérer de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les filets mignon soient complètement refroidis.

3. Dans la même poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les champignons de 5 à 7 minutes, jusqu'à évaporation complète du liquide.

4. Ajouter les échalotes dans la poêle. Poursuivre la cuisson 1 minute. Si désiré, ajouter le vin blanc et laisser mijoter jusqu'à évaporation complète du liquide. Saler et poivrer. Transférer la préparation dans un bol et réfrigérer de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit complètement refroidie.

5. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

6. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte feuilletée en deux carrés de 30 cm (12 po). Couper chaque carré en quatre carrés égaux.

7. Répartir la moitié de la préparation aux champignons au centre de chaque carré. Déposer un filet mignon, puis couvrir du reste de la préparation aux champignons.

8. Badigeonner le pourtour des carrés de pâte feuilletée de jaune d'œuf. Rabattre les côtés de la pâte feuilletée sur la garniture.

9. Déposer les feuilletés sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, joint dessous. Pratiquer quelques incisions sur le dessus de la pâte à l'aide de la pointe d'un couteau afin de laisser la vapeur s'échapper. Badigeonner les feuilletés du jaune d'œuf restant.

10. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la température interne de la viande indique 55 °C (131 °F) sur un thermomètre à cuisson. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes.

11. Pendant ce temps, chauffer la sauce au porto dans une casserole à feu doux-moyen.

12. Servir les mini-bœufs Wellington avec la sauce.

Wow !

3 menus des Fêtes
en 5 ingrédients

1 **Pastilles de chocolat blanc Freddo**
100 g (3 ½ oz)

2 **Pastilles de chocolat noir Freddo**
230 g (environ ½ lb)

3 **Beurre**
ramolli
125 ml (½ tasse)

4 **Sucre**
250 ml (1 tasse)

5 **8 œufs**
4 entiers et 4 jaunes

Prévoir aussi :
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage

Dessert

Mi-cuits aux deux chocolats

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 13 minutes • Quantité : 8 portions

- **sans noix**

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Beurrer huit ramequins d'une capacité de 125 ml (½ tasse) chacun. Tapisser le fond des ramequins de papier parchemin pour faciliter le démoulage.

3. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat blanc dans un bol en remuant. Réserver.

4. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat noir avec le beurre dans un autre bol en remuant.

5. Ajouter le sucre dans le bol contenant la préparation au chocolat noir et remuer jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

6. Ajouter la farine, les œufs entiers et les jaunes d'œufs à la préparation au chocolat noir. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

7. Répartir la préparation dans les ramequins. Verser le chocolat blanc fondu au centre de chaque ramequin.

8. Cuire au four de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus des mi-cuits soit presque ferme.

9. Retirer du four et laisser tiédir de 4 à 5 minutes. Démouler délicatement en glissant la lame d'un couteau sur le pourtour des ramequins.

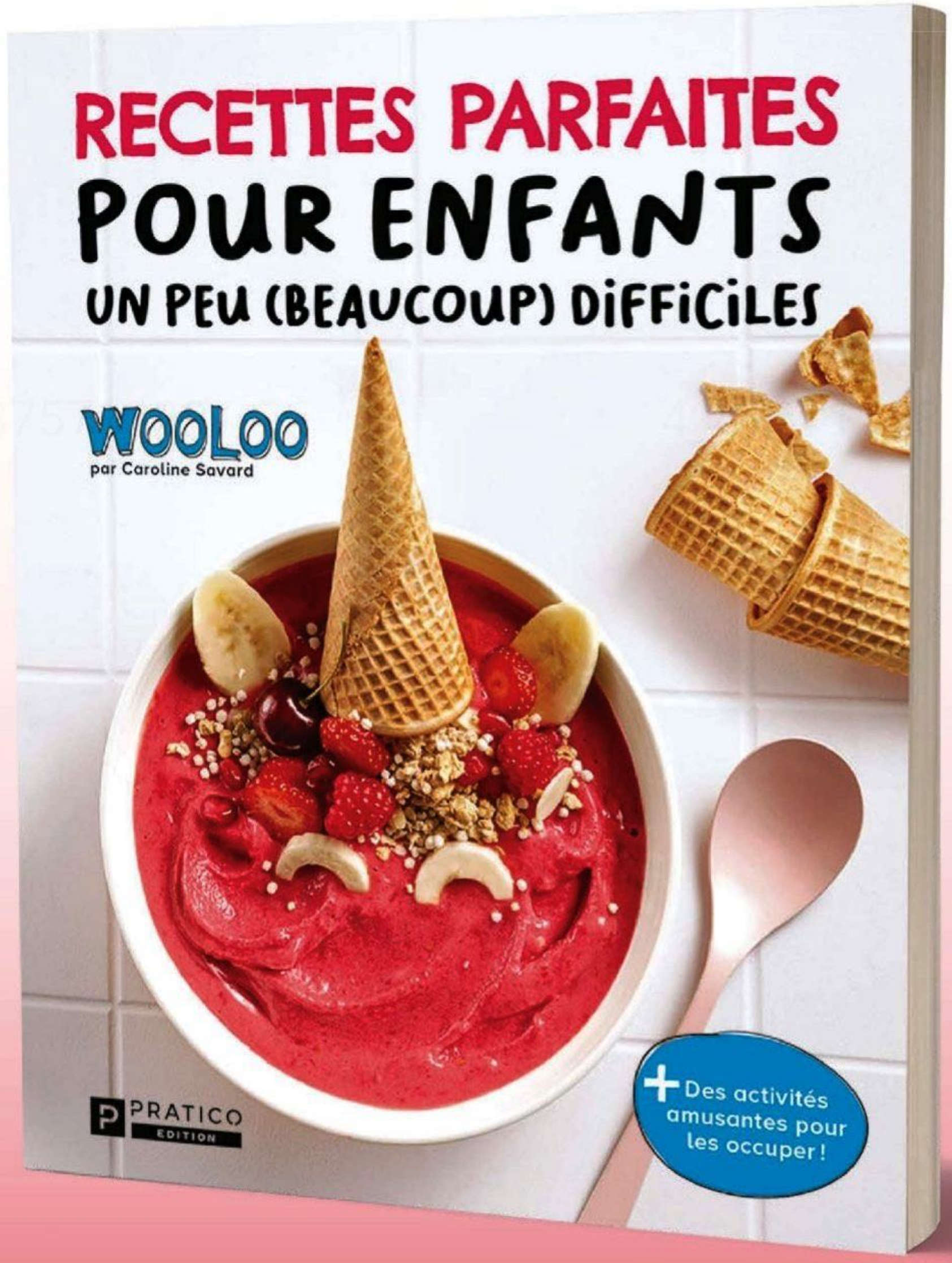
PAR PORTION	
Calories	438
Protéines	8 g
Matières grasses	27 g
Glucides	45 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	54 mg
Sodium	133 mg

Du chocolat, encore et encore !

Un mi-cuit double chocolat, c'est parfait pour les amoureux de desserts réconfortants ! Cette version est particulièrement simplissime grâce à l'utilisation des pastilles de chocolat Freddo, vendues en sacs refermables pratiques à utiliser et à ranger dans le garde-manger ! Offertes en trois versions (que vous pouvez interchanger à votre guise dans cette recette), les pastilles de chocolat blanc, au lait ou noir sont parfaites pour cuisiner les desserts ou pour manger en fondue. Sans noix et sans arachides, elles garantissent que toutes vos envies sucrées seront sans danger !

Pour tout savoir : freddocanada.com

«J'AI TOUT MANGÉ, MAMAN!»



75 RECETTES SAINES ET VRAIMENT DÉLICIEUSES QUI COMBLERONT VOS PETITS DIFFICILES!

PRATICO PRATIQUES

En vente partout et sur le **boutique.pratico-pratiques.com**

Du dindon *pour l'occasion !*

Présenté par le Dindon du Québec

Classique du temps des Fêtes, le dindon fait partie des préférés sur la table. Sa polyvalence et son goût délicat permettent de l'apprêter à toutes les sauces, qu'il soit en version classique avec chorizo et canneberges, roulé avec une garniture à l'italienne ou réinventé avec un goût de soupe à l'oignon !

Du dindon
pour l'occasion !

Rôti de poitrine de dindon, farce au chorizo, canneberges et poireaux

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 43 minutes • Quantité : 6 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	554
Protéines	51 g
Matières grasses	25 g
Glucides	30 g
Fibres	7 g
Fer	2 mg
Calcium	68 mg
Sodium	523 mg

1 demi-poitrine de dindon du Québec de 900 g (2 lb)

Sel et poivre au goût

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

180 ml (¾ de tasse) de canneberges fraîches

Pour la farce :

4 saucisses chorizo

4 tranches de pain multigrain coupées en cubes

2 branches de céleri coupées en dés

1 carotte coupée en dés

1 oignon haché

½ poireau émincé

125 ml (½ tasse) de canneberges séchées

80 ml (⅓ de tasse) de persil frais haché

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Retirer la membrane des saucisses et défaire la chair en petits morceaux.

3. Dans un bol, mélanger la chair de saucisses avec le reste des ingrédients de la farce.

4. Saler et poivrer la poitrine de dindon. Ficeler la poitrine tous les 1 cm (½ po).

5. Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer le dindon sur toutes les faces de 3 à 4 minutes.

6. Déposer le rôti de dindon dans un grand plat de cuisson tapissé de papier parchemin. Arroser du reste de l'huile d'olive. Déposer la farce sur le pourtour du rôti.

7. Insérer un thermomètre à cuisson au centre du rôti.

8. Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que le thermomètre indique 74 °C (165 °F).

9. Environ de 10 à 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les canneberges fraîches.

10. Transférer le rôti dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 10 minutes avant de trancher.

11. Servir les tranches de rôti avec la farce.

À savourer sans se priver

Avec moins de 163 calories par portion de 100 g (3 ½ oz) de chair blanche, le dindon est l'une des viandes les moins caloriques. Il compte aussi parmi les moins grasses (seulement 3 g/100 g). En fait, il est tellement nutritif qu'il est même considéré comme un superaliment. Débordante de protéines rassasiantes et de fer, un nutriment nécessaire au bon fonctionnement de notre système, sa chair compte aussi beaucoup de vitamines et de minéraux, dont du phosphore. De plus, le dindon est une excellente source de sélénium, lequel aiderait à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Rôti de poitrine de dindon roulée à l'italienne

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 43 minutes • Quantité : 6 portions

• sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	489
Protéines	47 g
Matières grasses	26 g
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	184 mg
Sodium	894 mg

1 demi-poitrine de dindon du Québec de 900 g (2 lb)

Sel et poivre au goût

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon haché

2 gousses d'ail émincées

160 ml (⅔ de tasse) de vin blanc

Pour la garniture à l'italienne :

1 paquet de pancetta cuite et coupée en dés de 175 g

250 ml (1 tasse) de parmesan râpé

125 ml (½ tasse) de tomates séchées émincées

80 ml (⅓ de tasse) de noix de pin

60 ml (¼ de tasse) de basilic frais émincé

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture à l'italienne.

3. Couper la poitrine de dindon en portefeuille de manière à obtenir un grand rectangle : sur le plan de travail, placer la poitrine le côté le plus épais vers la droite. En partant du côté droit, couper dans l'épaisseur (de façon à couper un tiers de l'épaisseur sur le dessus) sans couper complètement, puis ouvrir la chair comme un livre vers la gauche. Couper de nouveau dans la partie la plus épaisse, de la gauche vers la droite, sans couper complètement, puis ouvrir la chair comme un livre vers la droite. Saler et poivrer la chair.

4. Étaler la garniture à l'italienne sur la surface de la chair, puis rouler la poitrine sur la longueur en serrant au fur et à mesure afin de former un cylindre. Ficeler le rôti tous les 1 cm (½ po).

5. Dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer le rôti sur toutes les faces de 3 à 4 minutes.

6. Ajouter l'oignon, l'ail et le vin blanc dans la poêle.

7. Insérer un thermomètre à cuisson au centre du rôti.

8. Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que le thermomètre indique 77 °C (170 °F).

9. Transférer le rôti dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 10 minutes avant de trancher.

10. Servir les tranches de rôti avec le jus de cuisson.

Contribuer à l'économie d'ici

Choisir de mettre le dindon au menu pendant les Fêtes, c'est contribuer à l'économie locale et soutenir les 151 familles d'éleveurs présentes dans plusieurs régions du Québec. Étant produit en respectant des standards et des programmes à la ferme parmi les plus rigoureux au monde, le dindon du Québec représente un choix sécuritaire de qualité supérieure pour tous les consommateurs.

Rôti de poitrine de dindon farcie au pain et à la soupe à l'oignon

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 56 minutes • Quantité : 6 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	501
Protéines	51 g
Matières grasses	21 g
Glucides	26 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	455 mg
Sodium	1331 mg

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

4 oignons émincés

3 tranches de pain blanc coupées en dés

500 ml (2 tasses) de gruyère râpé

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

Sel et poivre au goût

1 demi-poitrine de dindon du Québec de 900 g (2 lb)

1 sachet de mélange pour soupe à l'oignon de 55 g

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux-moyen. Cuire les oignons de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et caramélisés. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Ajouter le pain, la moitié du gruyère et le thym dans la casserole. Saler, poivrer et remuer.

4. Couper la poitrine de dindon en portefeuille de manière à obtenir un grand rectangle : sur le plan de travail, placer la poitrine le côté le plus épais vers la droite. En partant du côté droit, couper dans l'épaisseur (de façon à couper un tiers de l'épaisseur sur le dessus) sans couper complètement, puis ouvrir la chair comme un livre vers la gauche. Couper de nouveau dans la partie la plus épaisse, de la gauche vers la droite, sans couper complètement, puis ouvrir la chair comme un livre vers la droite.

5. Déposer la farce au centre du rectangle de chair, puis rouler la poitrine sur la longueur en serrant au fur et à mesure afin de former un cylindre. Ficeler le rôti tous les 1 cm (½ po).

6. Dans un bol, mélanger le mélange pour soupe à l'oignon avec le bouillon.

7. Dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer le rôti sur toutes les faces de 3 à 4 minutes.

8. Ajouter la préparation à la soupe à l'oignon dans la poêle.

9. Insérer un thermomètre à cuisson au centre du rôti.

10. Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que le thermomètre indique 74 °C (165 °F).

11. Environ 3 minutes avant la fin de la cuisson, garnir le dessus du rôti du reste du fromage. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et faire gratiner de 1 à 2 minutes.

12. Transférer le rôti dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 10 minutes avant de trancher.

13. Servir les tranches de rôti avec le jus de cuisson.

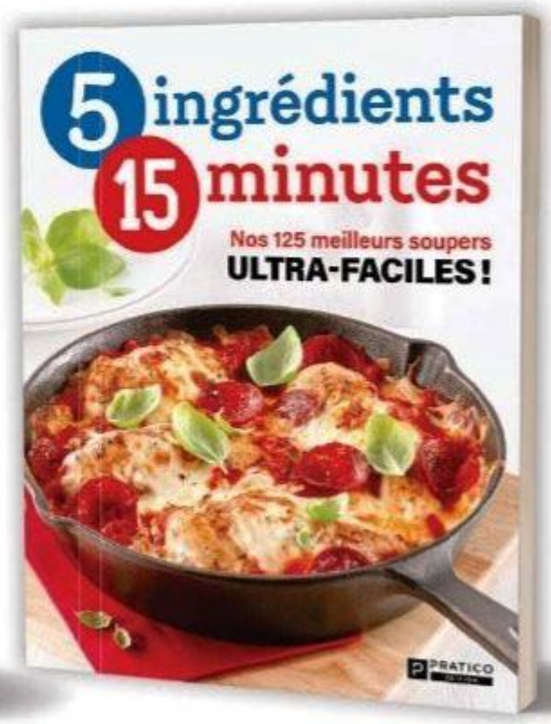
Dinde ou dindon ?

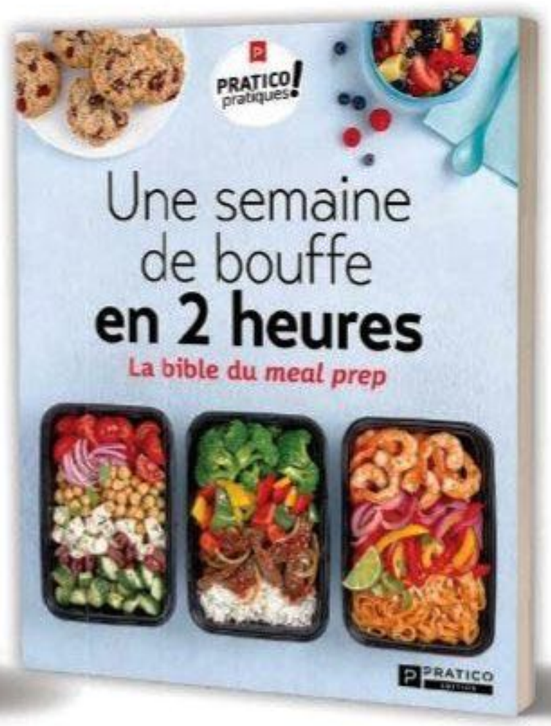
Que vous utilisiez le terme « dinde » ou « dindon », dans votre assiette, c'est du pareil au même ! L'appellation « dindon » sert à désigner toutes les viandes provenant de cette volaille, sans égard au sexe ou à l'âge de l'animal.

CADEAUX PARFAITS

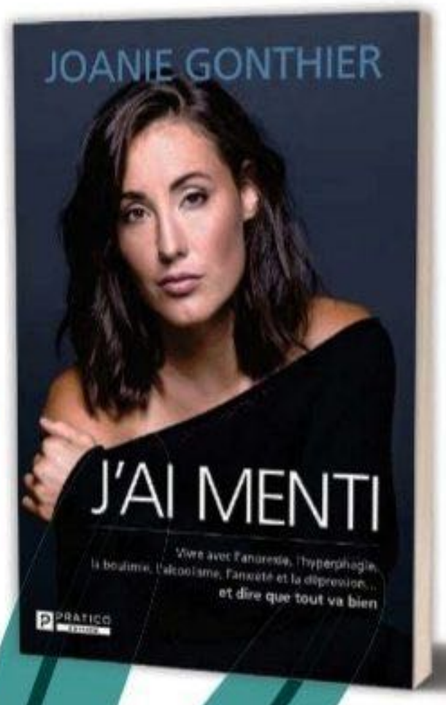
pour maman débordée !

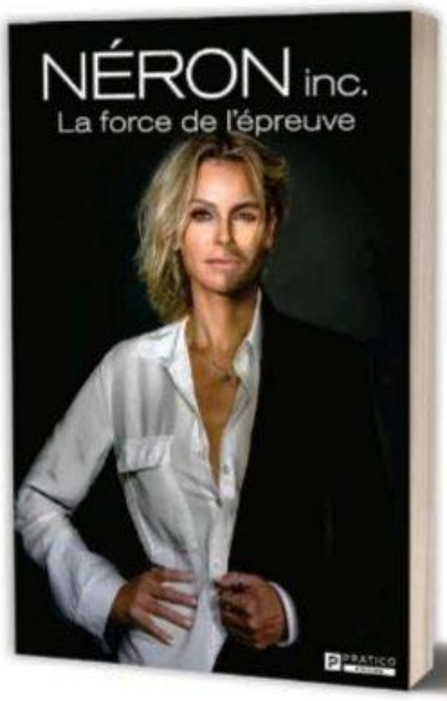
Des solutions pour simplifier la préparation des repas :

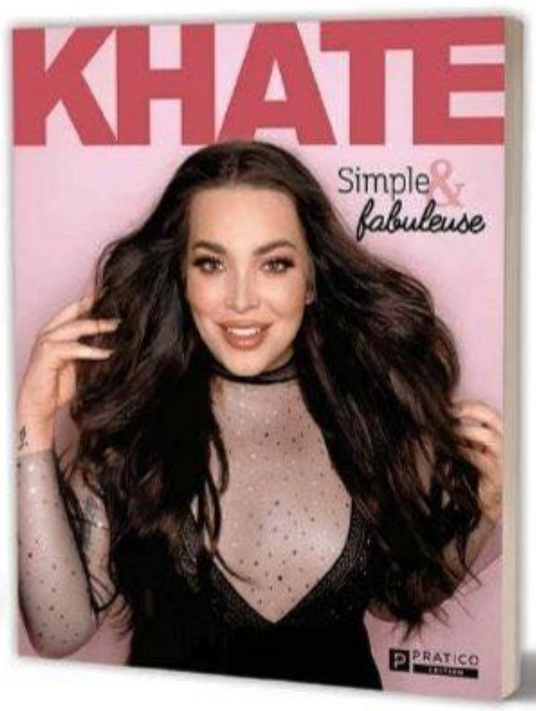




Des histoires touchantes et des témoignages inspirants pour prendre un moment pour soi :







PRATICO EDITION

En vente partout et sur le
boutique.pratico-pratiques.com

Les œufs, la *star* du brunch !

Matin, midi, soir, en dessert ou en accompagnement, les œufs sont bons à toutes les occasions. En voici encore la preuve avec cette sélection de plats parfaits pour un brunch festif et gourmand !

Présenté par

oeuf.ca

Les œufs,
la *star* du brunch !

Mini-omelettes
au choix

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions (8 mini-omelettes)

• sans noix • se congèle

8 œufs

125 ml (½ tasse) de lait 2 %

30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage

Sel et poivre au goût

Pour les garnitures (choisir une saveur parmi les quatre) :

Jambon, fromage et asperges :

125 ml (½ tasse) de jambon cuit en tranches, coupées en morceaux

125 ml (½ tasse) de fromage suisse râpé

125 ml (½ tasse) d'asperges coupées en petits morceaux

Champignons et bacon :

3 tranches de bacon coupées en morceaux

½ contenant de champignons blancs de 227 g, tranchés

60 ml (¼ de tasse) d'oignons verts hachés

Brocoli et cheddar :

½ petit brocoli haché

125 ml (½ tasse) de cheddar jaune râpé

Épinards et tomates séchées :

250 ml (1 tasse) de bébés épinards hachés

60 ml (¼ de tasse) de tomates séchées coupées en dés

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait et la farine. Saler, poivrer et remuer.

3. Pour les mini-omelettes aux champignons et bacon, cuire le bacon dans une poêle de 5 à 7 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir. Ajouter les oignons verts et remuer.

4. Ajouter les ingrédients de l'une des saveurs de mini-omelettes dans le bol contenant la préparation aux œufs.

5. Huiler légèrement huit alvéoles d'un moule à muffins, puis y transvider la préparation aux œufs.

6. Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

PAR PORTION (2 MINI-OMELETTES)				
	Jambon, fromage et asperges	Champignons et bacon	Brocoli et cheddar	Épinards et tomates séchées
Calories	254	244	227	181
Protéines	22 g	16 g	16 g	13 g
Matières grasses	15 g	17 g	15 g	11 g
Glucides	9 g	7 g	6 g	7 g
Fibres	0 g	1 g	0 g	1 g
Fer	2 mg	2 mg	2 mg	2 mg
Calcium	203 mg	87 mg	183 mg	84 mg
Sodium	465 mg	247 mg	229 mg	154 mg

Jambon, fromage et asperges

Épinards et tomates séchées

Brocoli et cheddar

Champignons et bacon

Des bienfaits reconnus

En plus d'être extrêmement polyvalents, les œufs fournissent au corps toute l'énergie nécessaire pour passer à travers la journée. Un œuf de gros calibre fournit en effet 6 g de protéines et seulement 70 calories. Des protéines de haute qualité facilement absorbées par le corps, on adore ! Ne contenant aucun gras trans, les œufs sont principalement composés de « bons gras » aux effets positifs sur la santé, en plus de contenir 14 éléments nutritifs importants tels que du fer, des vitamines A, D, E et celles du groupe B, du zinc et du phosphore. Ils sont pratiques, économiques, rapides à cuisiner et nutritifs : que peut-on demander de plus ?

Les œufs,
la *star* du brunch !

Casserole de pain doré aux petits fruits

Préparation : 15 minutes • Réfrigération : 8 heures • Cuisson : 52 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	401
Protéines	17 g
Matières grasses	9 g
Glucides	61 g
Fibres	8 g
Fer	3 mg
Calcium	244 mg
Sodium	418 mg

• sans noix

8 tranches de pain multigrain

4 œufs

375 ml (1 ½ tasse) de lait 2 %

60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

1,25 ml (¼ de c. à thé) de cannelle

250 ml (1 tasse) de fraises coupées en quartiers

125 ml (½ tasse) de framboises

125 ml (½ tasse) de bleuets

1. Préchauffer le four à 90 °C (200 °F).

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches de pain.

3. Cuire au four de 15 à 20 minutes en retournant les tranches à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches. Retirer du four et laisser tiédir.

4. Couper les tranches de pain en cubes.

5. Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait, le sirop d'érable, la vanille et la cannelle. Ajouter les cubes de pain et remuer pour bien les enrober de la préparation aux œufs. Ajouter les petits fruits et remuer délicatement.

6. Beurrer un plat de cuisson de 20 cm (8 po), puis y transvider la préparation. Couvrir et laisser reposer au frais de 8 à 12 heures, ou toute une nuit.

7. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

8. Cuire la casserole de pain doré au four de 35 à 40 minutes.

9. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le dessus de la casserole soit bien doré.

Les œufs : toujours là !

Quand le réfrigérateur est vide, bien souvent, il reste encore des œufs. Et ça tombe bien, puisque plusieurs recettes à base d'œufs demandent peu de préparation et seulement quelques minutes de cuisson ! Occupant une place de choix du déjeuner au souper, en version sucrée ou salée, l'œuf fait preuve d'une polyvalence hors du commun. Omelettes, quiches, gâteaux, crêpes… Rien de cela ne serait possible sans eux. Psst ! En plus des multiples usages dont on peut en faire, ils se conservent plus d'un mois au réfrigérateur. Dépanneurs, vous dites ?

Une recette à préparer la veille du repas !

Pommes de terre farcies
au cheddar, bacon et œufs

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 1 heure 10 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	429
Protéines	19 g
Matières grasses	30 g
Glucides	21 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	186 mg
Sodium	505 mg

• sans noix • sans gluten

2 grosses pommes de terre

8 tranches de bacon coupées en deux

60 ml (¼ de tasse) d'oignons verts hachés

180 ml (¾ de tasse) de cheddar râpé

4 œufs

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

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

2. Envelopper chaque pomme de terre individuellement dans une feuille de papier d'aluminium.

3. Cuire les pommes de terre au four de 1 heure à 1 heure 15 minutes, jusqu'à tendreté.

4. Pendant ce temps, déposer les tranches de bacon sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

5. Environ 20 minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre, cuire le bacon au four en surveillant la cuisson et en retournant les tranches à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirer les pommes de terre et le bacon du four. Éponger le bacon avec du papier absorbant.

6. Régler le four à 220 °C (450 °F).

7. Couper les pommes de terre en deux sur la longueur. Au besoin, couper légèrement la base de chaque demi-pomme de terre afin qu'elles tiennent bien sur la plaque de cuisson. Évider les pommes de terre à l'aide d'une cuillère en conservant un pourtour de chair libre d'environ 1 cm (½ po) et en prenant soin de ne pas abîmer la pelure.

8. Garnir les demi-pommes de terre de bacon, d'oignons verts et de cheddar. Casser un œuf dans chaque demi-pomme de terre.

9. Déposer les pommes de terre farcies sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, en prenant soin de ne pas toucher les œufs avec la feuille.

10. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit pris. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.

11. Au moment de servir, garnir de ciboulette.

Les œufs,
la *star* du brunch !

Poke bowl
déjeuner

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	960
Protéines	18 g
Matières grasses	79 g
Glucides	50 g
Fibres	8 g
Fer	4 mg
Calcium	104 mg
Sodium	626 mg

• sans noix

4 pommes de terre pelées et coupées en petits dés
4 tranches de bacon
1 oignon haché
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
1 poivron rouge coupé en fines lanières
375 ml (1 ½ tasse) de bébés épinards
1 avocat tranché

Pour la sauce hollandaise :

4 jaunes d'œufs
250 ml (1 tasse) de beurre fondu
10 ml (2 c. à thé) de jus de citron frais
Sel et poivre au goût

Pour les œufs pochés :

10 ml (2 c. à thé) de vinaigre blanc
4 œufs

1. Dans une casserole, déposer les dés de pommes de terre. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis cuire de 4 à 6 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter et bien éponger avec du papier absorbant. Réserver.

2. Dans une grande poêle, cuire le bacon de 5 à 7 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Réserver le bacon dans une assiette et éponger avec du papier absorbant. Couper le bacon en morceaux.

3. Retirer le surplus de gras de la poêle en prenant soin d'en conserver environ 15 ml (1 c. à soupe). Ajouter l'oignon dans la poêle. Cuire de 2 à 3 minutes.

4. Augmenter l'intensité du feu à moyen-élevé. Ajouter les dés de pommes de terre dans la poêle et poursuivre la cuisson de 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient bien rôtis. Réserver les pommes de terre et l'oignon dans une assiette.

5. Pour la sauce hollandaise. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec 15 ml (1 c. à soupe) d'eau chaude, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

6. Dans un bain-marie, chauffer la préparation aux jaunes d'œufs de 2 à 3 minutes en fouettant constamment de façon énergique, jusqu'à ce que la préparation ait épaissi.

7. Retirer le bain-marie du feu. Incorporer graduellement le beurre fondu dans le bol en fouettant constamment, jusqu'à ce que la sauce pâlisse.

8. Ajouter le jus de citron. Saler, poivrer et remuer. Réserver.

9. Pour les œufs pochés. Dans une casserole, porter 2 litres (8 tasses) d'eau et le vinaigre à ébullition. Casser chacun des œufs dans une tasse. Diminuer l'intensité du feu afin que l'eau frémisse doucement. Faire glisser délicatement les œufs dans l'eau. Éteindre le feu, couvrir et laisser pocher les œufs de 2 à 3 minutes. Éponger avec du papier absorbant.

10. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poivron de 2 à 3 minutes.

11. Répartir les pommes de terre dans quatre bols. Garnir d'épinards, de poivron, de bacon et d'avocat. Déposer un œuf poché dans chaque bol et napper de sauce hollandaise.

Voyez la capsule vidéo

5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine

Les œufs,
la *star* du brunch !

Plateau de gaufres et garnitures

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : environ 8 gaufres

• se congèle (sans les garnitures)

PAR PORTION	
1 gaufre (sans les garnitures)	
Calories	629
Protéines	12 g
Matières grasses	17 g
Glucides	106 g
Fibres	1 g
Fer	4 mg
Calcium	397 mg
Sodium	575 mg

750 ml (3 tasses) de farine tout usage

20 ml (4 c. à thé) de poudre à pâte

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

4 œufs

500 ml (2 tasses) de lait 2 %

250 ml (1 tasse) de yogourt nature

90 ml (6 c. à soupe) de sucre d'érable

120 ml (environ ½ tasse) de beurre fondu

Pour les garnitures (au goût) :

500 ml (2 tasses) de mélange de petits fruits au choix

80 ml (⅓ de tasse) de sirop d'érable

80 ml (⅓ de tasse) de crème anglaise du commerce

80 ml (⅓ de tasse) de dulce de leche

80 ml (⅓ de tasse) de pacanes hachées

80 ml (⅓ de tasse) de pépites de chocolat

1. Préchauffer le gaufrier selon les indications du fabricant.

2. Dans un grand bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.

3. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le lait, le yogourt et le sucre d'érable.

4. Incorporer graduellement les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

5. Ajouter le beurre fondu et remuer. Au besoin, si la consistance de la pâte semble trop épaisse, ajouter un peu d'eau et remuer.

6. Vaporiser d'enduit à cuisson ou badigeonner d'huile les plaques du gaufrier. Verser un peu de pâte dans le gaufrier. Cuire jusqu'à ce que la gaufre soit dorée et croustillante. Répéter avec le reste de la pâte.

7. Disposer les gaufres sur un plateau et servir avec les garnitures de votre choix.

Version maison

Faire sa crème anglaise comme un pro !

77 calories par portion

Dans une casserole, chauffer 250 ml (1 tasse) de lait 2 % jusqu'aux premiers frémissements. Dans une autre casserole, fouetter 3 jaunes d'œufs avec 125 ml (½ tasse) de sucre et de 1 à 2 gouttes d'extrait de vanille, jusqu'à ce que la préparation pâlisse. Verser le lait chaud sur la préparation aux œufs en fouettant constamment. Cuire la préparation de 7 à 8 minutes à feu doux en remuant constamment à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que la crème anglaise nappe parfaitement le dos d'une cuillère ou que la température atteigne 83 °C (180 °F) sur un thermomètre à bonbons. Retirer du feu et laisser refroidir immédiatement au réfrigérateur. Si désiré, filtrer la crème anglaise au-dessus d'un bol à l'aide d'un tamis.

Sublimez vos moments de détente

avec les sirops d'exception Château Thierry
pour cocktails avec ou sans alcool.

CHÂTEAU Thierry

DES COCKTAILS
À L'ASSAUT DE L'HIVER

Les cocktails ne sont pas qu'une affaire estivale ! On vous en donne la preuve avec ce cocktail à la pomme épicée et romarin ainsi que cette sangria d'hiver aux canneberges et cannelle. Et parce que les petits aiment jouer aux grands, on vous propose des versions avec et sans alcool. Plaisir assuré pour toute la maisonnée !

Présenté par

CHÂTEAU Thierry

Des cocktails
à l'assaut de l'hiver

Pour une version pour enfant, vous n'avez qu'à omettre le rhum épicé. Voilà un cocktail festif qui plaira à tous !

Cocktail à la pomme épicée et romarin

Préparation : 5 minutes • Réfrigération : 30 minutes • Quantité : 6 portions

500 ml (2 tasses) de jus de pomme 100 % pur

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais

1 bouteille de soda amer au citron (*bitter lemon*) de 250 ml

1 branche de romarin

60 ml (¼ de tasse) de sirop simple Château Thierry

125 ml (½ tasse) de rhum épicé

500 ml (2 tasses) d'eau pétillante

1. Dans un pichet, mélanger le jus de pomme avec le jus de citron, le soda amer au citron, la branche de romarin, le sirop simple et le rhum épicé.

2. Réfrigérer de 30 minutes à 1 heure.

3. Au moment de servir, ajouter l'eau pétillante dans le pichet.

Rien de plus simple que le sirop !

Tout *drink* qui se respecte possède un secret qui se trouve dans le sirop simple. Vendu tout prêt, le sirop simple est un sirop de sucre qui ajoute une touche sucrée à tous les cocktails, alcoolisés ou non. La version faite de sucre de canne de Château Thierry, leur plus récent produit, est le sirop le plus polyvalent à ce jour pour adoucir vos cocktails ou mocktails.

Sangria d'hiver aux canneberges et cannelle

Préparation : 5 minutes • Marinage : 3 heures • Réfrigération : 2 heures • Quantité : 6 portions

6 bâtons de cannelle

80 ml (⅓ de tasse) de sirop simple Château Thierry

750 ml (3 tasses) de vin blanc

375 ml (1 ½ tasse) de jus de canneberge blanche

80 ml (⅓ de tasse) de sirop de grenadine Château Thierry

2 oranges coupées en fines tranches

250 ml (1 tasse) de canneberges surgelées

1. Faire tremper les bâtons de cannelle dans le sirop simple de 3 à 4 heures.

2. Dans un pichet, mélanger le vin blanc avec le jus de canneberge, le sirop de grenadine et les oranges.

3. Réfrigérer de 2 à 3 heures.

4. Égoutter les bâtons de cannelle et jeter le sirop simple.

5. Au moment de servir, ajouter les canneberges et les bâtons de cannelle égouttés dans le pichet.

Pour une touche acidulée

Si vous êtes habitué à la sangria pour rafraîchir les chaudes journées estivales, vous deviendrez rapidement *fan* de cette version hivernale et festive, avec ses canneberges et son goût de cannelle, parfaite pour réchauffer les froides journées d'hiver. La petite touche acidulée du sirop de grenadine de Château Thierry plaira autant aux adultes qu'aux enfants. En plus d'ajouter un je-ne-sais-quoi à tous les cocktails ou mocktails, le sirop de grenadine peut aussi servir de garniture sur la crème glacée ou autres desserts festifs.

Pour en faire une version pour enfant, vous n'avez qu'à omettre le vin blanc et à ajouter 625 ml (2 ½ tasses) de jus de canneberge.

BATCH DE
bouffe

Les meilleurs et les plus beaux biscuits de Noël

Parce qu'il s'agit de l'activité des Fêtes par excellence, on vous propose de cuisiner une grosse quantité des meilleurs biscuits au sucre que vous pourrez ensuite décliner en deux belles et délicieuses variantes !

Biscuits au sucre de base

Préparation : 30 minutes • Réfrigération : 1 heure • Cuisson : 8 minutes • Quantité : environ 24 biscuits

Par portion (1 biscuit) : 211 calories ; protéines 2 g ; matières grasses 7 g ; glucides 36 g ; fibres 0 g ; fer 1 mg ; calcium 23 mg ; sodium 108 mg

• sans noix • se congèle

Pour les biscuits :

625 ml (2 ½ tasses) de farine tout usage

45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs

7,5 ml (½ c. à soupe) de poudre à pâte

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

180 ml (¾ de tasse) de beurre ramolli

250 ml (1 tasse) de sucre

7,5 ml (½ c. à soupe) d'extrait de vanille

2 œufs

Pour le glaçage :

15 ml (1 c. à soupe) de sirop de maïs clair

750 ml (3 tasses) de sucre à glacer

7,5 ml (½ c. à soupe) de jus de citron frais

1,25 ml (¼ de c. à thé) d'extrait de vanille

Colorants alimentaires en gel (facultatif)

1. Dans un bol, mélanger la farine avec la fécule de maïs, la poudre à pâte et le sel.

2. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre et la vanille de 2 à 3 minutes à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

3. Ajouter les œufs et fouetter quelques secondes, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

4. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides à l'aide d'une cuillère en bois et remuer jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.

5. Diviser la pâte en deux parts. Envelopper chaque part dans de la pellicule plastique. Réfrigérer 1 heure.

6. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

7. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une part de pâte en un cercle d'environ 0,5 cm (¼ de po) d'épaisseur.

8. À l'aide d'emporte-pièce de Noël, tailler environ douze biscuits dans la pâte, puis les déposer sur plusieurs plaques de cuisson tapissées de papier parchemin.

9. Récupérer les retailles de pâte et former une boule. Abaisser de nouveau la pâte afin d'y tailler d'autres biscuits. Répéter ces étapes avec la seconde part de pâte.

10. Cuire chacune des plaques au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le pourtour des biscuits commence à dorer légèrement.

11. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

12. Dans un bol, fouetter le sirop de maïs avec le sucre à glacer, le jus de citron et la vanille. Incorporer graduellement environ 60 ml (¼ de tasse) d'eau et fouetter jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Si désiré, séparer le glaçage dans différents bols, puis y ajouter des colorants alimentaires au choix, selon le nombre de couleurs désiré.

13. À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une petite douille unie, décorer les biscuits avec le glaçage.

Biscuits-sandwichs à la gelée

Préparation : 40 minutes • Cuisson : 24 minutes • Quantité : environ 40 biscuits-sandwichs (20 de chaque saveur)

Par portion (1 biscuit-sandwich) : 112 calories ; protéines 1 g ; matières grasses 4 g ; glucides 18 g ; fibres 0 g ; fer 0 mg ; calcium 15 mg ; sodium 64 mg

• sans noix • se congèle

1 recette de pâte à biscuits de la page 102

45 ml (3 c. à soupe) de sucre à glacer

Pour la gelée aux fraises :

500 ml (2 tasses) de fraises coupées en dés

250 ml (1 tasse) de sucre

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

45 ml (3 c. à soupe) de pectine liquide

Pour la gelée aux bleuets :

500 ml (2 tasses) de bleuets sauvages

250 ml (1 tasse) de sucre

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

30 ml (2 c. à soupe) de pectine liquide

1. Dans deux casseroles, déposer séparément les ingrédients de chaque gelée, à l'exception de la pectine. Ajouter 125 ml (½ tasse) d'eau dans chaque casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu moyen en remuant régulièrement, jusqu'à l'obtention d'une texture de compote.

2. Hors du feu, mélanger chacune des préparations de 1 à 2 minutes à l'aide du mélangeur à main, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

3. Ajouter la pectine dans les deux casseroles en remuant. Cuire de 1 à 2 minutes.

4. Si désiré, filtrer les préparations à l'aide d'une passoire fine. Laisser tiédir.

5. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une part de pâte en un cercle d'environ 0,5 cm (¼ de po) d'épaisseur.

6. À l'aide d'un emporte-pièce rond et cannelé de 5 cm (2 po) de diamètre, tailler environ 40 cercles dans la pâte, de façon à en obtenir un nombre pair. Déposer les cercles de pâte sur plusieurs plaques de cuisson tapissées de papier parchemin.

7. Récupérer les retailles de pâte et former une boule. Abaisser de nouveau la pâte afin d'y tailler d'autres biscuits. Répéter ces étapes avec la seconde part de pâte.

8. À l'aide d'un petit emporte-pièce d'environ 1,5 cm (environ ½ po) de diamètre en forme d'étoile (ou d'une autre forme), tailler une étoile au centre de la moitié des biscuits.

9. Cuire chacune des plaques au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le pourtour des biscuits commence à dorer légèrement.

10. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

11. Garnir la moitié des biscuits entiers d'environ 15 ml (1 c. à soupe) de gelée aux fraises pour chaque biscuit. Garnir l'autre moitié des biscuits entiers d'environ 15 ml (1 c. à soupe) de gelée aux bleuets pour chaque biscuit.

12. Saupoudrer les biscuits troués de sucre à glacer. Couvrir les biscuits entiers des biscuits troués.

Vous manquez de temps ? Utilisez des gelées du commerce à la place des gelées maison pour garnir vos biscuits-sandwichs !

Biscuits au sucre 3D

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : environ 30 biscuits 3D

Par portion (1 biscuit 3D) : 168 calories ; protéines 2 g ; matières grasses 5 g ; glucides 28 g ; fibres 0 g ; fer 1 mg ; calcium 18 mg ; sodium 89 mg

• sans noix • se congèle

1 recette de pâte à biscuits de la page 102

Pour le glaçage royal :

2 blancs d'œufs

750 ml (3 tasses) de sucre à glacer

7,5 ml (½ c. à soupe) de jus de citron frais

1,25 ml (¼ de c. à thé) d'extrait de vanille

Colorants alimentaires en gel (facultatif)

1. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une part de pâte en un cercle d'environ 0,5 cm (¼ de po) d'épaisseur.

2. À l'aide d'emporte-pièce pour biscuits 3D de différentes formes*, tailler environ 30 biscuits dans la pâte avec chaque pièce de chacun des emporte-pièce, de façon à en obtenir un nombre pair. Déposer les biscuits sur plusieurs plaques de cuisson tapissées de papier parchemin.

3. Récupérer les retailles de pâte et former une boule. Abaisser de nouveau la pâte afin d'y tailler d'autres biscuits. Répéter ces étapes avec la seconde part de pâte.

4. Cuire chacune des plaques au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le pourtour des biscuits commence à dorer légèrement.

5. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

6. Dans un bol, fouetter les blancs d'œufs avec le sucre à glacer, le jus de citron et la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Si désiré, séparer le glaçage dans différents bols, puis y ajouter des colorants alimentaires au choix, selon le nombre de couleurs désiré.

7. Assembler délicatement les biscuits 3D lorsqu'ils sont encore tièdes. Au besoin, tailler légèrement les interstices des biscuits afin de faciliter leur emboîtement.

8. À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une petite douille unie, décorer les biscuits avec le glaçage royal.

*Gabarits pour biscuits 3D à imprimer

Vous n'avez pas d'emporte-pièce pour biscuits 3D ? Aucun problème ! Vous n'avez qu'à vous rendre sur le 5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine pour trouver nos gabarits d'emporte-pièce 3D ! Imprimez-les, découpez-les, puis tracez les formes sur la pâte à biscuits avec un couteau pour réaliser de beaux biscuits 3D !

LAIT DE QUALITÉ

lait

Gâteau au yogourt, aux amandes et aux clémentines

40 min | 55 min | 10 portions

INGRÉDIENTS

- 3/4 tasse de beurre, ramolli
- 1 1/4 tasse de sucre blanc
- 6 clémentines, le zeste, râpé finement, et le jus (séparés)
- 1 citron, le zeste, râpé finement, et le jus (séparés)
- 1/2 tasse de yogourt grec
- 4 gros œufs
- 2 1/2 tasses de poudre d'amande
- 1 tasse de farine tout usage
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)
- 1/4 tasse de sucre blanc

GARNITURES

- Zeste de clémentine, prélevé en fines lanières
- Zeste de citron, prélevé en fines lanières

Trouvez plus d'inspiration à **recettesdici.com**.

PRÉPARATION

1. Positionner une grille au centre du four et préchauffer à 175 °C (350 °F).
2. Dans le bol d'un batteur sur socle (ou à l'aide d'un batteur électrique), battre le beurre et le sucre en crème à intensité moyenne pendant environ 4 minutes. Ajouter le zeste de clémentine et de citron et continuer à battre pendant 1 minute additionnelle.
3. Réduire l'intensité du batteur et ajouter le yogourt et les œufs, un à un. Mélanger jusqu'à ce que la texture soit homogène.
4. Dans un autre grand bol, tamiser la farine, le sel et la levure chimique. Ajouter la poudre d'amande et mélanger.
5. Verser peu à peu le mélange d'ingrédients secs dans le mélange d'ingrédients humides. Battre à basse intensité jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Utiliser une spatule pour racler la paroi du bol afin que le mélange soit uniforme.
6. Graisser un moule à charnière de 23 cm (9 po). Découper un cercle en papier parchemin et en recouvrir le fond du moule.
7. Verser la préparation dans le moule. Faire cuire au four pendant 45 à 55 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
8. Dans une petite casserole, à feu moyen-vif, porter à ébullition le jus de clémentine, le jus de citron et le sucre. Retirer du feu lorsque le liquide prend une consistance sirupeuse.
9. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le gâteau du sirop alors qu'il est encore chaud. Laisser refroidir.
10. Démouler le gâteau. Décorer de quelques fines lanières de zeste de citron et de clémentine.

OMG!

Inoubliables festivités

Fidèles à nos habitudes, nous soulignons le passage à cette nouvelle année sous le signe de la gourmandise. Nous vous proposons des découvertes culinaires décadentes et des recettes festives pour souligner ce passage tant attendu à 2021. C'est le temps de célébrer !

DÉCOUVERTES gourmandes

Par Josée D'Amour

SPIRITUEUX SANS ALCOOL sophistiqués

Vous ne trouvez pas votre compte dans les produits sans alcool en vente sur le marché pour festoyer comme il se doit le début de cette nouvelle année ? Que vous buviez des produits alcoolisés ou non, vous serez sûrement curieux de découvrir les tout premiers spiritueux sans alcool au monde ! Imaginées par Seedlip et conçues de la même manière que les spiritueux ordinaires, ces boissons voient leur alcool être retiré durant un processus de double distillation. Offerts en trois versions, Garden 108 (aux notes herbacées), Grove 42 (plutôt acidulé) et Spice 94 (aux arômes bien épicés), ces spiritueux gagneront à être utilisés dans vos recettes de cocktails ou de mocktails favoris pour en décupler les saveurs. Plus de raison de ne pas lever son verre à l'arrivée de 2021 !

Pour tout savoir : seedlipdrinks.com/ca

PRÉCIEUX VINAIGRES balsamiques

Amateurs de vinaigre balsamique, découvrez la marque Zoë, qui propose une vaste sélection de produits pouvant relever vos préparations culinaires à merveille. Provenant de Modène en Italie, les vinaigres balsamiques de cette gamme sont concoctés à partir d'un mélange bien dosé de moût de raisin et de vinaigre de vin rouge. Il en résulte un vinaigre sucré et acidulé qui charmera vos papilles, que vous choisissiez la version traditionnelle, celle aromatisée au sirop d'érable ou au miel, ou même une de celles infusées de fruits fraîchement pressés. Psst ! Le vinaigre infusé à la canneberge sera idéal dans vos recettes des Fêtes !

Pour tout savoir : zoehuiledolive.com

Grilled cheese gourmands au smoked meat de canard

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	639
Protéines	32 g
Matières grasses	34 g
Glucides	34 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	436 mg
Sodium	1531 mg

2 paquets de viande de canard fumée tranchée surgelés Canards du Lac Brome de 150 g chacun

8 tranches de pain de seigle

45 ml (3 c. à soupe) de beurre ramolli

60 ml (¼ de tasse) de moutarde au miel

500 ml (2 tasses) de fromage Alfred Le Fermier, râpé

80 ml (⅓ de tasse) de confit d'oignons

4 petits cornichons à l'aneth coupés en deux

1. Dans une casserole d'eau froide, déposer les paquets de viande fumée surgelés. Porter à ébullition, puis éteindre le feu. Laisser reposer de 2 à 4 minutes avant de retirer les sacs de l'eau.

2. Déposer les tranches de pain sur une feuille de papier parchemin. Beurrer un seul côté des tranches de pain.

3. Retourner les tranches et tartiner le côté non beurré de moutarde au miel.

4. Répartir la viande fumée sur les tranches de pain du côté tartiné de moutarde.

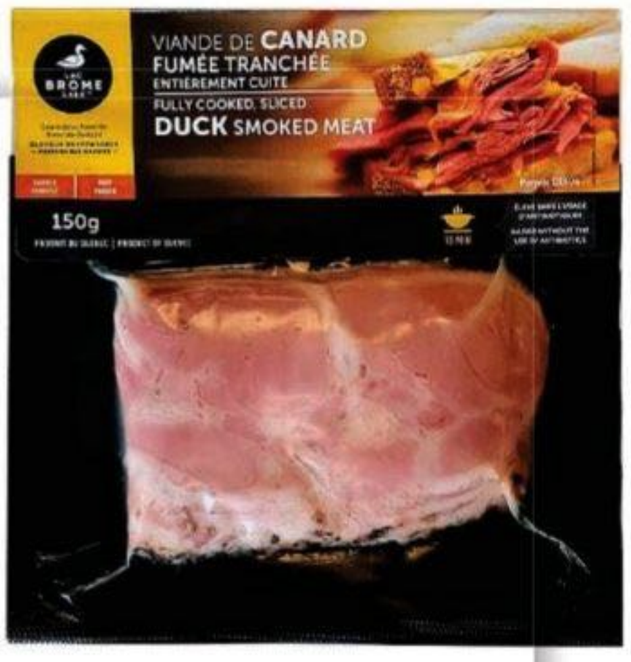
5. Garnir de fromage et de confit d'oignons. Refermer les sandwichs, côtés tartinés de moutarde vers l'intérieur.

6. Dans une poêle chauffée à feu moyen, cuire les grilled cheese de 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le pain soit doré.

7. Transférer les grilled cheese dans des assiettes. Couper les grilled cheese en deux.

8. Garnir chaque moitié de grilled cheese d'une moitié de cornichon piquée sur un cure-dent.

Le smoked meat de canard : un délice !



Pourquoi ne pas faire changement du classique smoked meat de bœuf en optant pour la viande de canard fumée tranchée Canards du Lac Brome ? Ce produit de style artisanal est déjà cuit, de sorte qu'il suffit de l'immerger dans l'eau bouillante, dans son emballage sous vide, pour le réchauffer, puis s'en régaler. En plus de renfermer de bons gras bénéfiques pour la santé, la viande est sans saveur artificielle. Bien qu'elle soit délicieuse dans un classique smoked meat, la viande de canard fumée sait aussi charmer les papilles dans les paninis, les pizzas, les poutines, les nachos, les salades ou tout autre petit en-cas de luxe !

Pour tout savoir : canardsdulacbrome.com

Canards laqués à l'orange

Préparation : 30 minutes • Réfrigération : 3 heures
Cuisson : 3 heures 2 minutes • Quantité : 8 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
250 g de viande	
Calories	822
Protéines	39 g
Matières grasses	70 g
Glucides	22 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	60 mg
Sodium	874 mg

2 canards entiers catégorie A Canards du Lac Brome de 2,5 kg chacun

3 oranges tranchées

Sel et poivre au goût

Pour la laque :

160 ml (⅔ de tasse) de sauce soya

125 ml (½ tasse) de miel

60 ml (¼ de tasse) de porto

30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)

30 ml (2 c. à soupe) de mélange chinois cinq épices

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre blanc

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

10 ml (2 c. à thé) de gingembre moulu

10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché

6 à 8 gouttes de colorant rouge

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

1. Dans un bol, mélanger la sauce soya avec le miel, le porto, le jus d'orange, l'huile de sésame, le mélange chinois cinq épices, le vinaigre, l'ail, le gingembre, le thym et le colorant. Réserver.

2. Éponger les canards avec du papier absorbant.

3. Déposer les tranches d'oranges dans le fond d'une rôtissoire, puis déposer les canards sur les oranges.

4. À l'aide d'un pinceau, badigeonner toutes les faces des canards avec le quart de la laque. Couvrir et réfrigérer de 3 à 5 heures, en badigeonnant quelques fois les canards avec un second quart de la laque.

5. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

6. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau dans le fond de la rôtissoire. Saler et poivrer. Couvrir la rôtissoire d'une feuille de papier d'aluminium.

7. Cuire au four 1 heure 30 minutes.

8. Retirer la feuille de papier d'aluminium. Couvrir seulement les ailes des canards de papier d'aluminium. Poursuivre la cuisson au four 1 heure 30 minutes en badigeonnant quelques fois les canards de la moitié de la laque restante et en ajoutant de l'eau dans la rôtissoire au besoin, jusqu'à ce qu'un thermomètre à cuisson inséré dans la partie charnue de la cuisse, sans toucher l'os, indique une température de 82 °C (180 °F).

9. Retirer la rôtissoire du four, puis déposer les canards dans un plat de service. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer.

10. Verser le reste de la laque dans une casserole. Porter à ébullition.

11. Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide. Verser la fécule délayée dans la casserole en remuant. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux.

12. Servir les canards avec la sauce.

Présenté par

LAC BROME LAKE

Voyez la capsule vidéo

5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine

Bûche aux carottes et au chocolat blanc

Préparation : 25 minutes • Réfrigération : 3 heures • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 12 portions

• sans noix • se congèle (sans le glaçage)

PAR PORTION	
Calories	812
Protéines	8 g
Matières grasses	46 g
Glucides	96 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	130 mg
Sodium	426 mg

Pour le glaçage :

300 g (⅔ de lb) de pastilles de chocolat blanc Freddo

2 paquets de fromage à la crème de 250 g chacun, ramolli

250 ml (1 tasse) de beurre ramolli

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

1 litre (4 tasses) de sucre à glacer

Pour le gâteau :

210 ml (¾ de tasse + 2 c. à soupe) de farine tout usage

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu

1,25 ml (¼ de c. à thé) de muscade

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

4 œufs

250 ml (1 tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

250 ml (1 tasse) de carottes pelées et râpées finement

Pour décorer :

50 g (1 ¾ oz) de Minces 70 % cacao et fleur de sel Freddo

50 g (1 ¾ oz) de Minces au chocolat blanc et sel de mer Freddo

80 ml (⅓ de tasse) de dulce de leche

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Faire fondre les pastilles de chocolat blanc pour le glaçage dans un bain-marie ou au micro-ondes.

3. Dans un bol, fouetter le fromage à la crème avec le beurre et la vanille à l'aide du batteur électrique.

4. Incorporer le chocolat blanc fondu en fouettant.

5. Ajouter graduellement le sucre à glacer dans le bol et fouetter jusqu'à ce que la préparation soit légère et crémeuse. Couvrir et réfrigérer 1 heure.

6. Pendant ce temps, mélanger la farine avec la poudre à pâte, la cannelle, le gingembre, la muscade et le sel dans un deuxième bol.

7. Dans un troisième bol, fouetter les œufs avec le sucre de 5 à 7 minutes à l'aide du batteur électrique, jusqu'à ce que la préparation blanchisse et triple de volume. Incorporer la vanille et l'huile.

8. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule. Ajouter les carottes râpées en pliant la préparation de nouveau, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

9. Beurrer une plaque de cuisson de 38 cm x 25 cm (15 po x 10 po), puis la tapisser de papier parchemin. Verser la pâte sur la plaque et égaliser la surface.

10. Cuire au four de 15 à 18 minutes sur la grille du centre, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

11. Retirer du four et retourner le gâteau sur un linge. Laisser tiédir, puis retirer délicatement le papier parchemin. Laisser tiédir jusqu'à ce que le gâteau soit à température ambiante.

12. Napper le gâteau de la moitié du glaçage.

13. Rouler le gâteau sur la largeur en exerçant un peu de pression au fur et à mesure afin de former un cylindre uniforme.

14. Déposer la bûche dans un plat de service, joint dessous. Réfrigérer 1 heure.

15. À l'aide d'une spatule ou d'une poche à pâtisserie munie d'une douille unie, décorer la bûche avec le glaçage restant. Garnir des deux sortes de Minces, puis napper de dulce de leche. Réfrigérer 1 heure.

Présenté par Freddo

Voyez la capsule vidéo

5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine

Baklava

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 30 minutes • Temps de repos : 8 heures • Quantité : 48 morceaux

PAR PORTION	
1 morceau	
Calories	99
Protéines	1 g
Matières grasses	6 g
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	7 mg
Sodium	58 mg

• sans œuf

180 ml (¾ de tasse) de sucre

80 ml (⅓ de tasse) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

250 ml (1 tasse) de pistaches

250 ml (1 tasse) de noix de Grenoble CEDAR

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle

18 feuilles de pâte phyllo

180 ml (¾ de tasse) de beurre fondu

1. Dans une casserole, mélanger le sucre avec 180 ml (¾ de tasse) d'eau, le miel et le jus de citron. Porter à ébullition et remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirer du feu. Laisser tiédir, puis réfrigérer.

2. Dans le contenant du robot culinaire, hacher finement les pistaches. Réserver 30 ml (2 c. à soupe) de pistaches hachées. À l'aide d'un couteau, hacher finement les noix de Grenoble. Dans un bol, mélanger le reste des pistaches avec les noix de Grenoble et la cannelle.

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

4. Beurrer un plat de cuisson rond de 26 cm (10 ¼ po) de diamètre.

5. Couper les feuilles de pâte phyllo en cercles de 26 cm (10 ¼ po) de diamètre.

6. Placer 6 feuilles de pâte phyllo au fond du plat, en les badigeonnant d'un peu de beurre fondu entre chaque addition.

7. Saupoudrer la moitié du mélange de noix sur les feuilles.

8. Placer 6 autres feuilles de pâte phyllo sur le mélange de noix, en les badigeonnant d'un peu de beurre fondu entre chaque addition.

9. Saupoudrer du reste du mélange de noix.

10. Placer les 6 feuilles de pâte phyllo restantes sur le mélange de noix, en les badigeonnant d'un peu de beurre fondu entre chaque addition.

11. Saupoudrer des pistaches hachées réservées.

12. À l'aide d'un couteau, couper la pâte en 48 morceaux.

13. Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

14. Verser le sirop refroidi sur la pâte chaude. Laisser reposer 8 heures ou toute une nuit à température ambiante.

Présenté par

ADONIS
Marché méditerranéen

Voyez la capsule vidéo

5ingredients15minutes.com/
tel-que-vu-dans-le-magazine

Publireportage

Un porto pour les Fêtes

Duo poire et porto

Le porto Taylor Fladgate LBV, avec sa robe rubis profond, ses arômes de prune noire et de fraise ainsi que ses notes fumées, donne du caractère au goût délicat des poires dans ce dessert classique. Finissant sur une touche de petits fruits et de chocolat, ce porto, élevé sous bois pendant quatre à six ans, se déguste aussi avec des fromages ou des desserts chocolatés.

Code SAQ : 46946
Offert exclusivement à la SAQ

Présenté par

SYLVESTRE
VINS ET SPIRITUEUX
— Depuis 1927 —

Poires pochées au porto

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 43 minutes • Quantité : 4 portions

500 ml (2 tasses) de porto Taylor Fladgate LBV

375 ml (1 ½ tasse) de sucre

1 orange coupée en tranches

5 ml (1 c. à thé) de zestes de citron

1 bâton de cannelle

1 anis étoilé

4 poires

Facultatif :

4 boules de crème glacée

125 ml (½ tasse) de granola

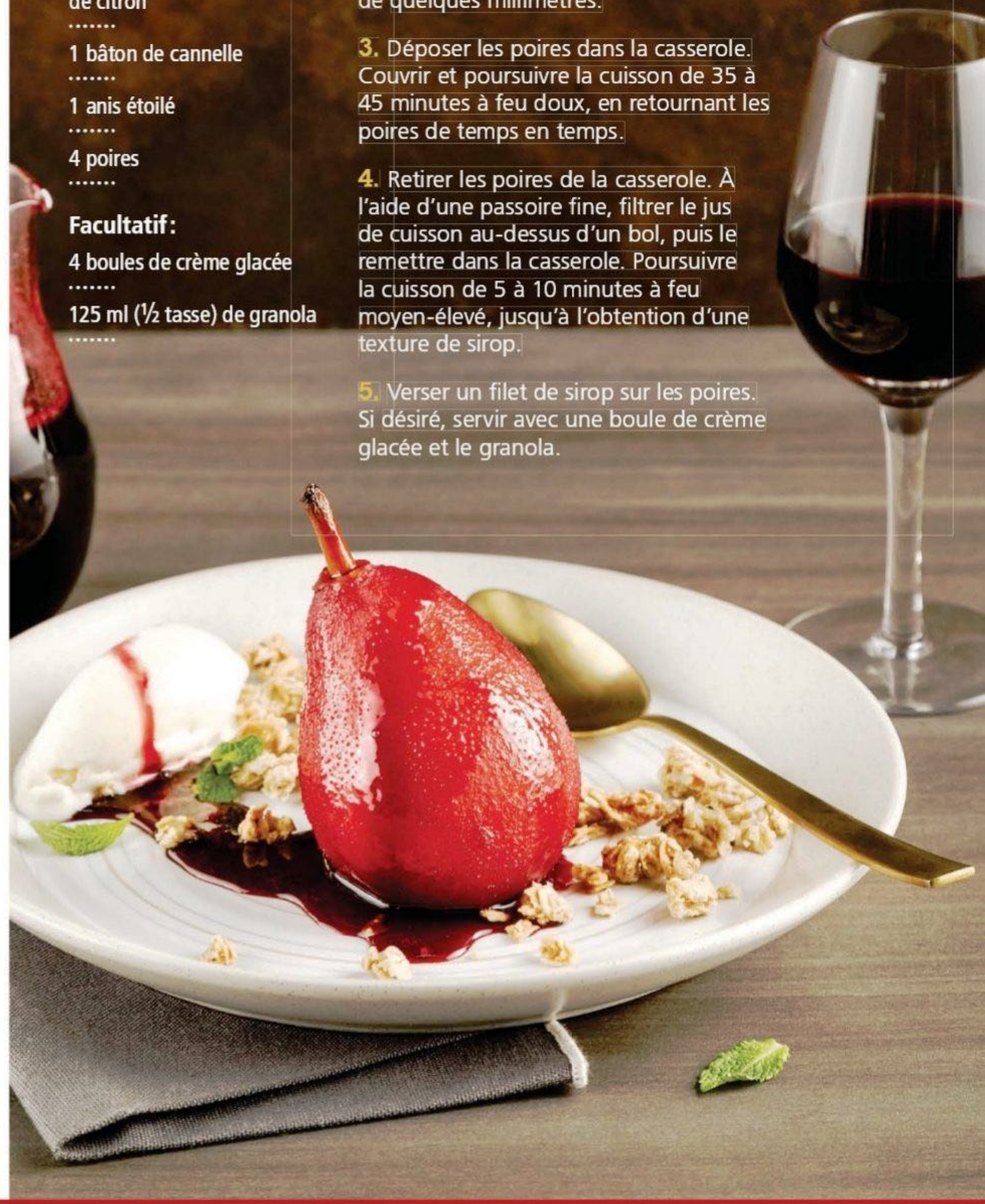
1. Dans une casserole, mélanger le porto avec le sucre, 250 ml (1 tasse) d'eau, les tranches d'orange, les zestes de citron, la cannelle et l'anis étoilé. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 3 à 4 minutes à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

2. Peler les poires, puis couper leur base de quelques millimètres.

3. Déposer les poires dans la casserole. Couvrir et poursuivre la cuisson de 35 à 45 minutes à feu doux, en retournant les poires de temps en temps.

4. Retirer les poires de la casserole. À l'aide d'une passoire fine, filtrer le jus de cuisson au-dessus d'un bol, puis le remettre dans la casserole. Poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes à feu moyen-élevé, jusqu'à l'obtention d'une texture de sirop.

5. Verser un filet de sirop sur les poires. Si désiré, servir avec une boule de crème glacée et le granola.



Voyez la capsule vidéo

5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine

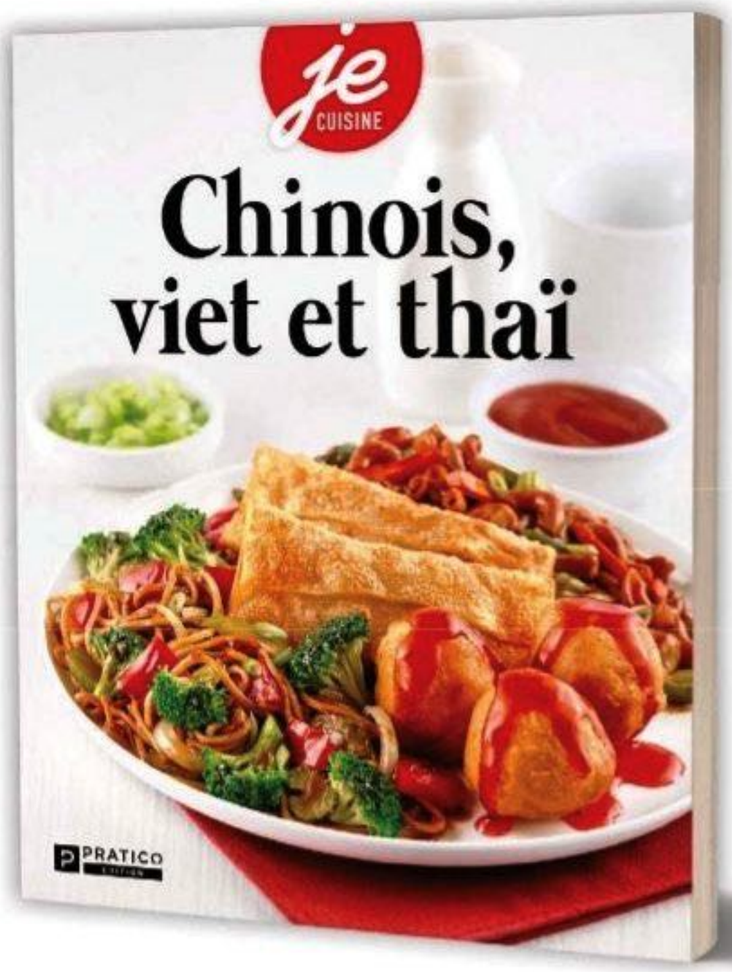
TAYLOR FLADGATE®
PORTO

Pourquoi remettre à demain ce que vous pouvez boire aujourd'hui?

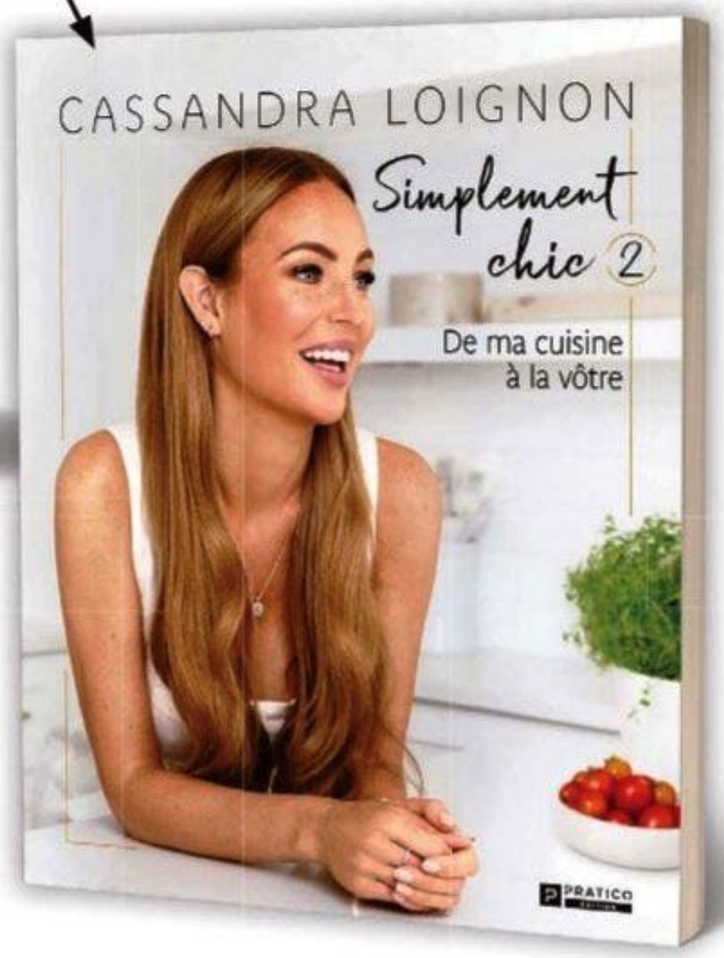
Taylor Fladgate a été le premier à développer le Porto Late Bottled Vintage et est considéré comme étant le meilleur producteur. Le LBV est un assemblage de vins d'un seul millésime, et est vieilli en foudres entre quatre et six ans. Il est alors mis en bouteille, déjà prêt à boire.

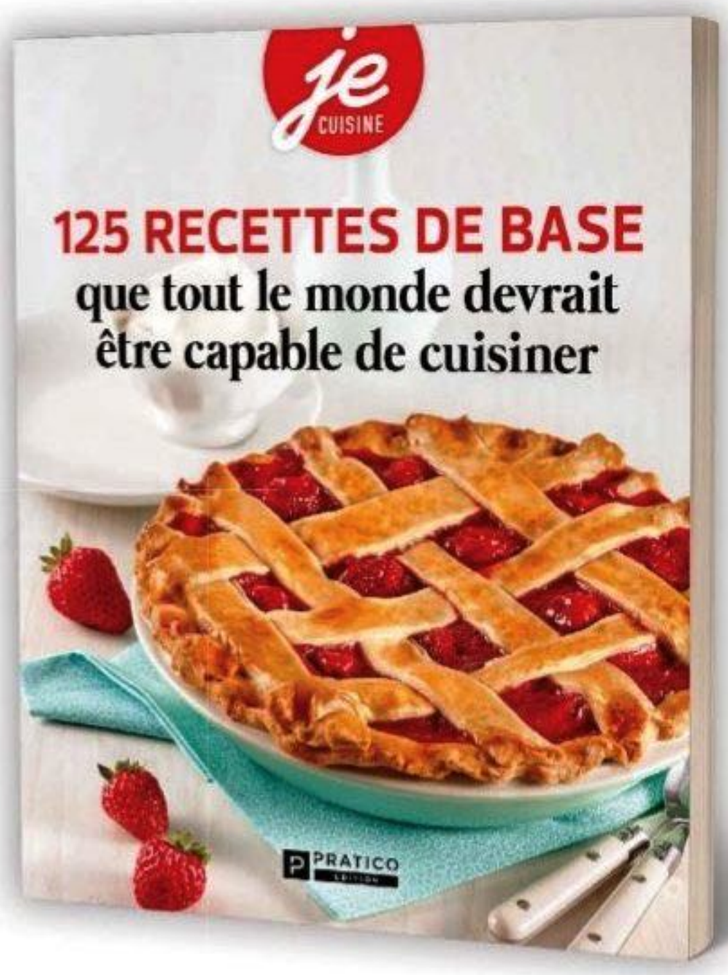
La modération a bien meilleur goût.
Éduc'alcool
TAYLORFLADGATE.COM/FR
SYLVESTRE

Des moments GOURMANDS en cadeau !

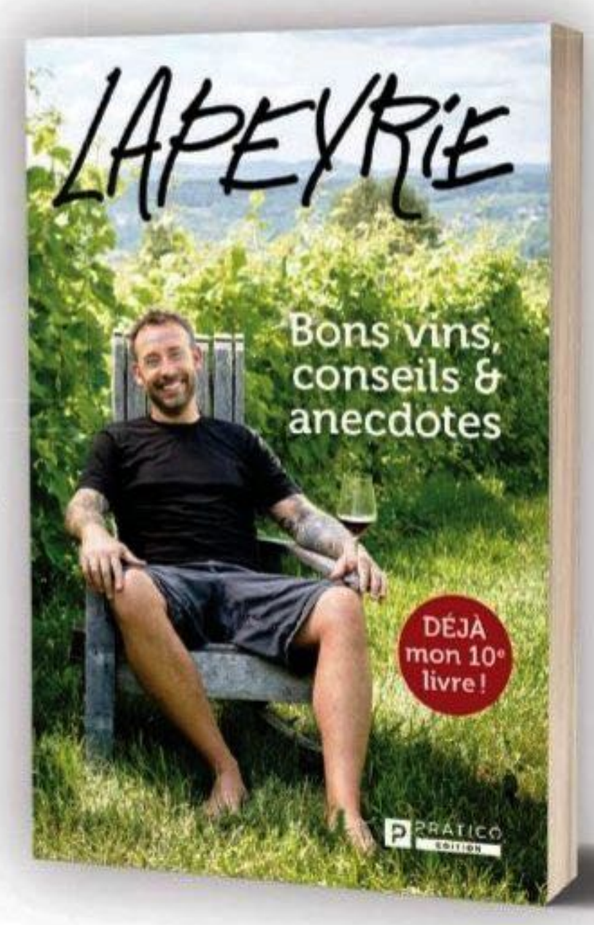


Cuisinez des plats **meilleurs que ceux du resto !**





Des suggestions de vins **coup de cœur !**



PRATICO EDITION

En vente partout et sur le **boutique.pratico-pratiques.com**

PARCE QUE
C'EST PAS CHER!

On redécouvre LE DINDON !

Parce qu'on cherche toujours de nouvelles idées pour mettre le dindon en vedette, autant les soirs de fête que les soirs de semaine, on vous propose plusieurs recettes pour le redécouvrir et on vous dit tout à son sujet. Viande économique et fièrement produite ici, cette volaille mérite que l'on s'y attarde ! Gageons que vous la mettrez au menu plus souvent grâce à nos nouvelles idées simples et savoureuses.

Présenté par

le Dindon du Québec

On cuisine les restants

En plus de vous faire épargner du temps de préparation, l'utilisation des restants vous permettra de concocter des repas peu coûteux que toute la famille va apprécier.

- **Salade de dinde crémeuse aux canneberges séchées**
- **Wraps dinde et avocats**
- **Soupe crémeuse à la dinde et au riz sauvage**

Pour plus d'inspiration et de recettes pour cuisiner vos restes de dindon, visitez le 5ingredients15minutes.com/fr/recettes/.

Trois techniques pour un parfait dindon

Pour servir un dindon entier parfaitement exécuté, on privilégie trois méthodes pour l'apprêter : l'arrosage, la macération et le saumurage.

1. L'arrosage

On dépose le dindon dans une grande plaque de cuisson à haut rebord, puis on ajoute un peu d'eau ou du bouillon de poulet avec lequel on arrosera la volaille à deux ou trois reprises au cours de la dernière heure de cuisson.

2. La macération

On fait macérer le dindon dans une marinade à base d'huile, de vinaigre et de fines herbes, ou on injecte cette marinade directement dans la chair de la volaille à l'aide d'une seringue. La macération doit se réaliser à température ambiante pendant au moins 30 minutes afin que la marinade pénètre bien la viande. On cuit ensuite le dindon au four dans une grande plaque de cuisson à haut rebord.

3. Le saumurage

Pour cette méthode, on peut utiliser une saumure liquide ou sèche. La première technique consiste à laisser macérer le dindon entier au frais pendant un minimum de 6 heures dans un mélange d'eau et de sel auquel on peut ajouter des gousses d'ail, du romarin, du thym ou du poivre pour aromatiser. La seconde technique consiste d'abord à frotter l'intérieur et l'extérieur du dindon avec une combinaison d'aromates, comme des fines herbes séchées, des épices ou des zestes d'orange mélangés à du sel de table (2,5 ml – ½ c. à thé par 454 g – 1 lb de dindon). Ensuite, on emballe hermétiquement la volaille et on la laisse reposer au frais de 1 à 3 jours. Dans les deux cas, avant de procéder à la cuisson, on égoutte le dindon, puis on l'assèche avec du papier absorbant.

ledindon.qc.ca **Facebook** **Instagram**

QUELLE GROSSEUR DE DINDON CHOISIR ?

En général, on doit prévoir des portions de 500 à 750 g (d'environ 1 lb à environ 1 ⅔ lb) de dindon par adulte si on ne souhaite pas avoir de restants, et des portions de 750 g à 1 kg (de 1 ⅔ à environ 2 ¼ lb) si on désire en avoir. Habituellement, les volailles dont le poids se situe entre 5 et 7 kg (entre 11 et 15 ½ lb) sont les plus tendres. Par ailleurs, n'oubliez pas de considérer la taille de votre four ! Il est donc souvent préférable de cuisiner deux petits dindons plutôt qu'un seul gros.

Les surplus de dindon pourront être conservés au frigo de 3 à 4 jours et de 1 à 3 mois au congélateur.

Décongélation 101

Vous avez opté pour un dindon congelé ? Afin de le décongeler de manière sécuritaire, vous devrez prendre quelques précautions. Tout d'abord, il faut savoir que seule la décongélation au réfrigérateur ou dans l'eau froide sont considérées comme sûres en matière de sécurité et de salubrité. Il est donc déconseillé de laisser décongeler vos aliments à température ambiante.

AU RÉFRIGÉRATEUR

Parce qu'elle permet de conserver la viande au frais jusqu'à ce qu'elle soit complètement décongelée, cette méthode est à privilégier. On dépose simplement le dindon congelé dans un plateau de taille appropriée que l'on placera sur la tablette du bas du frigo. On compte 5 heures de décongélation par lb (10 heures par kg).

DANS L'EAU FROIDE

Pour la décongélation à l'eau froide, on laisse le dindon dans son emballage d'origine, qui conserve hermétiquement la viande, puis on le dépose dans un grand récipient où on le submergera d'eau froide. L'eau doit être changée minimalement toutes les heures. On compte 1 heure de décongélation par lb (2 heures par kg).

Une fois décongelé, le dindon doit être conservé au frais et être cuit dans les 48 heures qui suivent.

LA CUISSON AU THERMOMÈTRE

Qu'il s'agisse de la grosseur de la volaille, de sa température au moment de l'enfourner, du plat utilisé, du type de four ou du nombre de fois que vous en ouvrez la porte, de nombreux facteurs influencent le temps de cuisson de votre dindon ! Pour vous assurer d'une cuisson adéquate du dindon, insérez la tige du thermomètre entre la poitrine et la cuisse. On pique la pointe dans la partie la plus charnue de l'intérieur de la cuisse (qui se situe en bas du pilon), sans toucher à l'os. Santé Canada recommande une température de cuisson minimale de 74 °C (165 °F) pour des morceaux de dindon et de 82 °C (180 °F) pour un dindon entier.

Photo dindon avec thermomètre : Shutterstock

PARCE QUE
C'EST PAS CHER!

GRATIN DE DINDON ET COURGE BUTTERNUT À LA RANCH

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 41 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	578
Protéines	55 g
Matières grasses	17 g
Glucides	52 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	533 mg
Sodium	845 mg

- 4 pommes de terre pelées et coupées en cubes
- 500 ml (2 tasses) de courge Butternut pelée et coupée en cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 600 g (environ 1 ⅓ lb) de poitrine de dindon du Québec coupée en cubes
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 60 ml (¼ de tasse) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de lait 2 %
- 1 sachet de mélange pour salades et trempettes ranch de 28 g
- Poivre au goût
- 2 tomates italiennes épépinées et coupées en dés
- 80 ml (⅓ de tasse) de persil frais haché
- 375 ml (1 ½ tasse) de mélange de fromages italiens râpés

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une casserole, déposer les cubes de pommes de terre et de courge. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis cuire de 15 à 18 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter et réserver.

3. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les cubes de dindon de 5 à 6 minutes.

4. Ajouter l'oignon et l'ail dans la casserole. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.

5. Saupoudrer de farine et remuer. Ajouter le lait et le mélange pour salades et trempettes ranch. Poivrer et remuer. Porter à ébullition en remuant, jusqu'à épaississement.

6. Remettre les cubes de pommes de terre et de courge dans la casserole. Ajouter les tomates et le persil. Remuer.

7. Huiler un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), puis y transvider la préparation. Couvrir de fromage.

8. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

PARCE QUE
C'EST PAS CHER!

PENNES AU DINDON À LA FLORENTINE

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 19 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	424
Protéines	35 g
Matières grasses	11 g
Glucides	45 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	68 mg
Sodium	364 mg

750 ml (3 tasses) de pennes

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

450 g (1 lb) de poitrine de dindon du Québec coupée en cubes

1 poireau émincé

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet

125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 15 %

500 ml (2 tasses) de bébés épinards

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les cubes de dindon sur toutes les faces de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter le poireau et l'ail dans la casserole. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

4. Verser le bouillon et laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que le liquide ait réduit des deux tiers.

5. Incorporer la crème et porter à ébullition.

6. Remettre les pâtes dans la casserole. Ajouter les épinards. Saler, poivrer et remuer. Chauffer de 1 à 2 minutes.

SAUTÉ DE DINDON AU GINGEMBRE

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 9 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	516
Protéines	34 g
Matières grasses	9 g
Glucides	72 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	52 mg
Sodium	1 106 mg

300 g (⅔ de lb) de nouilles de riz

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame grillé

Sel et poivre au goût

450 g (1 lb) de poitrine de dindon du Québec coupée en lanières

125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

1 carotte coupée en juliennes

10 pois mange-tout

2 oignons verts émincés

Pour la sauce :

125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet

80 ml (⅓ de tasse) de jus d'orange

60 ml (¼ de tasse) de sauce soya réduite en sodium

30 ml (2 c. à soupe) de sauce aux huîtres

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

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles de riz selon les indications de l'emballage. Égoutter, puis remettre les nouilles dans la casserole. Ajouter la moitié de l'huile de sésame. Saler, poivrer et remuer. Réserver les nouilles au chaud.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.

3. Dans une poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire les lanières de dindon de 1 à 2 minutes de chaque côté.

4. Ajouter les échalotes, le gingembre et l'ail dans la poêle. Poursuivre la cuisson 1 minute.

5. Ajouter la carotte et les pois mange-tout. Incorporer la sauce. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes.

6. Répartir les nouilles de riz dans des bols. Garnir chaque portion de préparation au dindon, puis parsemer d'oignons verts.

PARCE QUE
C'EST PAS CHER!

PAR PORTION	
Calories	653
Protéines	101 g
Matières grasses	26 g
Glucides	26 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	56 mg
Sodium	507 mg

DINDON ENTIER CARAMÉLISÉ AUX ABRICOTS ET ROMARIN

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 3 heures 32 minutes • Quantité : 10 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

1 dindon du Québec de 5 kg (11 lb) frais ou surgelé et décongelé

1 oignon coupé en quartiers

5 tiges de romarin frais

1 feuille de laurier

Sel et poivre au goût

125 ml (½ tasse) de vin blanc

625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de poulet

250 ml (1 tasse) de confiture d'abricots

250 ml (1 tasse) d'échalotes sèches (françaises) coupées en deux

12 abricots séchés

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

Pour le beurre parfumé :

125 ml (½ de tasse) de beurre ramolli

15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 160 °C (320 °F).

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients du beurre parfumé.

3. Dans la cavité du dindon, déposer l'oignon, trois tiges de romarin et la feuille de laurier. Attacher les pattes et les ailes avec de la ficelle à cuisson. Déposer le dindon dans une grande plaque de cuisson à haut rebord.

4. Badigeonner le dindon de beurre parfumé. Saler et poivrer. Insérer un thermomètre à cuisson au centre d'une cuisse, sans toucher l'os.

5. Dans un bol, fouetter le vin avec le bouillon et la confiture d'abricots.

6. Verser la préparation au bouillon dans la plaque de cuisson, puis déposer les échalotes, les abricots séchés et les tiges de romarin restantes sur le pourtour du dindon.

7. Cuire au four de 3 heures 30 minutes à 4 heures en arrosant le dindon de jus de cuisson toutes les 20 minutes dans la dernière heure de cuisson, jusqu'à ce que le thermomètre à cuisson indique une température interne de 82 °C (180 °F) dans la cuisse, mais au moins de 74 °C (165 °F) dans la poitrine. Si la peau a tendance à trop dorer pendant la cuisson, couvrir la plaque de cuisson de papier d'aluminium.

8. Retirer le dindon, les échalotes et les abricots de la plaque de cuisson et les réserver dans une assiette au chaud.

9. À l'aide d'une passoire fine, filtrer le jus de cuisson au-dessus d'un contenant haut et étroit. Laisser reposer 5 minutes, puis retirer le gras à la surface à l'aide d'une petite louche.

10. Verser le jus de cuisson dans une casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux-moyen.

11. Dans un bol, délayer la fécule dans un peu d'eau froide. Verser la fécule délayée dans la casserole et remuer jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

12. Servir le dindon avec la sauce, les abricots et les échalotes.

Astuce 5/15

Le dindon à cuire congelé

On peut opter pour un dindon surgelé portant la mention « Cuire sans décongélation » ou « Cuire congelé ». Ces volailles sont vendues spécialement pour être enfournées sans avoir été préalablement décongelées ; il suffit de suivre les instructions sur l'emballage, qui peuvent varier d'une entreprise à l'autre. À noter que bien que l'on élimine le temps de décongélation, la cuisson d'un dindon entier « Cuire congelé » est plus longue (environ 2 heures de plus selon le poids) que celle d'un dindon décongelé ou frais. Pour vous assurer d'une cuisson réussie, le thermomètre est indispensable : on visera une température de 74 °C (165 °F) pour la poitrine et de 82 °C (180 °F) pour les cuisses.

PARCE QUE C'EST PAS CHER!

PAR PORTION	
Calories	674
Protéines	109 g
Matières grasses	23 g
Glucides	29 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	89 mg
Sodium	699 mg

DINDON ENTIER AU PARFUM D'ÉRABLE, FARCE À LA SAUCISSE

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 3 heures 32 minutes • Quantité : 10 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

2 feuilles de laurier

1 dindon du Québec de 5 kg (11 lb) frais ou surgelé et décongelé

180 ml (¾ de tasse) de sirop d'érable

Sel et poivre au goût

250 ml (1 tasse) de vin blanc

625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de poulet

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

Pour la farce :

500 ml (2 tasses) de pain baguette coupé en dés

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

450 g (1 lb) de saucisses érable et bacon, la membrane retirée

1 contenant de champignons blancs de 227 g, coupés en quatre

1 oignon haché

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 160 °C (320 °F).

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la farce.

3. Insérer les feuilles de laurier sous la peau du dindon.

4. Remplir la cavité du dindon de farce. Attacher les pattes et les ailes avec de la ficelle à cuisson. Déposer le dindon dans une grande plaque de cuisson à haut rebord.

5. Badigeonner le dindon de la moitié du sirop d'érable. Saler et poivrer. Insérer un thermomètre à cuisson au centre d'une cuisse, sans toucher l'os.

6. Verser le vin, le bouillon et le reste du sirop d'érable sur le pourtour du dindon.

7. Cuire au four de 3 heures 30 minutes à 4 heures en arrosant le dindon de jus de cuisson toutes les 20 minutes dans la dernière heure de cuisson, jusqu'à ce que le thermomètre à cuisson indique une température interne de 82 °C (180 °F) dans la cuisse, mais au moins de 74 °C (165 °F) dans la poitrine. Si la peau a tendance à trop dorer pendant la cuisson, couvrir la plaque de cuisson de papier d'aluminium.

8. Retirer le dindon de la plaque de cuisson et le réserver dans une assiette au chaud.

9. À l'aide d'une passoire fine, filtrer le jus de cuisson au-dessus d'un contenant haut et étroit. Laisser reposer 5 minutes, puis retirer le gras à la surface à l'aide d'une petite louche.

10. Verser le jus de cuisson dans une casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux-moyen.

11. Dans un bol, délayer la fécule dans un peu d'eau froide. Verser la fécule délayée dans la casserole et remuer jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

12. Servir le dindon avec la sauce.

IDÉE DE GÉNIE

Vive les restes !

Pas besoin d'avoir à nourrir une armée pour cuisiner un dindon entier ! Les restes peuvent très bien servir à concocter de délicieux repas, comme des sandwichs gourmets, des pâtes généreusement garnies, des sautés protéinés ou des soupes-repas rassasiantes. Même la farce peut être utilisée pour concocter des boulettes savoureuses, des légumes farcis ou encore un riz bien relevé. Une belle économie de temps et de sous !

En vente
chez Metro
(section bio)

Vous
trouverez une
recette de crème
glacée à base de cette
infusion énergisante
à la page 28 du
supplément !

INFUSIONS ÉNERGISANTES
PROPULSÉES PAR LA NATURE

FAITES AVEC DES FEUILLES DE YERBA MATE BIO

À BASE DE PLANTES
Énergie provenant d'un seul ingrédient actif (le yerba mate)

LÉGÈREMENT SUCRÉES
Avec des sucres naturels et sans stévia pour un goût équilibré et sans compromis

INGRÉDIENTS SIMPLES
Rien d'artificiel, que des ingrédients vrais et biologiques

FIÈREMENT QUÉBÉCOIS
Produits faits à Montréal

Le yerba mate, un cousin du thé, est bien connu pour sa puissante **capacité à améliorer naturellement la clarté mentale et l'énergie globale,** sans les effets indésirables souvent liés à la consommation de caféine.

Mateina est fière d'offrir tous les bienfaits de cette super-plante avec des infusions innovantes qui sont **aussi bonnes pour votre santé qu'elles le sont pour vos papilles gustatives !**

Certifié biologique par Ecocert Canada
Yerba mate de source équitable et d'une agriculture durable

MATEINA.CA

MATEINA est une marque de commerce enregistrée de Mateina inc.

3 recettes surprenantes à la mijoteuse

Afin de maximiser davantage l'utilisation de votre appareil, on vous propose trois recettes festives que vous n'auriez pas imaginé pouvoir cuisiner à la mijoteuse. De quoi faciliter encore plus vos préparations des Fêtes !

PAR PORTION sans les garnitures	
Calories	467
Protéines	12 g
Matières grasses	27 g
Glucides	48 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	394 mg
Sodium	153 mg

● SANS NOIX ● SANS ŒUF ● SANS GLUTEN

BAR À CHOCOLAT CHAUD

Préparation : 10 minutes • Cuisson à faible intensité : 2 heures 30 minutes • Quantité : 8 portions

1,25 litre (5 tasses) de lait 2 %

250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 35 %

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

125 ml (½ tasse) de cacao

1 boîte de lait concentré sucré de 300 ml

150 g (⅓ de lb) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux

1. Dans une petite mijoteuse, fouetter le lait avec la crème à cuisson, la vanille, le cacao et le lait concentré sucré.

2. Ajouter le chocolat.

3. Couvrir et cuire de 2 heures 30 minutes à 3 heures 30 minutes à faible intensité. Remuer.

Pour les garnitures du bar (au choix):

- Alcool (liqueur d'agrume, de café, d'érable, etc.)
- Bâton de cannelle
- Café
- Cannes de bonbon
- Chocolat râpé
- Crème fouettée
- Fleur de sel
- Guimauves
- Pépites (de chocolat, de caramel, etc.)
- Piment de Cayenne
- Gaufrettes roulées à la crème de chocolat et noisettes (de type Pirouline)
- Sirop au caramel
- Sirop au chocolat

PAR PORTION	
30 ml (2 c. à soupe)	
Calories	64
Protéines	1 g
Matières grasses	1 g
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	29 mg
Sodium	5 mg

● VÉGÉ ● SANS LACTOSE ● SANS NOIX ● SANS ŒUF ● SANS GLUTEN

CONFIT D'OIGNONS ÉRABLE ET BALSAMIQUE

Préparation: 15 minutes • Cuisson à intensité élevée: 10 heures • Quantité: environ 750 ml (3 tasses)

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

60 ml (¼ de tasse) de vinaigre balsamique

60 ml (¼ de tasse) de vin rouge

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

1,5 kg (3,3 lb) d'oignons coupés en rondelles

Sel et poivre du moulin au goût

1. Dans une grande mijoteuse, mélanger le sirop d'érable avec le vinaigre balsamique, le vin rouge, l'huile, l'ail, le thym et les oignons. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Remuer.

2. Couvrir et cuire 6 heures à intensité élevée, en remuant à mi-cuisson.

3. Retirer le couvercle de la mijoteuse et poursuivre la cuisson de 4 à 5 heures à intensité élevée en remuant deux fois en cours de cuisson, jusqu'à l'obtention d'une texture de confit.

Confit adoré

En plus d'être plus que simple à cuisiner, ce confit d'oignons sera un précieux allié de vos repas du temps des Fêtes ! Il accompagnera à merveille vos terrines, charcuteries et fromages fins, pour un amuse-gueule sucré-salé des plus gourmands. Il se marie parfaitement aux plats de pâtes, aux grilled cheese et aux pizzas.

GRIGNOTINES MÉLI-MÉLO

Préparation : 15 minutes • Cuisson à faible intensité : 2 heures
Temps de repos : 1 heure • Quantité : 10 portions

PAR PORTION	
Calories	383
Protéines	7 g
Matières grasses	20 g
Glucides	48 g
Fibres	5 g
Fer	6 mg
Calcium	69 mg
Sodium	591 mg

125 ml (½ tasse) de beurre fondu

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya

15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon

15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux

1 litre (4 tasses) de céréales d'avoine (de type Cheerios)

1 litre (4 tasses) de céréales de blé carrées (de type Shreddies)

500 ml (2 tasses) de mini-bretzels

500 ml (2 tasses) de mini-craquelins au fromage

250 ml (1 tasse) de mélange de noix non salées

1. Tapisser le fond de la mijoteuse de papier parchemin.

2. Dans un grand bol, mélanger le beurre avec le sirop d'érable, la sauce soya, la poudre d'oignon et le paprika fumé.

3. Ajouter le reste des ingrédients dans le bol. Remuer afin de bien enrober les céréales, les mini-bretzels, les noix et les mini-craquelins de sauce. Transvider la préparation dans la mijoteuse.

4. Couvrir et cuire 2 heures à faible intensité, en remuant toutes les 30 minutes pour éviter que la préparation ne brûle.

5. Une fois la cuisson terminée, étaler la préparation en une seule couche sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Laisser tiédir à température ambiante de 1 à 2 heures. Conserver les grignotines dans un contenant hermétique et dans un endroit sec.

Ragoût de pattes et BOULETTES DE PORC

Envie de retrouver le bon goût de la cuisine de grand-maman ? Essayez sans plus tarder notre recette du traditionnel ragoût québécois à l'autocuiseur. Goût de nostalgie garanti !

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 57 minutes • Quantité : 4 portions
Capacité de l'autocuiseur : 6 litres

• sans lactose • sans noix • se congèle

PAR PORTION	
Calories	483
Protéines	36 g
Matières grasses	24 g
Glucides	28 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	78 mg
Sodium	1 066 mg

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

2 jarrets de porc

1 oignon haché

1 carotte coupée en dés

1 branche de céleri émincée

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

60 ml (¼ de tasse) de farine grillée

5 ml (1 c. à thé) de piment de la Jamaïque (quatre-épices) moulu

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle

2,5 ml (½ c. à thé) de clous de girofle moulus

1,25 ml (¼ de c. à thé) de muscade

1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet

Sel et poivre au goût

60 ml (¼ de tasse) de fécule de maïs

Pour les boulettes :

340 g (¾ de lb) de porc haché maigre

80 ml (⅓ de tasse) de chapelure nature

1 œuf

Sel et poivre au goût

1. Avant de commencer la recette, s'assurer que la soupape à flotteur de l'autocuiseur est bien dégagée et que rien ne bloque l'ouverture. S'assurer également que la poignée d'évacuation de la vapeur est à la position « *Sealing* ».

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes. Façonner 16 boulettes avec la préparation.

3. Sur l'autocuiseur, sélectionner le mode « *Sauté* ».

4. Chauffer l'huile dans l'autocuiseur. Faire dorer les jarrets de porc de 4 à 5 minutes. Réserver dans une assiette.

5. Dans l'autocuiseur, faire dorer les boulettes sur toutes les faces de 4 à 5 minutes. Réserver avec les jarrets.

6. Cuire l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail de 3 à 4 minutes. Saupoudrer de farine grillée et des épices. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

7. Ajouter le bouillon. Remettre les jarrets et les boulettes dans l'autocuiseur. Saler, poivrer et remuer.

8. Fermer hermétiquement l'autocuiseur en tournant le couvercle.

9. Appuyer sur la touche « *Pressure cooking* » et cuire 45 minutes à haute pression (« *High* »). Ne jamais ouvrir le couvercle pendant qu'il y a de la pression.

10. Une fois la cuisson terminée, évacuer la pression rapidement en tournant la poignée d'évacuation de la vapeur jusqu'à la position « *Venting* » avant d'ouvrir le couvercle. Faire attention de ne pas placer les mains ou le visage au-dessus de la poignée.

11. Transférer les jarrets et les boulettes dans une assiette. Effilocher les jarrets à l'aide d'une fourchette.

12. Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide. Incorporer la fécule délayée dans l'autocuiseur en remuant.

13. Sélectionner de nouveau le mode « *Sauté* » et laisser mijoter la sauce, jusqu'à ce qu'elle ait épaissi.

14. Remettre la viande effilochée et les boulettes dans l'autocuiseur. Remuer délicatement pour bien enrober la viande et les boulettes de sauce.

Mix AND match

Les trempettes pour légumes

Nous vous présentons ici des accords gagnants pour créer des trempettes pour légumes rapides à préparer !

Choisissez vos ingrédients !

Dans chacune des catégories ci-dessous, choisissez un ou plusieurs ingrédients pour obtenir la parfaite trempette pour légumes ! Donne environ 4 portions.

Ingrédients de base
Combinez de 2 à 3 ingrédients pour un total de 250 ml (1 tasse)

Crème sure

Fromage à la crème

Mayonnaise

Yogourt grec nature

Fines herbes fraîches
30 ml (2 c. à soupe)

Aneth

Basilic

Ciboulette

Coriandre

Persil

Assaisonnements

Poudre d'ail
(5 ml – 1 c. à thé)

Poudre d'oignon
(5 ml – 1 c. à thé)

Poudre de cari
(5 ml – 1 c. à thé)

Sachet de mélange pour soupe à l'oignon (½)

Sachet de mélange pour soupe aux légumes (½)

Texture

Bacon cuit
(30 ml – 2 c. à soupe)

Oignon vert (1)

Oignons caramélisés
(30 ml – 2 c. à soupe)

Poivrons rouges rôtis
(30 ml – 2 c. à soupe)

Tomates séchées
(15 ml – 1 c. à soupe)

Le p'tit kick

Ail (1 gousse)

Jus de citron frais
(15 ml – 1 c. à soupe)

Parmesan
(30 ml – 2 c. à soupe)

Pesto
(15 ml – 1 c. à soupe)

Tabasco (2-3 gouttes)

Le houmous : qu'en penser ?

On vante souvent l'apport nutritionnel du houmous, mais qu'en est-il vraiment ? Il faut savoir que le houmous du commerce est sans contredit un meilleur choix que les mayonnaises ou les trempettes du commerce. Par contre, si vous pensiez faire le plein de protéines en en mangeant, sachez que l'on y trouve souvent des ingrédients qui réduisent considérablement sa teneur en protéines (de l'huile de canola ou du vinaigre, par exemple). Nos conseils : comparez les étiquettes nutritionnelles des produits afin de déterminer quel est le meilleur, limitez la portion de houmous du commerce consommée ou même, concoctez votre propre houmous maison. Vous verrez, c'est simple comme bonjour !

ALLÉGER SA TREMPETTE

Pour obtenir une trempette saine et équilibrée, il est important de bien choisir les ingrédients qui la composent. Voici quelques ingrédients à prioriser pour confectionner la base d'une trempette allégée :

- Yogourt nature
- Crème sure légère
- Tofu soyeux mou nature
- Mayonnaise légère
- Avocat réduit en purée
- Légumineuses réduites en purée

Osez la variété

Parlons crudités. Vous êtes tanné des carottes ? Osez glisser de nouveaux légumes sur votre plateau de crudités : endives, légumes grillés (courgettes, asperges, carottes, panais, poivrons, courges, etc.), pois mange-tout, rondelles de betteraves cuites, chips de chou kale, brocoli romanesco, chou-fleur vert… Essayez d'intégrer des légumes que vous connaissez moins ou de nouvelles variétés d'un légume connu : ça alimentera certainement les discussions avec vos invités !

Les trempettes étagées : toujours un *must* !

Elles sont visuellement attrayantes et colorées et elles permettent de jouer avec les textures et les saveurs : tous nos sens sont conviés à la fête avec les trempettes étagées ! On peut aussi se laisser aller dans les thématiques : trempette à la mexicaine (guacamole, salsa, haricots noirs, légumes, fromage), à la méditerranéenne (houmous, olives Kalamata, feta, légumes), etc.

Tellement local qu'on a déjà fêté le Noël du campeur.

EXCELDOR

Une coop d'ici

Index des recettes

Boissons

Bar à chocolat chaud 136
Cocktail à la pomme épicée et romarin 100
Sangria d'hiver aux canneberges et cannelle 101

Entrées et hors-d'œuvre

Boulettes de fromage en grains 70
Confit d'oignons érable et balsamique 138
Crevettes gratinées ail et prosciutto 75
Grignotines méli-mélo 139
Potage aux asperges et pommes de terre 69
Potage aux pommes et rutabaga 76
Rouleaux impériaux au canard confit 62
Salade d'oranges et betteraves 61
Trempette aux crevettes nordiques 7

Plats principaux

Bœuf et porc

Casserole au bœuf *Philly cheesesteak* 52
Côtelettes de porc aux tomates et vinaigre balsamique 54
Côtelettes de porc, sauce au vin blanc et romarin 64
Mini-bœufs Wellington 78
Nouilles au bœuf, sauce barbecue à l'asiatique 30
Ragoût de pattes et boulettes de porc 140
Soupe à l'oignon et gnocchis gratinée 55
Soupe-repas à la fondue chinoise 46

Mets végé

Courge spaghetti, sauce rosée aux épinards 51
Gratin de couscous, tofu et légumes 44
Mini-pâtés au chili 28
Salade tiède au quinoa et courge 36

Pâtes et pizzas

Linguines sauce bolognaise express 37
Mac'n cheese style nacho 48
Pennes au brocoli et aux tomates séchées 31
Pennes au dindon à la florentine 128
Pizzas aux côtes levées 40

Poissons et fruits de mer

Brochettes de saumon aux épices 39
Casserole de crevettes au maïs en crème 47
Casserole de truite au poireau gratinée 29

Volaille

Canards laqués à l'orange 114
Cari à la dinde et poivrons 38
Courgettes farcies au poulet barbecue 45
Dindon entier au parfum d'érable, farce à la saucisse 132
Dindon entier caramélisé aux abricots et romarin 130
Gratin de dindon et courge Butternut à la ranch 126
Grilled cheese gourmands au smoked meat de canard 112
Nacho asiatique au poulet et légumes 53
Petits pains *hot chicken* 32
Poulet farci aux épinards et aux canneberges 71
Rôti de poitrine de dindon, farce au chorizo, canneberges et poireaux 84
Rôti de poitrine de dindon farcie au pain et à la soupe à l'oignon 86
Rôti de poitrine de dindon roulée à l'italienne 85
Sauté de dindon au gingembre 129

Accompagnements

Champignons sautés à la gremolata 69
Crème anglaise 96
Pommes de terre *hasselback* à la pancetta 64
Riz doré 54
Salade crémeuse 39
Salade de carotte aux radis et tomates 29
Salade de roquette, avocats et tomates 28
Sauce à la mangue épicée 62
Sauce crémeuse au marsala 71
Sauce rouge de style marinara 70
Topping festif 76

Déjeuners et brunchs

Casserole de pain doré aux petits fruits 92
Mini-omelettes au choix 90
Plateau de gaufres et garnitures 96
Poke bowl déjeuner 94
Pommes de terre farcies au cheddar, bacon et œufs 93

Desserts

Bagatelle aux roulés suisses et aux cerises 66
Baklava 118
Biscuits au sucre 3D 106
Biscuits au sucre de base 102
Biscuits-sandwichs à la gelée 104
Bûche aux carottes et au chocolat blanc 116
Crème brûlée à la noisette 72
Cupcakes au chocolat, caramel et pacanes 17
Cupcakes de Noël au lait de poule 25
Cupcakes exotiques à la noix de coco 20
Cupcakes nanaïmo 22
Cupcakes Red Velvet p'tits rennes 18
Ferrero Rocher maison 146
Mi-cuits aux deux chocolats 80
Poires pochées au porto 120
Turtles maison express 17

Recette festive

Ferrero Rocher maison

Préparation : 25 minutes • Réfrigération : 3 heures • Cuisson : 1 minute • Congélation : 40 minutes
Quantité : 10 Ferrero Rocher

• se congèle

125 ml (½ tasse) de tartinade au chocolat et noisettes

50 g (1 ¾ oz) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

20 noisettes

3 gaufrettes au beurre (de type Jules Destrooper) émiettées

100 g (3 ½ oz) de chocolat au lait coupé en morceaux

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix de coco (goût neutre)

1. Dans un bain-marie, faire fondre la tartinade avec le chocolat noir et le beurre. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Réfrigérer de 2 à 3 heures, jusqu'à ce que la préparation ait figé.

2. Dans une poêle, faire griller les noisettes de 1 à 2 minutes à feu doux-moyen. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Réserver 10 noisettes. Placer le reste des noisettes dans un sac hermétique et les concasser à l'aide d'un rouleau à pâte. Ajouter les gaufrettes émiettées dans le sac et remuer.

4. Façonner dix boules avec la préparation au chocolat en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles. Dans chaque boule, former une cavité. Insérer une noisette entière dans la cavité et la refermer avec la préparation au chocolat. Réfrigérer de 1 à 2 heures.

5. Enrober les boules de préparation aux noix en pressant légèrement afin qu'elle adhère bien à la pâte.

6. Déposer les boules sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur de 25 à 30 minutes.

7. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat au lait avec l'huile de noix de coco.

8. Tremper les boules au fur et à mesure dans la préparation au chocolat, puis les redéposer aussitôt sur la plaque.

9. Placer la plaque au congélateur 15 minutes avant de servir. Conserver au réfrigérateur.

Jean Coutu

Les plus belles histoires se racontent en PHOTOS !

TOUS LES PRODUITS DE LA BOUTIQUE PHOTO

30%* DE RABAIS

Découvrez une foule de possibilités au
JEANCOUTU.COM/PHOTO

CENTRE PHOTO
OPTIMISÉ POUR LES MOBILES
ANDROID ET iOS

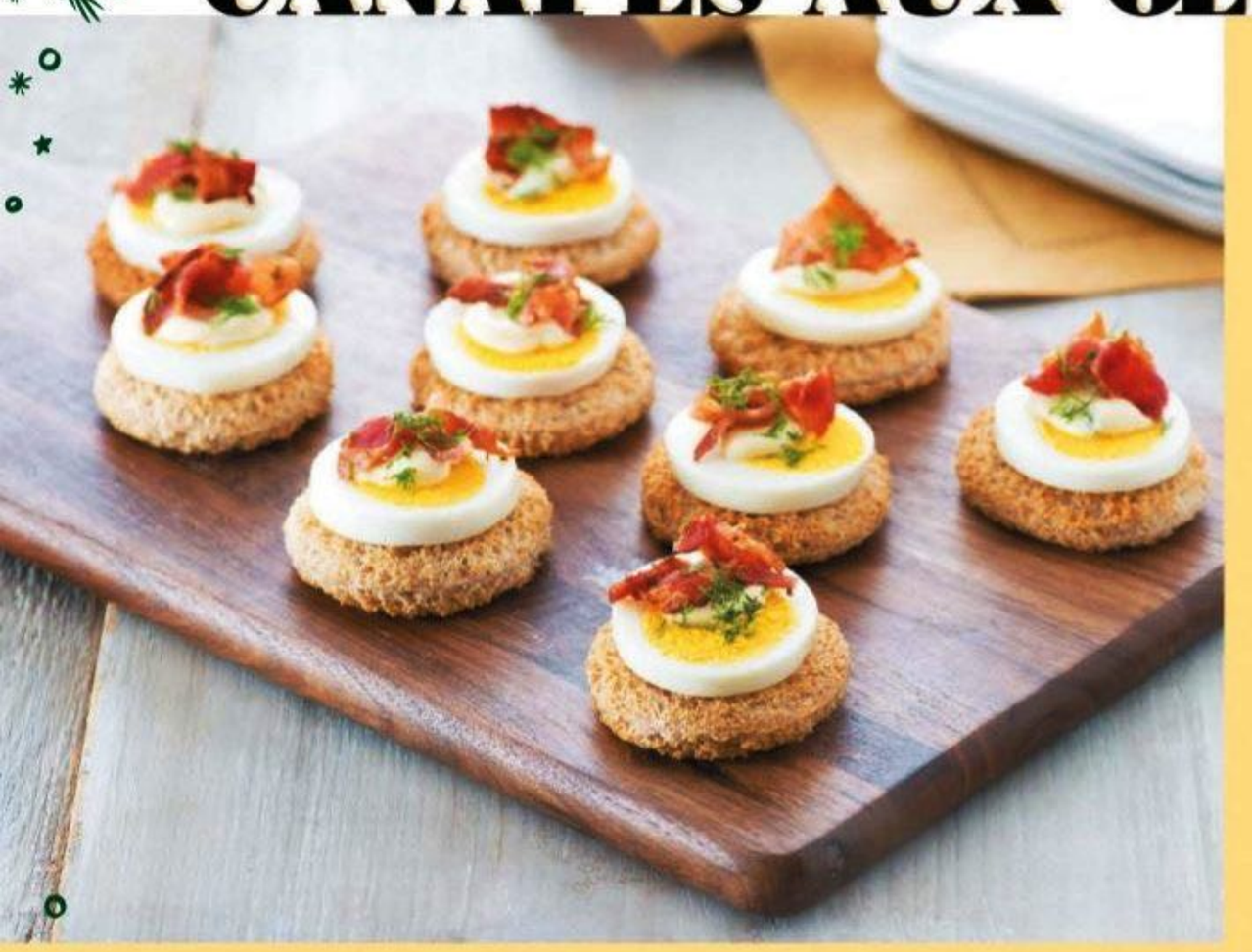
*CODE PROMO : **M7RW6KG9**
*En vigueur jusqu'au 31 mars 2021
Utiliser le code de promotion à l'endroit prévu à cet effet au moment de la commande

Êtes-vous du type...

L'œuf sur son 36 ?

Pour les Fêtes, faites craquer vos invités en les surprenant avec des œufs en tenue de soirée. Ajoutez de la fantaisie à vos plateaux avec les couleurs vives de l'œuf sur son 36!

CANAPÉS AUX ŒUFS ET AU BACON



INGRÉDIENTS

- 3 œufs cuits durs, écalés
- 3 rôties de pain de blé entier ou de pain blanc
- 1/4 de tasse (60 ml) de mayonnaise
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé (5 ml) d'aneth frais haché
- Un soupçon de sauce piquante
- Une pincée de poivre
- 2 tranches de bacon cuites et coupées en morceaux de la taille d'une bouchée

PRÉPARATION

1. Trancher les œufs cuits durs transversalement de façon à obtenir des tranches de 1/4 de pouce (1 cm).
2. À l'aide d'un emporte-pièce de 2 pouces (5 cm) de diamètre, couper 12 cercles dans les rôties.
3. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise avec la moutarde, l'aneth, la sauce piquante et le poivre.
4. Garnir chaque cercle de pain d'une tranche d'œuf, de 1/4 de cuillère à thé de sauce et d'un morceau de bacon, puis parsemer de fines herbes fraîches.

Découvrez une variété de **recettes** de l'œuf sur son 36 à **achacunsonoeuf.ca**

oeuf.ca