5 INGRÉDIENTS

15 MINUTES

Le magazine de la cuisine simple et rapide

80 recettes comme on les aime : simples et délicieuses !

OMG!

Un gâteau à saveur de Drumstick

Nos meilleurs soupers d'été vite faits bien faits !

5 tartes « wow » pour cuisiner nos fruits préférés

Repas tout prêts à réchauffer en camping

CLUB CUISINE BCBG

L'ENDROIT À DÉCOUVRIR AVANT D'ACHETER

OBTENEZ PLUS POUR MOINS CHEZ BCBG

Nous sommes les spécialistes pour les mobiliers de cuisine, de salle de bain, de salle de lavage et de walk-in.

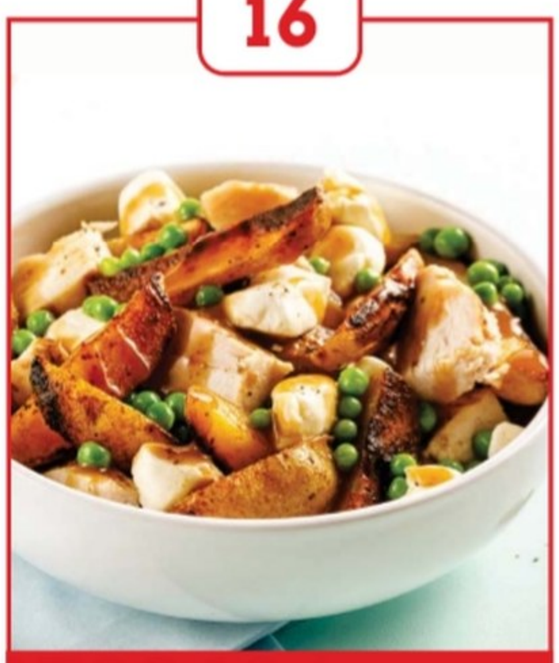
SALLE DE MONTRE OUVERTE 7 JOURS

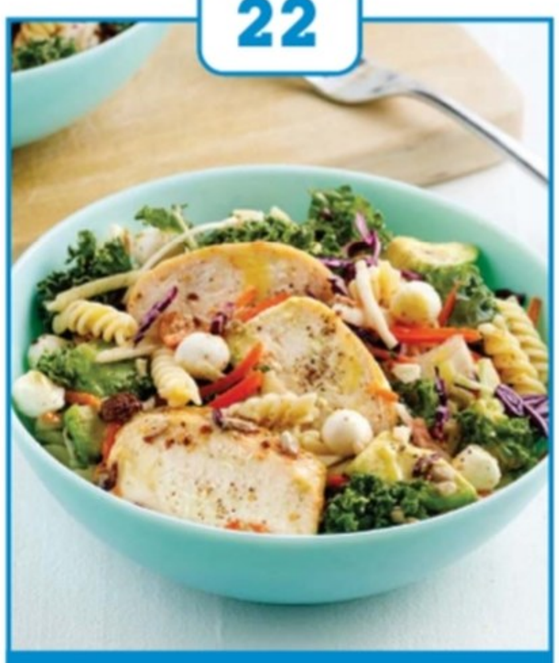
« Prenez rendez-vous pour une soumission ou apportez vos plans de nouvelle construction, nos designers créeront pour vous un design unique ! »

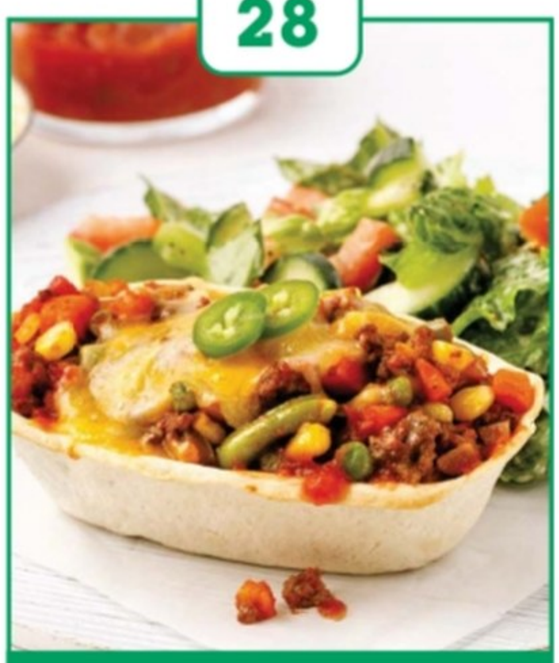
WWW.CLUBCUISINEBCBG.COM
3611, AUTOROUTE 440, LAVAL, 450 978-2582

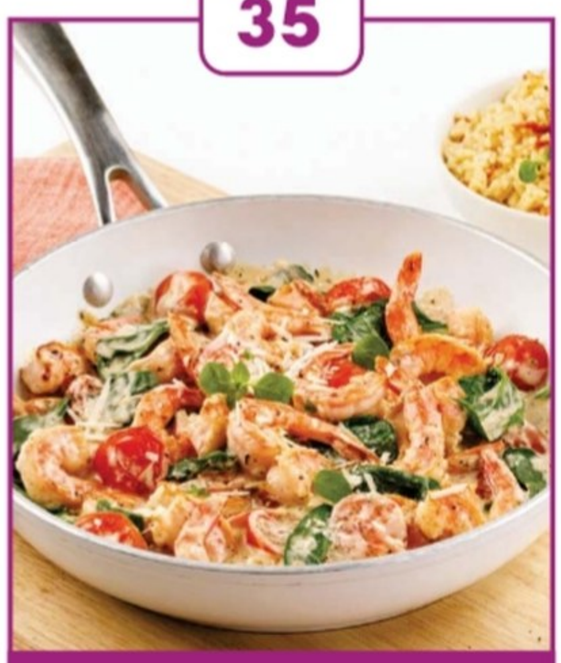
Sommaire

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









Pour compléter le menu

10 Nos meilleurs soupers d'été vite faits bien faits !

57 Savoureux pique-niques en plein air

68 5 tartes « wow » pour cuisiner nos fruits préférés

77 Canicule : 5 soupers sans cuisson prêts en 15 minutes

85 Repas tout prêts à réchauffer en camping

RECETTE DE LA PAGE COUVERTURE :
Gâteau à saveur de Drumstick, page 112

STYLISME :
Maude Grimard et Christine Morin

PHOTO :
Marie-Ève Lévesque

93 Enfin, les fraises et framboises du Québec !

112 Tellement *cool*, notre gâteau à saveur de Drumstick !

En supplément

5 Quoi de neuf ?

6 Dans ma cuisine

129 Index des recettes

Chroniques

43 Weekend en 5-15

50 Les œufs, c'est la base !
La meringue

98 *Batch* de bouffe
On se fait une *batch* de collations sans cuisson

106 *OMG* !
Sublimer les bonheurs de l'été

114 Parce que c'est pas cher !
Surprenante goberge

120 À la mijoteuse
Côtes levées tendres à souhait

124 La recette du mois à l'autocuiseur
Pâtes au porc effiloché à saveur de tacos

126 *Mix and match*
Irrésistibles *s'mores*

130 Recette festive
Collations de yogourt glacé « Pop It ! »

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

QUOI DE NEUF?

L'été, on aime avoir quelques options gourmandes, simples et rapides ! En voici quelques-unes à découvrir.

Recherche Josée D'Amour
Texte Julie Adams

Saucisses au poulet, svp !

En camping, pour un barbecue improvisé, ou même pour une collecte de fonds, les hot-dogs sont assurément un classique de la belle saison. Metro a pensé à toutes ces occasions estivales et vous propose maintenant les saucisses fumées au poulet de marque Sélection en format familial de 900 g. Une solution de repas rapide, encore plus économique et qui fait l'unanimité dans les foyers !

Dans les Metro. metro.ca

Fromages et charcuteries sur le pouce

Et si le grand classique des plateaux de fromages et de charcuteries existait en version collation ? Pour tous les pique-niques à l'improviste, les après-midi au parc qui s'allongent ou encore la famille qui a une fringale, les nouveaux combos de bâtonnets de fromage et de viande fumée naturellement d'Armstrong conviennent à toutes les occasions. Deux combinaisons s'offrent à vous : Mozzarella et salami fumé ainsi que Fromage marbré et saucisson de jambon fumé. Avec leur pratique emballage individuel, ces bâtonnets sont une solution de collation pour toutes les circonstances !

Pour tout savoir : armstrongcheese.ca/fr-ca

CAPPUCCINOS GLACÉS EXPRESS

La saison des cafés glacés bat son plein, et NESCAFÉ en profite pour proposer une solution en toute simplicité ! La gamme de café instantané GOLD présente un nouveau mélange préportionné de style cappuccino spécialement conçu pour être dégusté froid. Essayez la saveur originale ou celle au caramel salé, et préparez vos glaçons : il n'y a pas d'heure pour savourer cette rafraîchissante boisson !

Dans la plupart des supermarchés. faitavecnestle.ca

Dans ma cuisine

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

L'été, avec la chaleur et le beau temps, je deviens un ti-peu paresseuse en cuisine. Je laisse tomber mes longues recettes et je m'en tiens à celles qui sont simples et pas compliquées. C'est une période si brève dans l'année que j'en profite au maximum pour être dehors le plus souvent possible. Mais ça ne veut pas nécessairement dire que j'ai envie de me bourrer de *fast-food* en tout temps ! J'aime préparer des salades fraîcheur, des pâtes aux légumes ou cuisiner sur le barbecue. D'ailleurs, j'ai plusieurs aliments que j'ai toujours à portée de main pour me dépanner rapidement : du thon en conserve, des pâtes sèches, du poulet cuit, du quinoa, de la goberge, etc. La goberge est parfaite pour la saison estivale, car elle n'a pas besoin de cuisson, elle se conserve longtemps au frigo et elle est très polyvalente. Elle est aussi bonne dans un sandwich que dans une salade (pour voir nos belles idées de recettes, rendez-vous aux pages 114 à 119). Voici un beau numéro pour cuisiner aux couleurs de l'été en toute simplicité !

En camping, on mange !

Je ne sais pas pour vous, mais moi, chaque fois que je vais en camping, mes enfants passent leur temps à me dire « J'ai faim ! », « Qu'est-ce qu'on mange ? » et « Est-ce que je peux avoir une collation ? ». C'est sans fin, ha ha ! Pour pallier tout ça, on a le numéro parfait pour vous ! Avec des thématiques comme **On se fait une *batch* de collations sans cuisson**, **Repas tout prêts à réchauffer en camping** et **Nos meilleurs soupers d'été vite faits bien faits !**, on a toutes les recettes qu'il vous faut pour nourrir vos p'tits affamés.

Quiche aux légumes et jambon de belle-maman

Quantité : 6 portions

• sans noix • sans gluten • se congèle

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

2 gousses d'ail hachées

1 oignon haché

2 poivrons de couleurs variées coupés en petits dés

500 ml (2 tasses) de bébés épinards

8 à 10 tranches de jambon cuit

10 œufs battus

375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella râpée

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

2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'ail, l'oignon et les poivrons de 3 à 4 minutes.

3. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson 1 minute.

4. Déposer les tranches de jambon dans un plat de cuisson rectangulaire ou dans un grand moule à tarte, en les superposant un peu pour couvrir le fond et les côtés.

5. Transvider les légumes dans le plat, puis ajouter les œufs battus. Garnir de mozzarella.

6. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré et que les œufs soient pris.

Suivez-nous sur Facebook pour voir nos promos et idées de recettes ! facebook.com/magazine515

Éditrice : Caty Bérubé
Chef d'équipe production éditoriale : Crystel Jobin-Gagnon
Chef d'équipe rédactrices en chef et chargées de contenus : Laurence Roy-Tétreault
Rédactrice en chef : Anne-Marie Favreau
Chargée de contenus : Sophie Côté
Rédactrices : Miléna Babin, Stéphanie Boisvert, Josée D'Amour, Maude Gagnon, Sarah Lachance et Raphaële St-Laurent Pelletier.
Chef d'équipe révision et assistance : Marie-Christine Bédard
Assistantes à la production : Julie Adams, Sarah Beauregard et Catherine Fortier.
Réviseures : Dominique Bélanger, Joanie Boutin, Stacy Breton, Sophie Lamontagne, Émilie Marcotte et Viviane St-Arnaud.
Chef du développement créatif, graphisme : Marie-Christine Langlois
Chef d'équipe production graphique : Annie Gauthier
Conceptrices graphiques : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Marie-Isabelle Fortin, Marie-Chloë G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin.
Chef d'équipe contenus numériques : Mélanie Duguay
Chargées de contenus numériques : Corinne Dallain et Valérie Fortin Boily.
Intégrateur Web : Alexandre Morency
Directrice du studio : Christine Morin
Chefs cuisiniers : Benoit Boudreau (chef d'équipe), Richard Houde, Andrée-Ann Lachance, Sophie Lachance et Ariane Leclerc.
Stylistes culinaires : Geneviève Charron, Laurie Collin, Alexandra Guévin Thibault, Maude Grimard, Carly Harvey et Joséphine St-Laurent Pelletier.
Photographes : Jean-Christophe Blanchet, Michaël Fournier, Rémy Germain et Marie-Ève Lévesque (chef d'équipe).
Photographes et vidéastes : Tony Davidson et Francis Gauthier.
Spécialiste en traitement d'images et calibration photo : Yves Vaillancourt
Collaboratrice : Céline Guérin

VENTES PUBLICITAIRES ET MARKETING
pub@pratico-pratiques.com ou 1 866 882-0091
Directeur ventes et distribution : David Gatteau
Directrice développement des affaires : Alexandra Leduc
Directrice marketing : Vanessa Ross
Coordonnatrice aux ventes : Isabelle Gaudreau
Conseillers au développement des affaires : Cynthia Guillemette, Thierry Lamothe Pouliot et Xavier Rochette.
Chargées de projets marketing clients : Evelina Diordita, Andréanne Fallu, Julie Faucher-Bourgault, Kristina Pelletier, Claudia Renaud et Élizabeth Soucy.
Adjointes marketing : Sarah Bérubé et Gabrielle De Saint-Riquier.

MISE EN MARCHÉ
Chef d'équipe logistique et entrepôt : Valérie Boivin
Responsable territoire : Lise Fortin
Commis d'entrepôt : Nancy Arteau, Angélique Bertuzzi, Martin Carrier et Normand Simard.
Distribution : Pratico-Pratiques inc. et les Messageries Dynamiques.

ADMINISTRATION
Présidente : Caty Bérubé
Vice-présidente opérations : Julie Doddridge
Vice-présidente ventes et marketing : Émilie Gagnon
Vice-présidente administration : Alexandra Poiré
Directrice des ressources humaines : Chantal St-Pierre
Technicienne aux ressources humaines : Anne-Sophie Fortin
Adjointe à la comptabilité et à la production : Carole Bélanger
Technicienne comptable : Sylvie Dion
Agente aux comptes recevables : Josée Pouliot
Adjointe administrative : 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
Agentes de service à la clientèle et abonnements : Pénélope Langlois et Diane Lévesque.
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 34,95 $ + taxes = 40,18 $
Abonnement (12 numéros du magazine *5-15* + 4 numéros *Hors-série 5-15*) pour 44,91 $ + taxes = 51,66 $
Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Canada

DÉPÔT LÉGAL : 2e trimestre 2022
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1923-5038

© Pratico-Pratiques, 2022.
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

Une promo estivale pour en profiter *toute l'année!*

10 $ DE RABAIS sur tous les abonnements !*

~~37,95 $~~
27,95 $
+ taxes

8 NUMÉROS

Le magazine aborde un nouveau sujet chaque parution. Il propose des recettes de repas classiques et des versions réinventées.

~~37,95 $~~
27,95 $
+ taxes

8 NUMÉROS

Vous prévoyez réaliser des projets de rénovation ? Je décore est un magazine proposant toujours une différente thématique ; il deviendra votre référence en matière de décoration.

~~34,95 $~~
24,95 $
+ taxes

5 NUMÉROS

Ce bookazine propose un programme alimentaire complet comprenant des semaines de menus, des recettes que vous aimez en version santé et des chroniques enrichissantes.

~~29,95 $~~
19,95 $
+ taxes

4 NUMÉROS

Avec ce magazine, vous vous assurez de ne jamais manquer d'inspiration pour des recettes gourmandes et décadentes à l'image de Geneviève Everell.

* La promotion exclut les abonnements aux magazines *Gabrielle*, *Je jardine* et *Idées Déco* ainsi que les renouvellements automatiques et les abonnements de deux ans.

Abonnez-vous et économisez plus de **70 %** sur le prix unitaire d'un magazine en kiosque.

~~34,95 $~~

24,95 $

+ taxes

12 NUMÉROS

Le magazine mensuel qui vient à la rescousse des familles au quotidien. Une foule de recettes et d'idées de repas faciles à réaliser en formule 5 ingrédients, 15 minutes !

boutique.pratico-pratiques.com

1 866 882-0091

Je fais parvenir le coupon ci-joint rempli à l'adresse suivante :
7710, boul. Wilfrid-Hamel
Québec (QC) G2G 2J5

Veuillez prévoir de 6 à 8 semaines avant la réception de votre premier magazine.

Prix en kiosque :
5-15 **: 6,99 $ + taxes**

◯ OUI, je m'abonne au magazine *5-15* (12 numéros) pour 28,68 $ (24,95 $ + taxes pour les résidents du Québec).

◯ OUI, je m'abonne au magazine *Je cuisine* (8 numéros) pour 32,13 $ (27,95 $ + taxes pour les résidents du Québec).

◯ OUI, je m'abonne au magazine *Je décore* (8 numéros) pour 32,13 $ (27,95 $ + taxes pour les résidents du Québec).

◯ OUI, je m'abonne au bookazine *Plaisir au menu avec Caty* (5 numéros) pour 28,68 $ (24,95 $ + taxes pour les résidents du Québec).

◯ OUI, je m'abonne au magazine *Geneviève Everell : le magazine de Miss Sushi* (4 numéros) pour 22,94 $ (19,95 $ + taxes pour les résidents du Québec).

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. :

Code postal : Tél. :

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

Courriel :

Mode de paiement : ◯ **Chèque ou mandat-poste** inclus du montant total avec taxes du ou des abonnements choisis à l'ordre de Pratico-Pratiques inc.

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

Numéro de carte : Expiration : CVC (**obligatoire**) :

Signature (**obligatoire**) :

Date d'expiration : 31 août 2022 Code promo 10 $ de rabais : **ETE22**

Nos meilleurs soupers d'été vite faits bien faits !

Avoir à sa disposition quelques recettes savoureuses qui ne nécessitent pas une longue préparation, c'est toujours pratique pour ces soirées où on se sent plus paresseux. De bons ingrédients, quelques minutes de préparation, et le souper est réglé !

Pizzas naan au poulet et tomates

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

• sans œuf

PAR PORTION	
Calories	787
Protéines	40 g
Matières grasses	40 g
Glucides	61 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	310 mg
Sodium	1558 mg

4 pains naan

80 ml (⅓ de tasse) de pesto aux tomates séchées Valli

1 contenant de bruschetta de 340 g

500 ml (2 tasses) de poulet cuit coupé en dés

375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella râpée

15 ml (1 c. à soupe) de coulis de vinaigre balsamique

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Badigeonner les pains naan de pesto. Garnir de bruschetta et de poulet, puis couvrir de mozzarella.

3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les pizzas. Cuire 1 minute.

4. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les pizzas sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

5. Au moment de servir, arroser les pizzas de coulis de vinaigre balsamique.

Un petit goût d'Italie !

La cuisine italienne vous fait saliver ? Transportez ses saveurs authentiques jusque dans votre cuisine en un tour-nemain avec le pesto aux tomates séchées Valli. Élaboré selon une recette traditionnelle, il vous fera vivre la dolce vita, même un soir de semaine ! Naturellement délicieux avec les classiques italiens comme la pizza maison ou les plats de pâtes, ce condiment donnera un petit *kick* à un généreux sandwich. Mélangé avec de la mayo, il se transforme en une trempette vite faite. L'ingrédient passe-partout à garder tout près cet été !

Pour tout savoir : alimentsmerci.com

Nacho italien aux saucisses

Préparation : 20 minutes • Marinage : 15 minutes • Cuisson : 22 minutes • Quantité : 6 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	561
Protéines	21 g
Matières grasses	38 g
Glucides	40 g
Fibres	7 g
Fer	2 mg
Calcium	273 mg
Sodium	986 mg

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge

1 petit oignon rouge coupé en dés

1 poivron vert coupé en dés

10 tomates cerises coupées en quatre

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

450 g (1 lb) de chair de saucisses italiennes douces

375 ml (1 ½ tasse) de sauce marinara

1 sac de croustilles de maïs de 240 g

375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella râpée

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F).

2. Dans un bol, mélanger le vinaigre de vin rouge avec l'oignon, le poivron et les tomates cerises. Laisser mariner 15 minutes.

3. Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Cuire la chair de saucisses 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 sauce marinara dans la poêle. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 6 minutes à feu moyen, jusqu'à évaporation presque complète du liquide.

5. Déposer les croustilles de maïs sur une plaque d'aluminium. Garnir de préparation aux saucisses et couvrir de mozzarella.

6. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer la plaque sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes.

7. Garnir le nacho de légumes marinés.

Pour la cuisson au four, cuire le nacho de 8 à 10 minutes à 190 °C (375 °F). Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

Salade de pâtes d'été au thon et légumes

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	535
Protéines	24 g
Matières grasses	26 g
Glucides	51 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	274 mg
Sodium	377 mg

• sans noix • sans œuf

500 ml (2 tasses) de gemellis

375 ml (1 ½ tasse) de maïs surgelé

125 ml (½ tasse) de vinaigrette miel et Dijon

12 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux

1 poivron orange coupé en dés

1 contenant de perles de bocconcini de 200 g, égouttées

2 boîtes de thon de 120 g chacune, égoutté

45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

Sel et poivre au goût

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 maïs dans la casserole. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter de nouveau.

2. Dans un saladier, mélanger la vinaigrette avec les tomates cerises, le poivron, les perles de bocconcini, le thon, les pâtes, le maïs et la ciboulette. Saler, poivrer et remuer.

Croissants au crabe, crevettes et pomme verte

Préparation : 15 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	374
Protéines	16 g
Matières grasses	19 g
Glucides	34 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	60 mg
Sodium	805 mg

• sans noix

80 ml (⅓ de tasse) de vinaigrette crémeuse au concombre

8 crevettes moyennes (calibre 31/40), cuites et coupées en morceaux

150 g (⅓ de lb) de chair de crabe, égouttée

1 pomme verte coupée en dés

2 oignons verts émincés

Sel et poivre au goût

4 gros croissants

375 ml (1 ½ tasse) de laitue romaine émincée

1. Dans un bol, mélanger la vinaigrette avec les crevettes, la chair de crabe, la pomme et les oignons verts. Saler et poivrer.

2. Ouvrir les croissants en deux. Garnir chaque croissant de laitue et de préparation aux crevettes et au crabe.

Brochettes de bœuf déconstruites en papillotes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

250 ml (1 tasse) de sauce aigre-douce

15 ml (1 c. à soupe) d'épices cajun

675 g (environ 1 ½ lb) de cubes de bœuf à brochettes

3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en cubes

1 petit oignon rouge émincé

500 ml (2 tasses) de riz cuit chaud

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger la sauce aigre-douce avec les épices cajun, les cubes de bœuf, les poivrons et l'oignon.

3. Au centre de quatre feuilles de papier aluminium, répartir la préparation. Replier les feuilles de papier d'aluminium de manière à former des papillotes hermétiques.

4. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les papillotes. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes, en retournant les papillotes à mi-cuisson.

5. Servir les papillotes avec le riz chaud.

PAR PORTION	
Calories	474
Protéines	42 g
Matières grasses	7 g
Glucides	59 g
Fibres	2 g
Fer	5 mg
Calcium	49 mg
Sodium	432 mg

Semaine 1

Qu’est-ce qu’on mange cette semaine ?

Lundi 17

Steaks de tofu glacés à l’érable

Mardi 18

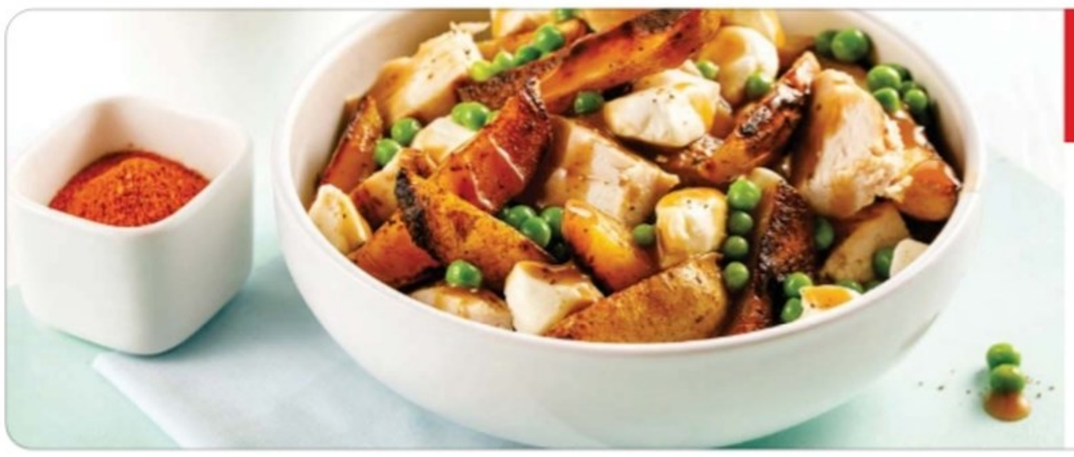
Brochettes de crevettes et de saumon sur le barbecue

Mercredi 19

Salade de pâtes edamames et avocat

Jeudi 20

Papillotes de poulet cassonade et ail



Vendredi 21

Poutine galvaude sur le barbecue

SANS VIANDE

Steaks de tofu glacés à l'érable

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	302
Protéines	20 g
Matières grasses	13 g
Glucides	28 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	196 mg
Sodium	819 mg

• végé • sans noix • sans œuf

1. Dans un bol, mélanger le sirop d'érable avec le miel, la sauce soya et la moutarde.

2. Éponger le bloc de tofu avec du papier absorbant. Couper le tofu en quatre tranches épaisses sur la longueur.

3. À l'aide d'un couteau, pratiquer des incisions en forme de quadrillage sur les tranches de tofu, sans les couper complètement.

4. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Faire dorer les tranches de tofu 3 minutes de chaque côté en débutant par le côté non quadrillé.

5. Verser la préparation au sirop d'érable dans la poêle. Porter à ébullition, puis cuire de 1 à 2 minutes de chaque côté à feu doux-moyen, jusqu'à ce que les tranches de tofu soient glacées.

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

2. **Miel**
30 ml (2 c. à soupe)

3. **Sauce soya**
60 ml (¼ de tasse)

4. **Moutarde de Dijon**
5 ml (1 c. à thé)

5. **Tofu ferme**
1 bloc de 454 g

Pour accompagner

Salade de halloumi à la vinaigrette italienne

283 calories par portion

Couper 225 g (½ lb) de halloumi (fromage à griller) en petits cubes. Dans un saladier, mélanger 90 ml (6 c. à soupe) de vinaigrette italienne avec ½ concombre anglais coupé en demi-rondelles, ¼ de petit oignon rouge émincé et 750 ml (3 tasses) de mélange à salade asiatique. Dans une poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les cubes de halloumi de 1 à 2 minutes. Ajouter le halloumi grillé dans le saladier et remuer.

1 **Assaisonnement pour saumon à l'érable El-Ma-Mia**
30 ml (2 c. à soupe)

2 **Moutarde à l'ancienne**
30 ml (2 c. à soupe)

3 **12 crevettes moyennes (calibre 31/40)**
crues et décortiquées

4 **Saumon**
450 g (1 lb) de filet la peau enlevée, coupé en cubes

5 **1 petit oignon rouge**
coupé en quartiers

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Brochettes de crevettes et de saumon sur le barbecue

PAR PORTION	
Calories	360
Protéines	29 g
Matières grasses	23 g
Glucides	8 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	35 mg
Sodium	800 mg

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes
Marinage : 15 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle

1. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

2. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement pour saumon avec l'huile et la moutarde.

4. Ajouter les crevettes et les cubes de saumon dans le bol. Remuer. Couvrir et laisser mariner 15 minutes au frais.

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

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes, en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson.

Un p'tit goût de chez nous !

Avec ses notes typiquement québécoises, l'assaisonnement pour saumon à l'érable d'El-Ma-Mia plaît à tous ! En effet, en plus d'agrémenter parfaitement le poisson, ce produit polyvalent est parfait pour relever vos fruits de mer préférés, qu'ils soient grillés sur le barbecue ou encore saisis dans la poêle. N'hésitez pas à l'utiliser pour apporter une touche sucrée à vos préparations culinaires et ainsi profiter de l'expertise d'un des leaders canadiens en fabrication de mélanges d'épices.

En vente chez IGA. Vérifier la disponibilité des autres produits chez les autres épiciers au elmamia.com

Salade de pâtes edamames et avocat

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

PAR PORTION	
Calories	438
Protéines	22 g
Matières grasses	20 g
Glucides	49 g
Fibres	12 g
Fer	5 mg
Calcium	128 mg
Sodium	38 mg

• végé • sans lactose • sans œuf

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Environ 3 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter les edamames dans la casserole. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter de nouveau.

2. Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer l'avocat, le jus et le zeste de citron, les oignons verts ainsi que 125 ml (½ tasse) d'eau froide. Saler et poivrer. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

3. Dans un bol, mélanger les pâtes et les edamames avec les tomates séchées, la sauce à l'avocat et, si désiré, les amandes.

Une belle recette végane contenant 22 g de protéines et 12 g de fibres par portion, on adore !

1 **Pennes**
500 ml (2 tasses)

2 **Edamames décortiqués surgelés**
1 sac de 500 g

3 **1 avocat**

4 **½ citron**
zeste et jus

5 **Tomates séchées**
émincées
80 ml (⅓ de tasse)

Prévoir aussi :

- 2 oignons verts émincés

Facultatif :

- 60 ml (¼ de tasse) d'amandes tranchées grillées

Jeudi

1 **Cassonade**
125 ml (½ tasse)

2 **Ail**
haché
15 ml (1 c. à soupe)

3 **Sriracha**
15 ml (1 c. à soupe)

4 **1 oignon**
haché

5 **Poulet**
4 petites poitrines sans peau

Papillotes de poulet cassonade et ail

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

PAR PORTION	
Calories	308
Protéines	41 g
Matières grasses	5 g
Glucides	23 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	37 mg
Sodium	113 mg

• sans lactose • sans noix • sans œuf • sans gluten • se congèle

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger la cassonade avec l'ail, la sriracha, l'oignon et 60 ml (¼ de tasse) d'eau. Ajouter le poulet. Saler et remuer.

3. Sur la partie inférieure de quatre feuilles de papier d'aluminium épais, répartir les poitrines de poulet et la sauce. Rabattre la partie supérieure des feuilles d'aluminium sur les aliments de manière à former des papillotes hermétiques.

4. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les papillotes. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 20 minutes en retournant les papillotes plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Pour accompagner

Papillote de courgette, asperges et poivrons

106 calories par portion

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F). Dans un bol, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence, 1 poivron rouge et 1 poivron jaune coupés en cubes, 1 courgette verte coupée en demi-rondelles, 150 g (⅓ de lb) d'asperges coupées en tronçons et 1 petit oignon rouge coupé en quartiers. Déposer les légumes sur une grande feuille de papier d'aluminium épais. Replier la feuille de manière à former une papillote hermétique. Déposer la papillote sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 12 minutes, en retournant la papillote à mi-cuisson.

Poutine galvaude sur le barbecue

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

PAR PORTION	
Calories	656
Protéines	41 g
Matières grasses	32 g
Glucides	56 g
Fibres	6 g
Fer	1 mg
Calcium	583 mg
Sodium	1536 mg

• sans noix • sans œuf

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un bol, mélanger les quartiers de pommes de terre avec un peu d'huile d'olive et les épices barbecue. Poivrer.

3. Répartir les pommes de terre sur une grande feuille de papier d'aluminium. Replier le papier d'aluminium de manière à former une papillote hermétique.

4. Sur la grille chaude du barbecue, déposer la papillote. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes en retournant la papillote quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

5. Pendant ce temps, déposer les lanières de poulet dans un plat d'aluminium. Déposer le plat sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle et réchauffer de 6 à 8 minutes.

6. Chauffer la sauce à poutine dans une casserole sur le rond d'appoint du barbecue ou dans un bol au micro-ondes.

7. Garnir les pommes de terre de poulet, de fromage en grains, de pois verts et de sauce.

1 **Pommes de terre Fingerling**
coupées en quartiers
900 g (2 lb)

2 **Lanières de poulet rôties**
coupées en morceaux
1 paquet de 200 g

3 **Sauce à poutine**
1 boîte de 398 ml

4 **Fromage en grains**
1 sac de 340 g

5 **Pois verts**
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

- 5 ml (1 c. à thé) d'épices barbecue

Semaine 2

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

Lundi 23

Casserole de riz aux lentilles

Mardi 24

Roulés de saumon farcis au guacamole crémeux

Mercredi 25

Filet de porc Catalina et patates grelots sur la plaque

Jeudi 26

Spaghetti aux tomates et au fromage

Vendredi 27

Salade de pâtes et légumes au poulet Dijon

SANS VIANDE

Casserole de riz aux lentilles

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 37 minutes • Quantité : 4 portions

• végé • sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	345
Protéines	14 g
Matières grasses	1 g
Glucides	71 g
Fibres	6 g
Fer	5 mg
Calcium	105 mg
Sodium	889 mg

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

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

3. Ajouter les épices cajun, le riz, les lentilles, les tomates et le bouillon dans la casserole. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire au four de 35 à 40 minutes, en remuant de temps en temps.

4. Si désiré, ajouter le persil et remuer.

Si vous utilisez un mélange de légumes surgelés, prévoyez de 2 à 3 minutes de cuisson de plus à l'étape 3.

1. **Mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti**
   500 ml (2 tasses)

2. **Épices cajun**
   15 ml (1 c. à soupe)

3. **Riz blanc à grains longs**
   rincé et égoutté
   250 ml (1 tasse)

4. **Lentilles vertes**
   rincées et égouttées
   1 boîte de 398 ml

5. **Tomates entières**
   écrasées
   1 boîte de 796 ml

Prévoir aussi :

- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes

Facultatif :

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

1 1 avocat

2 **Fromage à la crème**
ramolli
125 ml (½ tasse)

3 **Lime**
15 ml (1 c. à soupe) de jus

4 **Ciboulette fraîche**
hachée
30 ml (2 c. à soupe)

5 **Saumon**
600 g (environ 1 ⅓ lb)
de filet, la peau enlevée

Prévoir aussi :

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Roulés de saumon farcis au guacamole crémeux

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	501
Protéines	34 g
Matières grasses	38 g
Glucides	7 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	53 mg
Sodium	205 mg

sans noix • sans œuf • sans gluten

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F).

2. Dans un grand bol, écraser l'avocat à l'aide d'une fourchette.

3. Ajouter le fromage à la crème, le jus de lime, la ciboulette et l'ail dans le bol. Assaisonner de sel et de poivre du moulin, puis remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

4. Couper délicatement le filet de saumon sur l'épaisseur, en partant du côté mince vers le côté plus épais, sans le trancher complètement. Ouvrir le filet de saumon en portefeuille.

5. Tartiner la préparation à l'avocat sur le saumon. Rouler le filet de saumon sur la longueur en serrant délicatement. Ficeler.

6. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer le rouleau de saumon sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 25 à 30 minutes.

7. Retirer le rouleau de saumon du barbecue et le déposer sur une planche à découper. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 10 minutes avant de trancher.

Pour accompagner

Salade de spirales de courgettes, crème sure à la lime

106 calories par portion

Dans un saladier, fouetter 80 ml (⅓ de tasse) de crème sure 14 % avec 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime et 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime frais. Ajouter 2 courgettes moyennes coupées en spirales ou 1 contenant de spirales de courgettes de 340 g, 125 ml (½ tasse) de maïs en grains et 80 ml (⅓ de tasse) de feta émiettée. Assaisonner de poivre du moulin. Remuer.

Filet de porc Catalina et patates grelots sur la plaque

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

• sans noix • se congèle

PAR PORTION	
Calories	375
Protéines	37 g
Matières grasses	8 g
Glucides	35 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	28 mg
Sodium	468 mg

1. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.

2. Dans un bol, mélanger la vinaigrette avec la cassonade et le mélange pour soupe à l'oignon. Ajouter le filet de porc et remuer afin de bien l'enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner au moins 15 minutes au frais, ou idéalement toute une nuit.

3. Dans un autre bol, mélanger les pommes de terre grelots avec un peu d'huile d'olive, l'ail et, si désiré, les haricots verts. Saler et poivrer.

4. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

5. Égoutter le filet de porc et réserver la marinade.

6. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer le filet de porc et les légumes.

7. Cuire au four de 18 à 22 minutes, en badigeonnant le filet de porc de marinade réservée quelques fois pendant la première moitié de la cuisson et en retournant les légumes et le filet de porc à mi-cuisson.

1 **Porc**
1 filet de 600 g (environ 1 ⅓ lb)

2 **Vinaigrette Catalina**
125 ml (½ tasse)

3 **Cassonade**
30 ml (2 c. à soupe)

4 **Mélange pour soupe à l'oignon**
1 sachet de 28 g

5 **15 à 20 pommes de terre grelots**
coupées en deux

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

Facultatif :

- 20 à 25 haricots verts

Jeudi

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

2 **Sauce Worcestershire**
30 ml (2 c. à soupe)

3 **Tomates entières**
1 boîte de 796 ml

4 **Pâte de tomates**
30 ml (2 c. à soupe)

5 **Tartinade au fromage fondu**
de type Le petit crémeux
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

Spaghetti aux tomates et au fromage

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

• végé • sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	619
Protéines	22 g
Matières grasses	22 g
Glucides	84 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	368 mg
Sodium	1094 mg

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

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

3. Ajouter la sauce Worcestershire, les tomates et la pâte de tomates. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen.

4. À l'aide d'un presse-purée, écraser légèrement les tomates. Ajouter la tartinade au fromage fondu. Porter à ébullition en remuant.

5. Remettre les pâtes dans la casserole et remuer. Chauffer 1 minute.

Salade de pâtes et légumes au poulet Dijon

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 16 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	529
Protéines	35 g
Matières grasses	22 g
Glucides	46 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	187 mg
Sodium	269 mg

• sans noix

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

2. Dans un petit bol, mélanger la moutarde à l'ancienne avec le miel.

3. Saler et poivrer les poitrines de poulet.

4. Dans une grande poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les poitrines de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirer du feu.

5. Badigeonner les poitrines de préparation à la moutarde et poursuivre la cuisson au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer du four et laisser tiédir avant de trancher les poitrines.

6. Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter de nouveau.

7. Dans un saladier, mélanger délicatement le kit de salade avec les pâtes, le poulet, les perles de bocconcini et les cubes d'avocat.

Présenté par Florette

Voyez la capsule vidéo

1. **Poulet**
   3 petites poitrines sans peau

2. **Fusillis**
   375 ml (1 ½ tasse)

3. **Kit de salade de légumes Dijon campagnarde Florette**
   1 sac de 340 g

4. **Perles de bocconcini**
   ½ contenant de 200 g

5. **1 avocat**
   coupé en cubes

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel

Semaine 3

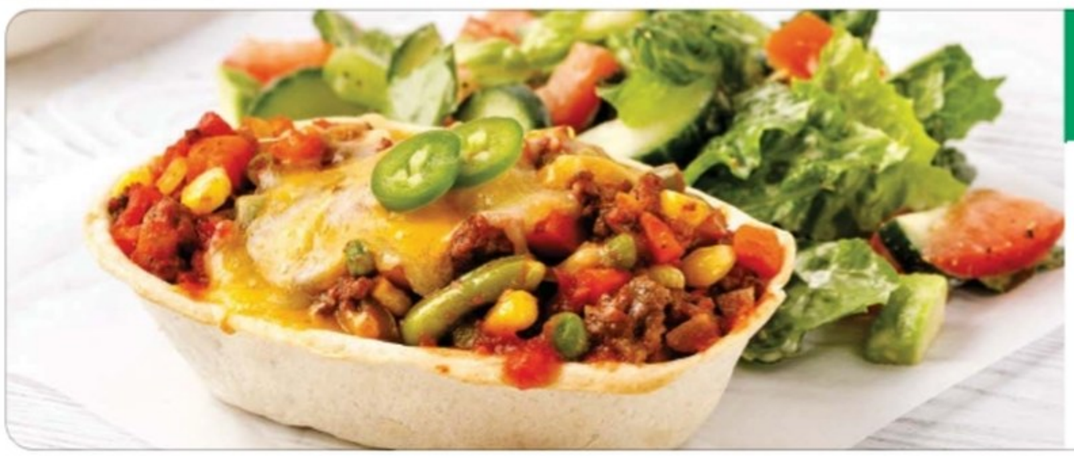
Qu'est-ce qu'on mange cette semaine ?

Lundi 29

Lasagne au chili et maïs

Mardi 30

One pot de hauts de cuisses aux pêches



Mercredi 31

Bols tacos au bœuf haché gratinés

Jeudi 32

Salade de pommes de terre et saucisses grillées

Vendredi 33

Paninis pastrami, brie et pesto

SANS VIANDE

Lasagne au chili et maïs

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 34 minutes • Quantité : 6 portions

• végé • sans noix • se congèle

PAR PORTION	
Calories	513
Protéines	24 g
Matières grasses	20 g
Glucides	70 g
Fibres	10 g
Fer	5 mg
Calcium	292 mg
Sodium	622 mg

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

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

3. Dans la même casserole, mélanger le chili avec le maïs en grains et la sauce marinara. Porter à ébullition, puis cuire de 4 à 6 minutes.

4. Huiler un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po), puis couvrir le fond de quatre pâtes à lasagne. Au besoin, couper les pâtes pour couvrir complètement le fond. Couvrir de la moitié de la préparation au chili. Couvrir de quatre autres pâtes, puis du reste de la préparation au chili. Couvrir du reste des pâtes, puis parsemer de fromage.

5. Cuire au four de 18 à 20 minutes. 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. 12 pâtes à lasagne

2. **Chili végétarien**
   2 contenants de 500 ml chacun

3. **Maïs en grains**
   375 ml (1 ½ tasse)

4. **Sauce marinara**
   500 ml (2 tasses)

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

sur le web

30 repas végé en 5 ingrédients, 15 minutes

Mardi

1 **Poulet**
450 g (1 lb) de hauts de cuisses désossés sans peau

2 **1 oignon**
haché

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

4 **Moutarde de Dijon**
5 ml (1 c. à thé)

5 **4 pêches**
coupées en quartiers

Prévoir aussi :

- 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre de cidre

Facultatif :

- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché

One pot de hauts de cuisses aux pêches

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 16 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	294
Protéines	24 g
Matières grasses	9 g
Glucides	31 g
Fibres	4 g
Fer	1 mg
Calcium	48 mg
Sodium	141 mg

1. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Faire dorer le poulet sur toutes les faces de 4 à 5 minutes.

2. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

3. Ajouter le sirop d'érable, la moutarde, les pêches, le vinaigre de cidre et, si désiré, le thym. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 10 à 12 minutes à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Pour accompagner

Riz basmati au citron

75 calories par portion

Dans une casserole, porter à ébullition 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet. Ajouter 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron et 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette. Incorporer 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée et 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées.

Bols tacos au bœuf haché gratinés

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 21 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	588
Protéines	35 g
Matières grasses	33 g
Glucides	37 g
Fibres	7 g
Fer	5 mg
Calcium	298 mg
Sodium	1 438 mg

• sans noix

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

2. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 4 à 5 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 macédoine de légumes et poursuivre la cuisson de 5 à 7 minutes, en remuant régulièrement. Ajouter la salsa et remuer. Retirer du feu.

4. Déposer les bols de tortillas sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Garnir les bols de préparation au bœuf, puis couvrir de fromage.

5. Cuire au four de 10 à 15 minutes.

6. Si désiré, régler le four à la positon « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

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

2 **Macédoine de légumes**
500 ml (2 tasses)

3 **Salsa douce**
1 pot de 418 ml

4 **4 bols de tortillas**

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

Pour accompagner

Salade crémeuse au concombre et avocat

129 calories par portion

Dans un saladier, mélanger 1 litre (4 tasses) de laitue romaine déchiquetée avec 80 ml (⅓ de tasse) de vinaigrette au concombre, 2 tomates coupées en cubes, ½ concombre coupé en demi-rondelles et ½ avocat coupé en cubes.

1. **4 à 6 pommes de terre Salade Parfaite Patates Dolbec**
coupées en cubes

2. **4 saucisses italiennes douces moyennes**

3. **Mayonnaise**
80 ml (⅓ de tasse)

4. **Moutarde à l'ancienne**
15 ml (1 c. à soupe)

5. **Céleri**
2 branches coupées en dés

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais
- 1 petit oignon rouge haché

Facultatif :

- 60 ml (¼ de tasse) de petits cornichons coupés en rondelles

Salade de pommes de terre et saucisses grillées

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

PAR PORTION	
Calories	590
Protéines	19 g
Matières grasses	34 g
Glucides	54 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	79 mg
Sodium	965 mg

• sans noix

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans une grande casserole, verser de l'eau jusqu'à une hauteur d'environ 2,5 cm (1 po). Déposer une marguerite dans la casserole, puis y déposer les pommes de terre. Couvrir et cuire à la vapeur de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter et laisser tiédir.

3. Pendant ce temps, déposer les saucisses sur la grille chaude et huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes en retournant les saucisses quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée. Retirer les saucisses du barbecue, puis les couper en rondelles.

4. Dans un saladier, fouetter la mayonnaise avec la moutarde et le jus de citron.

5. Ajouter les pommes de terre, le céleri, l'oignon rouge et, si désiré, les cornichons dans le saladier. Saler, poivrer et remuer délicatement. Garnir de rondelles de saucisses.

Présenté par

Dolbec 1967

Voyez la capsule vidéo

Paninis pastrami, brie et pesto

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

PAR PORTION	
1 panini	
Calories	593
Protéines	40 g
Matières grasses	33 g
Glucides	39 g
Fibres	3 g
Fer	7 mg
Calcium	186 mg
Sodium	2 047 mg

1. Préchauffer le gril à panini à puissance moyenne.

2. Couper les pains à panini en deux sur l'épaisseur.

3. Tartiner le pesto sur l'intérieur des pains. Garnir la base des pains de pastrami et de brie. Fermer les paninis avec le dessus des pains et presser légèrement.

4. Cuire les paninis 6 minutes dans le gril ou de 2 à 3 minutes de chaque côté dans une poêle à feu doux-moyen, en les pressant à l'aide d'une spatule.

5. Ajouter la roquette dans les paninis.

Un pesto sans pareil !

Vous êtes habitués aux pestos de basilic ou de tomates séchées ? M'LORD fait voyager vos papilles (en Espagne, plus précisément !) avec son pesto de piments piquillo et amandes. Rassurez-vous : le piquillo, ce petit piment espagnol de forme conique, ne vous fera pas grimacer, au contraire, il est très doux. Son jumelage avec le goût délicat des amandes et l'agréable texture du fromage italien grana padano saura certainement vous charmer. En raison de la consistance de ce pesto, vous pouvez l'utiliser comme trempette pour les crudités ou les croustilles de pita, et même l'étaler sur des craquelins pour des tapas lorsque vous recevez à l'impro-viste ! Notre pesto éveille les saveurs, que ce soit dans un sandwich ou des pâtes, sur de la pizza, ou avec du poisson, de la viande ou de la volaille.

Pour tout savoir : mlord.ca

1. **4 pains à panini**

2. **Pesto piquillo et amandes M'LORD**
1 pot de 250 ml

3. **Pastrami fumé**
16 tranches

4. **Brie**
coupé en tranches
200 g (environ ½ lb)

5. **Roquette**
375 ml (1 ½ tasse)

Stimulez l'imaginaire de vos enfants grâce à l'univers des Narpins !

Un GROS roman avec des images et des textes animés pour les 6 à 8 ans !

Prati Cool junior

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

Semaine 4

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

Lundi 36

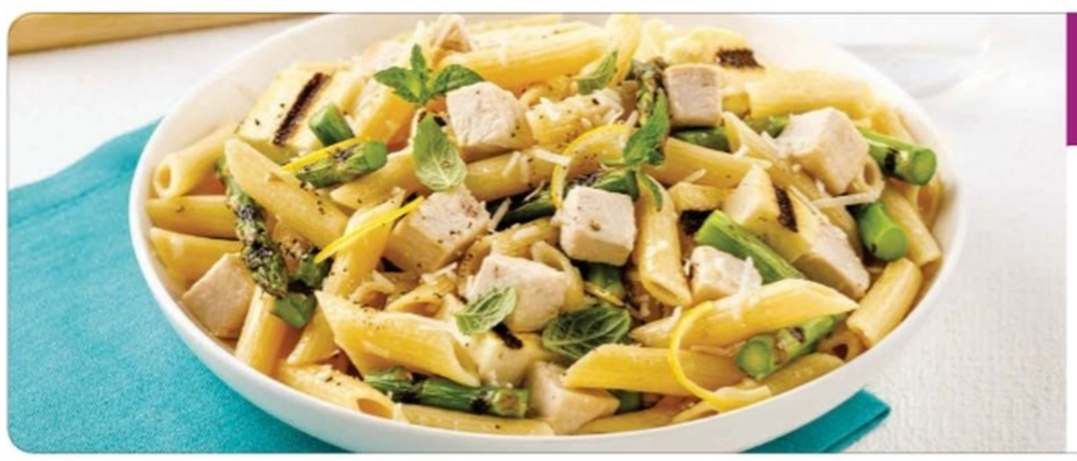
Croquettes végé

Mardi 37

Tarte de polenta aux épinards et jambon

Mercredi 38

Casserole crémeuse de crevettes



Jeudi 39

Pennes au poulet, asperges et halloumi grillés

Vendredi 40

Hot-dogs style européen gratinés

SANS VIANDE

1 **Chapelure panko**
375 ml (1 ½ tasse)

2 **Mélange à crêpe et à pâte**
de type Bisquick
250 ml (1 tasse)

3 **Épices barbecue**
20 ml (4 c. à thé)

4 **Boisson aux amandes nature non sucrée**
180 ml (¾ de tasse)

5 **Filets sans-viande So Veggie "So Wise!"**
3 sachets de 90 g chacun

Prévoir aussi :

- 2 litres (8 tasses) d'huile de canola (pour la friture)
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika

Croquettes végé

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

• végé • sans lactose • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	481
Protéines	16 g
Matières grasses	27 g
Glucides	49 g
Fibres	6 g
Fer	8 mg
Calcium	180 mg
Sodium	413 mg

1. Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 180 °C (350 °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.

2. Dans une assiette creuse, déposer la chapelure.

3. Dans un bol, mélanger le mélange à crêpe et à pâte avec les épices barbecue, le paprika et la boisson aux amandes jusqu'à l'obtention d'une pâte sans grumeaux.

4. Ajouter les filets sans-viande dans le bol et remuer délicatement afin de bien les enrober de pâte. Égoutter, puis enrober les filets de chapelure.

5. Faire frire quelques filets à la fois de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Égoutter et déposer sur du papier absorbant.

Végé futé

Qui a dit que manger végé devait être compliqué ? Certainement pas So Veggie "So Wise!", qui propose des filets de protéines végétales à conserver à portée de main dans le garde-manger. Composée de cinq ingrédients seulement, cette chouette option sans viande remplace à merveille les morceaux de bœuf ou de poulet dans les sautés, les salades, les wraps, les soupes et même les sous-marins. S'apprêtant aussi bien chaud que froid, ces filets sont l'allié parfait des repas vite faits en camping, au chalet ou en pique-nique.

Pour tout savoir : soveggiesowise.com

Tarte de polenta aux épinards et jambon

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 32 minutes • Quantité : 6 portions

PAR PORTION	
Calories	378
Protéines	17 g
Matières grasses	17 g
Glucides	36 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	247 mg
Sodium	954 mg

• sans noix

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

2. Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon de poulet. Incorporer graduellement la polenta en fouettant. Cuire de 5 à 6 minutes à feu doux, en fouettant constamment. Retirer du feu, puis incorporer le beurre froid en fouettant, jusqu'à ce qu'il soit fondu.

3. Transvider la préparation sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, puis étaler la polenta pour former un cercle d'environ 28 cm (11 po) de diamètre. Cuire au four 15 minutes.

4. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans la même casserole nettoyée. Cuire les épinards 1 minute en remuant. Retirer du feu.

5. Retirer la polenta du four. Garnir de sauce Alfredo, d'épinards, de jambon et de fromage. Poursuivre la cuisson au four de 10 à 15 minutes.

6. 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. Retirer du four et laisser reposer de 8 à 10 minutes avant de trancher.

Polenta express

Connaissez-vous la polenta ? Cet accompagnement typique d'Italie est fait d'un seul ingrédient : la semoule de maïs. Elle remplace aisément le couscous, les pommes de terre ou le riz pour un à-côté qui fait changement ! Ultra-polyvalente, la polenta se consomme de multiples façons : chaude, froide, en crème, coupée en tranches épaisses, frite, en galettes, en dessert... et elle peut même prendre la place d'une croûte, comme dans cette recette originale de tarte aux épinards et jambon facile comme tout ! Avec sa version précuite, Tipiak vous facilite la vie et vous permet de mettre ce classique italien au menu même un soir de semaine !

Pour tout savoir : tipiak.ca

1 **Polenta Tipiak**
1 sachet de 250 g

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

3 **Sauce Alfredo**
180 ml (¾ de tasse)

4 **Jambon**
coupé en dés
250 ml (1 tasse)

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

Prévoir aussi :

- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre froid coupé en dés

Mercredi

1 **Crevettes moyennes (calibre 31/40)**
crues et décortiquées
450 g (1 lb)

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

3 **12 à 15 tomates cerises**
coupées en deux

4 **Crème à cuisson 15 %**
375 ml (1 ½ tasse)

5 **Parmesan**
râpé
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées

Casserole crémeuse de crevettes

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

PAR PORTION	
Calories	308
Protéines	22 g
Matières grasses	21 g
Glucides	12 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	308 mg
Sodium	922 mg

• sans noix • sans œuf

1. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Cuire quelques crevettes à la fois environ 1 minute de chaque côté. Réserver dans une assiette.

2. Réduire le feu à moyen. Dans la même poêle, cuire l'ail 30 secondes.

3. Ajouter les bébés épinards et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

4. Ajouter les tomates, la crème et les herbes italiennes. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 4 à 5 minutes à feu moyen.

5. Remettre les crevettes dans la poêle et ajouter le parmesan. Saler, poivrer et remuer.

Pour accompagner

Riz aux fines herbes et tomates séchées

233 calories par portion

Dans une casserole, chauffer 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire ½ oignon haché et 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché de 2 à 3 minutes. Ajouter 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs rincé et égoutté, 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet, 60 ml (¼ de tasse) de tomates séchées hachées et 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.

Pennes au poulet, asperges et halloumi grillés

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 6 portions

PAR PORTION	
Calories	480
Protéines	30 g
Matières grasses	23 g
Glucides	39 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	263 mg
Sodium	601 mg

• sans noix • sans œuf • se congèle

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

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

3. Pendant ce temps, déposer les asperges sur la grille chaude et huilée du barbecue (voir encadré ci-dessous pour connaître le truc du chef). Fermer le couvercle et cuire de 5 à 7 minutes.

4. Sur la grille chaude et huilée, cuire les tranches de halloumi de 2 à 3 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

5. Couper les asperges en tronçons et les tranches de halloumi en cubes.

6. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Réchauffer le poulet de 1 à 2 minutes en remuant.

7. Remettre les pâtes dans la casserole et réchauffer 1 minute en remuant. Ajouter le parmesan, les asperges, le halloumi, le jus de citron et, si désiré, la menthe et les zestes de citron. Saler, poivrer et remuer.

Secret de chef

Utilisez des brochettes !

Les asperges peuvent parfois glisser entre les barreaux de la grille du barbecue. Le truc du chef, c'est de les enfiler sur deux brochettes en bambou, en plaçant une brochette près de la base et une autre à la mi-hauteur de la tige. Insérer la pointe de la brochette au centre de la tige en procédant délicatement afin que l'asperge de se fende pas.

1 **Pennes**
1 litre (4 tasses)

2 **12 à 15 asperges**

3 **Halloumi (fromage à griller)**
coupé en tranches
200 g (environ ½ lb)

4 **Poulet cuit**
coupé en dés
500 ml (2 tasses)

5 **Parmesan**
râpé
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

1 4 saucisses italiennes douces

2 1 baguette de pain européenne

3 Moutarde à l'ancienne
30 ml (2 c. à soupe)

4 8 mini-cornichons à l'aneth
tranchés

5 Mozzarella
râpée
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

- 1 oignon coupé en gros quartiers

Hot-dogs style européen gratinés

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

PAR PORTION	
Calories	658
Protéines	27 g
Matières grasses	28 g
Glucides	72 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	231 mg
Sodium	1755 mg

• sans noix • sans œuf

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les saucisses. Fermer le couvercle et cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté.

3. Sur la grille chaude et huilée, faire griller les quartiers d'oignons de 5 à 7 minutes. Retirer du barbecue, puis couper en plus petits quartiers.

4. Couper la baguette sur la longueur, sans la trancher complètement, puis la couper en quatre sections.

5. Sur la grille chaude, faire griller le pain de 1 à 2 minutes.

6. Retirer le pain du barbecue, puis badigeonner l'intérieur de moutarde à l'ancienne. Garnir de saucisses, de mini-cornichons et d'oignons. Couvrir les hot-dogs de fromage.

7. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les hot-dogs sur la grille du côté des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Des chips en accompagnement, c'est oui !

Pour un service complètement gourmand, pensez présenter les hot-dogs gratinés accompagnés de vos croustilles favorites, le tout sur un joli plateau. Vous pouvez même tenter d'accorder les saveurs : sel et vinaigre pour une combinaison tranchante, chips fromagées pour une trame plus équilibrée, ou encore barbecue pour un peu de piquant. Un souper digne d'un pub vous attend !

4_93722684

Le guide complet
pour bien manger en camping !

Adepte de camping sauvage ou habitué des séjours en roulotte au bord de la plage, préparez-vous à découvrir une véritable mine d'idées inspirantes de repas dans cet ouvrage.

PRATICO EDITION

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

CUISINEZ NOS PRODUITS QUÉBÉCOIS

EXIGEZ

LA QUALITÉ, LA FRAÎCHEUR, LE GOÛT UNIQUE.

Mini burger d'agneau avec mayonnaise au champagne et fromage Boursin aux canneberges

EXIGEZ
LA QUALITÉ, LA FRAÎCHEUR,
LE GOÛT UNIQUE.

EXIGEZ AGNEAU QUÉBEC
GOÛT & QUALITÉ QUÉBEC

ALIMENTS DU QUÉBEC
FIER PARTENAIRE

agneauduquebec.com

WEEKEND en

5 INGRÉDIENTS

15 MINUTES

Entrée

Coupelles de parmesan
à la salade de concombre

Repas principal

Pizzas au pesto de pistaches
et prosciutto

Dessert

Crème glacée à la
fleur d'oranger

1 **Parmesan**
râpé
250 ml (1 tasse)

2 **3 concombres libanais**
coupés en dés

3 **Menthe fraîche**
émincée
30 ml (2 c. à soupe)

4 **½ petit oignon rouge**
haché

5 **Citron**
15 ml (1 c. à soupe) de jus

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre

Facultatif :

- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché

Entrée

Coupelles de parmesan à la salade de concombre

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

• végé • sans noix • sans œuf • sans gluten

PAR PORTION	
Calories	175
Protéines	9 g
Matières grasses	11 g
Glucides	12 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	254 mg
Sodium	480 mg

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

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, former quatre cercles de parmesan de 12 cm (5 po) de diamètre chacun en les espaçant les uns des autres. Si désiré, saupoudrer de thym.

3. Cuire au four de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que le pourtour des cercles commence à dorer. Retirer du four.

4. Déposer les tuiles de parmesan dans quatre alvéoles d'un moule à gros muffins, puis les façonner en coupelles. (voir le secret de chef ci-dessous). Laisser tiédir.

5. Dans un bol, mélanger les concombres avec la menthe, l'oignon rouge, le jus de citron, l'huile et le sucre. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.

6. Répartir la salade de concombre dans les coupelles de parmesan.

Secret de chef

Pour réussir les coupelles

Une fois sorties du four, les tuiles de parmesan doivent être déposées très rapidement dans les alvéoles du moule à muffins pour réussir à les mouler sans qu'elles ne cassent. Pour éviter de vous brûler (puisque vous devrez manipuler les tuiles encore chaudes), utilisez une spatule coudée pour décoller les tuiles de la plaque de cuisson. Déposez les tuiles dans les alvéoles, puis façonnez-les aussitôt en coupelles. Tadam !

4_93722684

1 **Pistaches**
160 ml (⅔ de tasse)

2 **Parmesan**
râpé
160 ml (⅔ de tasse)

3 **Pâte à pizza du commerce**
450 g (1 lb)

4 **Mozzarella di bufala**
effilochée
2 contenants de 125 g chacun

5 **Prosciutto**
8 tranches
coupées en deux

Prévoir aussi :

- 80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail hachées

Facultatif :

- 12 feuilles de basilic frais

Repas principal

Pizzas au pesto de pistaches et prosciutto

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

PAR PORTION	
1 pizza	
Calories	855
Protéines	34 g
Matières grasses	52 g
Glucides	66 g
Fibres	4 g
Fer	5 mg
Calcium	384 mg
Sodium	1430 mg

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

2. Dans le contenant du mélangeur électrique, verser l'huile. Ajouter l'ail et 125 ml (½ tasse) de pistaches. Mélanger quelques secondes en donnant quelques impulsions. Au besoin, arrêter le mélangeur et racler les parois du contenant à l'aide d'une spatule pour que tous les ingrédients se mélangent bien. Mélanger de nouveau jusqu'à ce que les pistaches soient réduites en purée.

3. Ajouter le parmesan. Saler et poivrer, puis donner de deux à trois impulsions supplémentaires de 10 secondes chacune. Réserver.

4. Diviser la pâte à pizza en quatre boules égales.

5. Sur une surface légèrement farinée, étirer chaque boule de pâte en un cercle de 20 cm (8 po) de diamètre.

6. Sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les cercles de pâte. Étaler le pesto de pistaches sur les cercles en gardant un léger pourtour libre. Garnir de mozzarella.

7. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

8. À la sortie du four, garnir de prosciutto, du reste des pistaches et, si désiré, de basilic.

Version maison

Pâte à pizza

Dans un bol, dissoudre 10 ml (2 c. à thé) de sucre dans 250 ml (1 tasse) d'eau tiède. Incorporer 1 sachet de levure instantanée à levée rapide de 8 g. Laisser reposer 5 minutes, jusqu'à ce que des bulles se forment. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive dans le bol et remuer. Dans le contenant du robot culinaire, mélanger 500 ml (2 tasses) de farine tout usage avec 5 ml (1 c. à thé) de sel. À vitesse moyenne, incorporer graduellement la préparation liquide. Mélanger 30 secondes, jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois du contenant et qu'elle forme une boule élastique. Sur une surface farinée, pétrir la pâte de 1 à 2 minutes jusqu'à l'obtention d'une boule lisse. Huiler un autre bol, puis y déposer la pâte. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer de 1 à 2 heures à température ambiante, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Une fois la pâte levée, y enfoncer le poing pour la faire dégonfler.

1 **Crème à fouetter 35 %**
375 ml (1 ½ tasse)

2 **4 jaunes d'œufs**

3 **Sucre**
80 ml (⅓ de tasse)

4 **Sirop de maïs clair**
30 ml (2 c. à soupe)

5 **Eau de fleur d'oranger CEDAR**
60 ml (¼ de tasse)

Prévoir aussi :

- 250 ml (1 tasse) de lait 2 %

Dessert

Crème glacée à la fleur d'oranger

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Congélation : 4 heures
Quantité : 6 portions

• sans noix • sans gluten • se congèle

PAR PORTION	
Calories	309
Protéines	3 g
Matières grasses	26 g
Glucides	18 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	70 mg
Sodium	37 mg

1. Dans une casserole, mélanger le lait avec la crème. Chauffer jusqu'aux premiers frémissements.

2. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et le sirop de maïs de 3 à 4 minutes à l'aide du batteur électrique, jusqu'à ce que la préparation pâlisse.

3. Verser graduellement la préparation à la crème dans le bol en fouettant.

4. Transvider la préparation dans la casserole. Chauffer à feu moyen en remuant constamment jusqu'aux premiers frémissements, sans porter à ébullition. Ajouter l'eau de fleur d'oranger et remuer.

5. Verser la préparation dans un grand bol. Placer au congélateur de 3 à 4 heures, en remuant toutes les 30 minutes.

6. Déposer la préparation congelée dans le contenant du robot culinaire. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture de crème glacée.

7. Transvider la crème glacée dans un contenant hermétique et placer aussitôt au congélateur. Laisser figer 1 heure, ou jusqu'au moment de servir.

Présenté par
ADONIS Marché méditerranéen

Voyez la capsule vidéo

4_93722684
4_93722684
4_93722684

Les œufs, c'est la base !

Ah, la meringue… Garniture ou mignardise, cette petite douceur se présente merveilleusement bien. Difficile de renoncer à sa légèreté et à son raffinement !

Présenté par

œuf.ca

Délicieuse meringue !

La meringue se déguste de plus d'une façon. Elle peut être souple (habituellement dans les préparations de pâtisseries ou pour alléger les préparations de mousses) ou croquante. Cette dernière est un dessert en soi et s'obtient en cuisant la meringue souple à basse température au four. Vous pouvez même la personnaliser en y ajoutant la saveur de votre choix ! Il y a trois grandes méthodes de préparation de la meringue : française (la plus simple), suisse (très ferme et moins friable) et italienne (s'utilise presqu'exclusivement comme ingrédient ou garniture pour d'autres desserts). Elle est d'ailleurs la recette de base pour la confection des guimauves !

Pratique, la crème de tartre !

Cet additif alimentaire complètement naturel agit comme un acide et aide notamment le processus de prise de volume de la meringue, en plus de stabiliser l'appareil. Le vinaigre et le citron peuvent eux aussi être utilisés comme agents acides. À quantité égale, vous pouvez les interchanger pour préparer votre meringue !

Réussir la meringue à tout coup !

D'abord, il est plus facile de séparer les blancs d'œufs lorsque les œufs sont froids. Une séparation parfaite est primordiale, car le gras du jaune d'œuf empêche la meringue de prendre du volume. De plus, il faut privilégier les bols en verre ou en métal plutôt que ceux en plastique (souvent, les parois en plastique gardent un certain film graisseux). Une fois séparés, laissez les blancs tempérer un peu ; votre meringue sera ainsi plus volumineuse. Aussi, pensez à vérifier que le sucre est bien dissous en frottant la meringue battue entre votre pouce et votre index. Si la texture est encore granuleuse, continuez à battre la préparation. Restez vigilant : dès que la meringue commence à perdre du volume, arrêtez tout ! Sinon, elle risque de casser.

Les œufs,
c'est la base !

Meringue de base

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 5 minutes • Quantité : 750 ml (3 tasses)

• sans lactose • sans noix • sans gluten

PAR PORTION	
60 ml (¼ de tasse)	
Calories	71
Protéines	1 g
Matières grasses	0 g
Glucides	17 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	1 mg
Sodium	18 mg

250 ml (1 tasse) de sucre

4 blancs d'œufs

1,25 ml (¼ de c. à thé) de crème de tartre

1. Dans une petite casserole, déposer le sucre et 60 ml (¼ de tasse) d'eau. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que la température atteigne 116 °C (240 °F) sur un thermomètre à bonbons. Retirer du feu.

2. Dans un grand bol à l'aide d'un batteur électrique ou idéalement dans le contenant d'un batteur sur socle, fouetter les blancs d'œufs avec la crème de tartre jusqu'à l'obtention de pics mous.

3. Incorporer graduellement le sirop en filet à la préparation aux blancs d'œufs et fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes.

Meringues croquantes au four

Suivre les étapes 1 à 3, puis former de petites meringues sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 2 à 3 heures à 90 °C (200 °F). Éteindre le four et laisser sécher dans le four environ 2 heures, la porte entrouverte.

Pavlova style gâteau au fromage

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 3 heures • Séchage : 2 heures • Quantité : 6 portions

PAR PORTION	
Calories	332
Protéines	5 g
Matières grasses	12 g
Glucides	52 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	68 mg
Sodium	182 mg

• sans noix

1 recette de meringue de base (voir la recette à la page 52)

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

160 ml (⅔ de tasse) de crème sure 5 %

20 ml (4 c. à thé) de zestes d'orange

160 ml (⅔ de tasse) de sucre à glacer

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

¾ d'une boîte de garniture pour tarte aux cerises de 540 ml

2 biscuits Graham entiers, émiettés

8 feuilles de menthe fraîche

1. Préchauffer le four à 107 °C (225 °F).

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler la meringue en un rectangle de 35 cm x 25 cm (14 po x 10 po) à l'aide du dos d'une cuillère.

3. Cuire au four 3 heures.

4. Éteindre le four et laisser sécher la meringue dans le four de 2 à 3 heures, la porte entrouverte.

5. Dans un bol, fouetter le fromage à la crème avec la crème sure, les zestes d'orange, le sucre et la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation onctueuse.

6. Garnir la meringue de préparation au fromage à la crème et de garniture pour tarte aux cerises. Parsemer de biscuits Graham et décorer de feuilles de menthe.

Les œufs,
c'est la base !

Carrés fraises et lime à la meringue

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 23 minutes • Réfrigération : 2 heures • Quantité : 16 carrés

PAR PORTION	
1 carré	
Calories	178
Protéines	2 g
Matières grasses	4 g
Glucides	35 g
Fibres	2 g
Fer	0 mg
Calcium	19 mg
Sodium	83 mg

• sans noix

1 litre (4 tasses) de fraises coupées en quatre

1 ½ sachet de gélatine sans saveur de 7 g chacun

2 limes (jus)

180 ml (¾ de tasse) de sucre

1 recette de meringue de base (voir la recette à la page 52)

Pour la croûte :

375 ml (1 ½ tasse) de chapelure de biscuits Graham

60 ml (¼ de tasse) de beurre fondu

45 ml (3 c. à soupe) de cassonade

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

2. Dans une casserole, mélanger les fraises avec la gélatine, le jus de lime et le sucre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps. Retirer du feu. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire la préparation en purée.

3. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la croûte.

4. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y étaler la croûte et presser fermement.

5. Transvider la garniture aux fraises dans le moule et égaliser la surface.

6. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée de meringue. Faire des rosaces de meringue sur la garniture aux fraises. Cuire au four de 15 à 20 minutes.

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

8. Couper en 16 carrés.

RECETTE ÉCONO

Moins de 5 $ par portion

Tartines à l'œuf râpé

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

• végé • sans noix

PAR PORTION	
Calories	433
Protéines	13 g
Matières grasses	27 g
Glucides	35 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	82 mg
Sodium	499 mg

4 œufs

12 tomates cerises coupées en deux

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

4 grandes tranches de miche de pain

60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise

1 avocat émincé

1 oignon vert émincé

45 ml (3 c. à soupe) de parmesan râpé

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

2. Dans une casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire 10 minutes à feu moyen. Égoutter et refroidir immédiatement sous l'eau très froide. Égoutter de nouveau, puis écaler les œufs.

3. Pendant ce temps, déposer les tomates cerises sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser d'huile, puis saler et poivrer. Cuire au four 10 minutes.

4. Faire griller les tranches de pain au grille-pain.

5. Tartiner la mayonnaise sur les tranches de pain, puis garnir d'avocat, d'oignon vert et de tomates cerises. Parsemer de parmesan, puis râper les œufs sur les tartines.

Voyez la capsule vidéo

LAIT DE QUALITÉ

fromages d'ici

Juste trop bons

Savoureux

PIQUE-NIQUES EN PLEIN AIR

Les pique-niques sont parfaits pour décrocher. En plus, ils se partagent en bonne compagnie et n'ont pas besoin d'être compliqués pour être appréciés ! Il suffit de piger des recettes dans ce dossier, de remplir la glacière et de rejoindre les amis au parc !

SALADE AU MÉLANGE DE GRAINS, RAISINS ET CANTALOUP

Préparation : 15 minutes • Quantité : 4 portions

• végé • sans noix

PAR PORTION	
Calories	493
Protéines	15 g
Matières grasses	22 g
Glucides	66 g
Fibres	6 g
Fer	2 mg
Calcium	166 mg
Sodium	188 mg

1 paquet de Délice de Grains Tipiak de 250 g

½ cantaloup

375 ml (1 ½ tasse) de raisins verts et rouges coupés en deux

125 ml (½ tasse) de cheddar coupé en dés

2 branches de céleri coupées en dés

½ concombre coupé en quartiers

Pour la vinaigrette :

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

60 ml (¼ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

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

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

15 ml (1 c. à soupe) de miel

10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, cuire le mélange de grains selon les indications de l'emballage.

2. Transvider le mélange de grains dans un saladier. Laisser tiédir.

3. Pendant ce temps, prélever des boules de cantaloup à l'aide d'une cuillère parisienne.

4. Dans un petit bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette.

5. Ajouter la vinaigrette, le cantaloup et le reste des ingrédients dans le saladier. Remuer délicatement.

Un mélange riche et unique !

Une salade toute fraîche remplie de textures, de saveurs et de fibres, qui dit mieux ? Le mélange Délice de Grains de Tipiak combine blé, soya, maïs, lentilles, épeautre et orge. De quoi apporter du renouveau dans vos pique-niques ! Utilisez-le comme base pour remplacer le quinoa, le couscous ou le riz dans vos salades d'été préférées ou servez-le chaud en accompagnement d'une grillade. Un assemblage unique, offert dans les épiceries Metro, qui saura conquérir toute la famille ! N'hésitez pas à varier cette recette en l'essayant avec le Quinoa Gourmet ou les Perles Express de Tipiak.

Pour tout savoir : tipiak.ca

ROULÉS AU SAUMON FUMÉ, MASCARPONE ET ÉPINARDS

• sans noix • sans œuf

262 calories par portion (donne 4 portions)

Dans un bol, mélanger 125 ml (½ tasse) de mascarpone avec 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche émincée, 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron frais et 5 ml (1 c. à thé) de câpres hachées. Saler et poivrer. Sur 4 petites tortillas, étaler la préparation au mascarpone, puis garnir de 170 g (environ ⅓ de lb) de saumon fumé et de 125 ml (½ tasse) de bébés épinards. Rouler en serrant, puis trancher en rouleaux.

Cidre rosé prêt à boire

Les prêts-à-boire de Cidre du Québec sont les alliés parfaits pour vos pique-niques. Parmi la vaste sélection offerte par nos producteurs, essayez le cidre rosé prêt à boire bio du Domaine Lafrance de Saint-Joseph-du-Lac. Son goût léger et fruité vous charmera, c'est assuré ! Chaque canette de 250 ml de ce nectar pétillant et sec, avec un léger goût de pomme (il est conçu à partir de pommes biologiques McIntosh, Cortland et Geneva), procure seulement 1 g de sucre pour 6,5 % d'alcool. Non seulement il désaltère lors des journées ensoleillées, mais il accompagne aussi à merveille les fondues au fromage et les sushis.

Pour tout savoir : cidreduquebec.com

TREMPETTE *KEY LIME PIE* AUX GAUFRETTES CROUSTILLANTES

Préparation : 10 minutes • Réfrigération : 30 minutes • Quantité : 6 portions

• végé • sans noix

PAR PORTION	
Calories	326
Protéines	6 g
Matières grasses	21 g
Glucides	30 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	137 mg
Sodium	295 mg

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

30 ml (2 c. à soupe) de zestes de lime

80 ml (⅓ de tasse) de jus de lime frais

½ boîte de lait concentré sucré de 300 ml

1 paquet de Gaufrettes Croustillantes au Beurre Jules Destrooper de 100 g

1. Dans le contenant du robot culinaire, déposer le fromage à la crème, les zestes et le jus de lime ainsi que le lait concentré. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation onctueuse.

2. Transvider la préparation dans un bol de service. Réfrigérer 30 minutes.

3. Au moment de servir, parsemer la trempette de deux gaufrettes écrasées grossièrement.

4. Servir la trempette avec le reste des gaufrettes.

Gaufrettes belges

C'est dans la simplicité que résident bien souvent les meilleures recettes. En combinant des ingrédients purs avec le savoir-faire traditionnel belge, on obtient un biscuit léger et craquant au goût vanillé dont la réputation perdure depuis plus de 50 ans. Chics et distinguées, les Gaufrettes Croustillantes au Beurre Jules Destrooper donnent du panache à n'importe quel dessert, comme cette trempette style *Key Lime Pie* de luxe ! Un penchant pour le sucré-salé ? Le site web de l'entreprise regorge d'idées pour les mettre en valeur en canapés ou en entrées.

Pour tout savoir : julesdestrooper.com/fr/

CONFIT D'OIGNONS

• végé • sans lactose • sans noix • sans œuf • sans gluten

141 calories par portion (donne 4 portions)

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 2 petits oignons rouges émincés de 1 à 2 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter 80 ml (⅓ de tasse) de porto, 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable et 1 tige de thym frais (facultatif). Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Retirer la tige de thym.

Le rosé de l'été

Avec ses arômes d'agrumes et de fraises ainsi que ses notes florales, le Listel est le vin rosé parfait pour l'apéro, particulièrement pour accompagner ces savoureuses bouchées. Issu des étendues de sable salin de la Camargue, au sud de la France, il dévoile une trame minérale qui charmera vos sens à chaque gorgée. De la visite est prévue ? En plus d'être offert en bouteille de 750 ml, il se vend aussi en format de 3 litres. Idéal pour un grand pique-nique !

Code SAQ : 270272

Pour tout savoir : chartonhobbs.com

CONFITURE DE PAMPLEMOUSSES MIEL ET GINGEMBRE

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

• végé • sans lactose • sans noix • sans œuf • sans gluten

PAR PORTION	
Calories	102
Protéines	1 g
Matières grasses	0 g
Glucides	26 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	16 mg
Sodium	76 mg

2 boîtes de pamplemousses en quartiers entiers M'LORD de 284 ml chacune

125 ml (½ tasse) de sucre

125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

30 ml (2 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre râpé

2,5 ml (½ c. à thé) de piment de Cayenne

1,25 ml (¼ de c. à thé) de piment de la Jamaïque (quatre-épices) moulu

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

1. Dans une casserole, déposer les quartiers et le jus de pamplemousses. Ajouter le reste des ingrédients et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 18 à 20 minutes à feu moyen-élevé en remuant, jusqu'à évaporation presque complète du liquide (la préparation doit avoir une texture de confiture).

2. Retirer du feu et laisser tiédir. Se conserve au réfrigérateur.

Du pamplemousse au menu !

Les pamplemousses en conserve M'LORD sont la solution idéale pour intégrer cet agrume à vos recettes grâce à ses savoureux suprêmes prêts à être dégustés ! Profitez en prime du petit côté sucré bien apprécié qu'apporte le sirop léger dans lequel ils sont conservés. Un fruit *réservé* aux déjeuners ? Pas nécessairement ! S'il est vrai qu'il est particulièrement apprécié au petit matin, le pamplemousse fait aussi des merveilles dans une salade rafraîchissante au crabe ou aux crevettes ainsi qu'en cocktail, ou encore dans une limonade maison. Il n'y a aucune raison de résister à ce fruit exquis faible en calories et présentant une teneur élevée en vitamines C !

Pour tout savoir : mlord.ca

Servez cette confiture sur des craquelins avec du fromage : brie, camembert, gouda… Suivez vos envies !

HOUMOUS CLASSIQUE

• végé • sans lactose • sans noix • sans œuf • sans gluten

254 calories par portion (donne 4 portions)

Dans le contenant du robot culinaire, déposer 1 boîte de pois chiches de 540 ml rincés et égouttés, 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive, 30 ml (2 c. à soupe) de tahini (beurre de sésame), 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais, 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché et 5 ml (1 c. à thé) de cumin. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

Nouveau Prêt-à-Boire au soda gingembre

Impressionnez les convives lors d'un pique-nique avec le Prêt-à-Boire au soda gingembre Canadian Club, qui accompagne merveilleusement bien ce houmous. Contenant 5 % d'alcool, la boisson pétillante et rafraîchissante met de l'avant le célèbre whisky Canadian Club et les arômes du gingembre confit. Retombez sous le charme de cette combinaison classique, mousseuse et équilibrée du Canadian Club et du *ginger ale* !

Maintenant offert à la SAQ. Pour tout savoir : canadianclub.com

SALADE DE FLAGEOLETS AUX POIVRONS RÔTIS

Préparation : 15 minutes • Quantité : 4 portions

• végé • sans noix

2 boîtes de flageolets verts d'aucy de 398 ml chacune, rincés et égouttés

250 ml (1 tasse) de poivrons rouges rôtis émincés

160 ml (⅔ de tasse) de vinaigrette moutarde et érable

80 ml (⅓ de tasse) de persil frais haché

30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé

1 poivron orange coupé en dés

½ petit oignon rouge émincé

Sel et poivre au goût

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.

PAR PORTION	
Calories	386
Protéines	12 g
Matières grasses	20 g
Glucides	42 g
Fibres	10 g
Fer	3 mg
Calcium	99 mg
Sodium	1112 mg

Le flageolet, une légumineuse à découvrir !

Faites changement avec cette salade de légumineuses des plus estivales ! En utilisant les flageolets dans cette recette, vous découvrirez une nouvelle variété de haricots blancs tout aussi riches en fibres et en protéines que les autres légumineuses. Potages, purées, parmentiers, cassolettes, salades, mijotés... Les flageolets verts d'aucy accompagnent particulièrement bien les viandes blanches, l'agneau et les poissons. Combinez-les à des échalotes et à des épices variées pour rehausser tout leur potentiel, que ce soit dans des repas froids ou chauds !

Pour tout savoir : daucy-international.com

BAGUETTE AU POULET ET NOIX

615 calories par portion (donne 4 portions)

Dans un bol, déposer 500 ml (2 tasses) de poulet cuit coupé en petits morceaux. Ajouter 125 ml (½ tasse) de mayonnaise, 60 ml (¼ de tasse) de noix de Grenoble rôties hachées, 1 branche de céleri coupée en dés et 1 oignon vert émincé. Saler, poivrer et remuer. Trancher 1 baguette de pain en deux sur l'épaisseur, sans la couper complètement. Garnir la baguette de préparation au poulet et de 60 ml (¼ de tasse) de roquette. Couper la baguette en morceaux.

Pique-nique au chardonnay

Cette baguette au poulet s'accompagne à merveille d'un vin rafraîchissant comme le chardonnay Jacob's Creek Classique Sémillon. Avec ses arômes d'agrumes, de melon et de figue bien mûre, ce vin blanc créera une belle acidité et donnera le ton à votre pique-nique. Citronné et croquant comme l'est typiquement le sémillon, il équilibre les saveurs terreuses des noix de Grenoble que l'on trouve dans la baguette.

Code SAQ : 219105

Pour tout savoir : jacobscreek.com

BRUSCHETTA TOMATES ET BASILIC

• végé • sans lactose • sans noix • sans œuf • sans gluten

44 calories par portion (donne 4 portions)

Dans un bol, mélanger 60 ml (¼ de tasse) de basilic frais émincé avec 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique, 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché, 3 tomates italiennes épépinées et coupées en dés et 2 oignons verts émincés. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.

Un blanc élégant et frais

Bruschetta, olives, foccacia... On adore ces petites entrées (qui se mangent si facilement avec les doigts en pique-nique), car elles permettent d'étirer le plaisir ! Accompagnez ce mets de style méditerranéen d'un chardonnay californien élégant et frais comme le Imagery Chardonnay Californie 2021. Chaque gorgée fait ressortir de franches saveurs de poire et de lime, harmonisées à de délicates notes de beurre. Ample en bouche, il accompagne aussi les poissons en sauce et les fromages d'ici.

Code SAQ : 14651841

Pour en savoir plus : imagerywinery.com

4_93722684

Manger de la salade, c'est loin d'être plate !

Je CUISINE

Salades-repas

100 recettes protéinées et gourmandes

100
nouvelles recettes rassasiantes et faciles à préparer !

PRATICO EDITION

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

PRATICO EDITION

4_93722684

5 tartes «WOW» POUR CUISINER NOS FRUITS PRÉFÉRÉS

Quand on pense à la belle saison, on pense aussitôt à ses fruits exquis, mûrs à souhait et gorgés de soleil. Pour avoir encore plus d'occasions de s'en régaler, voici nos propositions pour décliner ces petits délices en tartes gourmandes !

LA MEILLEURE TARTE AU CITRON

Préparation : 25 minutes • Réfrigération : 3 heures 30 minutes • Cuisson : 38 minutes • Quantité : 8 portions

PAR PORTION	
Calories	588
Protéines	8 g
Matières grasses	27 g
Glucides	85 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	61 mg
Sodium	235 mg

Pour la pâte :

375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage

180 ml (¾ de tasse) de beurre

80 ml (⅓ de tasse) de sucre

1 jaune d'œuf

1 pincée de sel

Pour la garniture au citron :

4 citrons

330 ml (1 ⅓ tasse) de sucre

80 ml (⅓ de tasse) de fécule de maïs

5 jaunes d'œufs

45 ml (3 c. à soupe) de beurre

Pour la meringue :

5 blancs d'œufs

1,25 ml (¼ de c. à thé) de crème de tartre

125 ml (½ tasse) de sucre

1. Pour la pâte. Dans le contenant du robot culinaire, déposer la farine et le beurre. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse. Ajouter le sucre, le jaune d'œuf, le sel et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau froide. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte. Envelopper la pâte dans une pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes.

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

3. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un cercle de 23 cm (9 po) de diamètre. Déposer l'abaisse dans un moule à tarte de 20 cm (8 po) de diamètre. Couvrir la pâte d'une feuille de papier d'aluminium, puis remplir de haricots secs.

4. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, retirer délicatement le papier d'aluminium avec les haricots. Retirer du four et laisser tiédir.

5. Régler le four à 163 °C (325 °F).

6. Pour la garniture au citron. Prélever les zestes de deux citrons, puis presser les quatre citrons de manière à obtenir 180 ml (¾ de tasse) de jus.

7. Dans une casserole, mélanger le sucre avec la fécule. Ajouter 330 ml (1 ⅓ tasse) d'eau et les jaunes d'œufs. Chauffer à feu doux en remuant constamment, jusqu'à épaississement.

8. Hors du feu, incorporer le beurre et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

9. Transvider la garniture au citron dans le fond de tarte et égaliser la surface. Déposer une pellicule plastique directement sur la garniture pour éviter la formation d'une croûte. Réserver au réfrigérateur.

10. Pour la meringue. À l'aide du batteur électrique, fouetter les blancs d'œufs avec la crème de tartre dans un bol jusqu'à l'obtention de pics mous.

11. En fouettant, incorporer une cuillère de sucre à la fois. Fouetter jusqu'à ce que la préparation épaississe et forme des pics fermes et brillants.

12. Couvrir la tarte de meringue. À l'aide d'une spatule, former des vagues ou des pics dans la meringue.

13. Cuire au four de 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que la meringue soit légèrement dorée. Retirer du four et laisser tiédir.

14. Réfrigérer la tarte de 3 à 4 heures avant de servir.

TARTE FACILE AUX FRUITS FRAIS

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 21 minutes • Réfrigération : 4 heures • Quantité : 8 portions

PAR PORTION	
Calories	451
Protéines	7 g
Matières grasses	21 g
Glucides	58 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	104 mg
Sodium	149 mg

• sans noix

300 g (⅔ de lb) de pâte à tarte

6 fraises coupées en fines tranches

1 pêche pelée et coupée en fins quartiers

125 ml (½ tasse) de framboises

1 kiwi pelé et coupé en fines tranches

80 ml (⅓ de tasse) de bleuets

60 ml (¼ de tasse) de gelée d'abricot

Pour la crème pâtissière :

180 ml (¾ de tasse) de sucre

6 jaunes d'œufs

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

60 ml (¼ de tasse) de fécule de maïs

125 ml (½ tasse) de farine tout usage

500 ml (2 tasses) de lait 2 % chaud

45 ml (3 c. à soupe) de beurre non salé froid, coupé en petits cubes

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

2. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre. Déposer l'abaisse dans un moule à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre. Couvrir la pâte d'une feuille de papier d'aluminium, puis remplir de haricots secs.

3. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, retirer délicatement le papier d'aluminium avec les haricots. Retirer du four et laisser tiédir.

4. Pour la crème pâtissière. Dans une casserole, fouetter le sucre avec les jaunes d'œufs et la vanille jusqu'à ce que la préparation pâlisse. Incorporer la fécule de maïs et la farine. Verser le lait chaud dans la casserole en fouettant. Porter à ébullition à feu moyen en fouettant constamment, jusqu'à épaississement.

5. Hors du feu, incorporer les cubes de beurre froid et fouetter jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. S'il y a des grumeaux dans la crème, la mélanger à l'aide du mélangeur à main jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

6. Transvider la crème pâtissière dans le fond de tarte. Déposer une pellicule plastique directement sur la crème pour éviter la formation d'une croûte et réfrigérer de 3 à 4 heures.

7. Retirer la pellicule plastique, puis répartir harmonieusement les fruits sur la crème pâtissière.

8. Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger la gelée d'abricot avec 15 ml (1 c. à soupe) d'eau. Faire fondre la gelée au micro-ondes de 20 à 45 secondes.

9. À l'aide d'un tamis, filtrer la gelée au-dessus d'un autre bol. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les fruits de gelée fondue.

10. Réfrigérer la tarte 1 heure avant de servir.

PAR PORTION	
Calories	431
Protéines	5 g
Matières grasses	30 g
Glucides	38 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	74 mg
Sodium	339 mg

TARTE GLACÉE À LA FRAMBOISE ET LIMONADE ROSE

Préparation : 15 minutes • Congélation : 3 heures • Quantité : 8 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

2 paquets de fromage à la crème de 250 g chacun, ramolli

¾ de contenant de limonade rose surgelée de 295 ml, décongelée

375 ml (1 ½ tasse) de framboises

310 ml (1 ¼ tasse) de garniture fouettée surgelée (de type Cool Whip), décongelée

1 croûte à tarte de chapelure de biscuits Graham de 170 g

1. Dans un bol, fouetter le fromage à la crème avec la limonade et la moitié des framboises.

2. À l'aide d'une spatule, incorporer la garniture fouettée en pliant délicatement la préparation, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

3. Transvider la préparation dans la croûte à tarte et égaliser la surface.

4. Placer au congélateur de 3 à 6 heures, jusqu'à ce que la préparation soit congelée.

5. Environ 15 minutes avant de servir, retirer la tarte du congélateur. Garnir du reste des framboises.

PETITES TARTES RUSTIQUES PÊCHES, FRAISES ET CHOCOLAT

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

• se congèle

PAR PORTION	
Calories	537
Protéines	6 g
Matières grasses	35 g
Glucides	53 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	51 mg
Sodium	219 mg

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

500 ml (2 tasses) de fraises coupées en quartiers

2 pêches coupées en petits quartiers

60 ml (¼ de tasse) de sucre

1 jaune d'œuf battu

15 ml (1 c. à soupe) de sucre à confiserie (facultatif)

125 ml (½ tasse) de pacanes en demies

80 ml (⅓ de tasse) de sirop d'érable

5 ml (1 c. à thé) de beurre non salé

50 g (1 ¾ oz) de pastilles de chocolat au lait

Pour la pâte :

500 ml (2 tasses) de farine tout usage

250 ml (1 tasse) de beurre non salé froid, coupé en petits cubes

1 pincée de sel

1. Dans le contenant du robot culinaire, déposer la farine, le beurre et le sel. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) d'eau froide et mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.

2. Envelopper la pâte dans une pellicule plastique et réfrigérer de 30 minutes à 1 heure.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

4. Dans un petit bol, délayer la fécule dans un peu d'eau froide.

5. Dans un bol, mélanger les fruits avec le sucre et la fécule délayée.

6. Diviser la pâte en quatre parts égales.

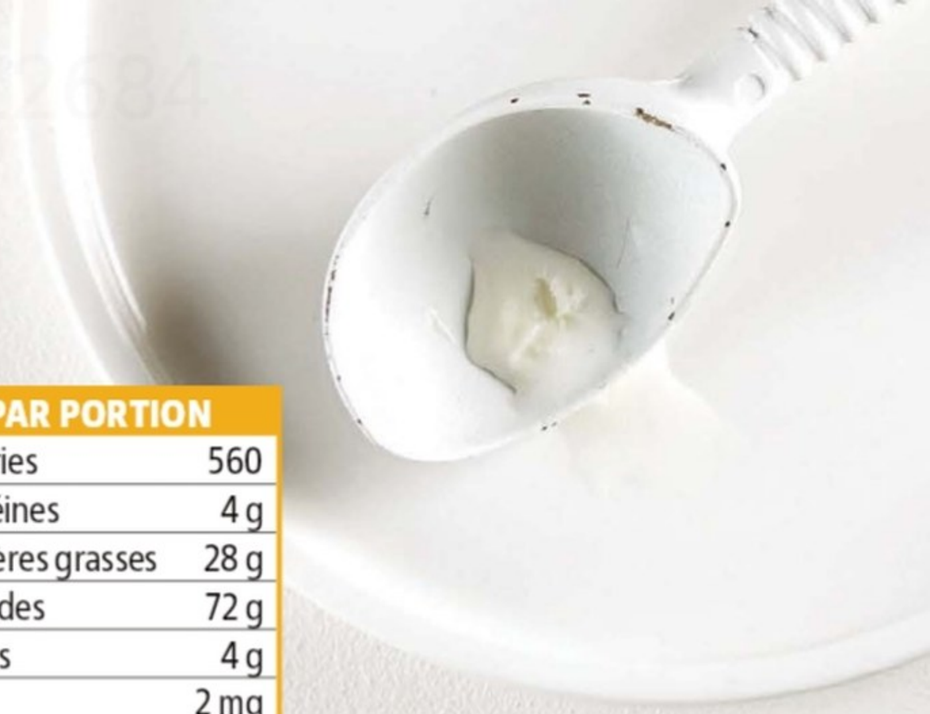
7. Sur une surface légèrement farinée, abaisser chaque part en un cercle d'environ 18 cm (7 po) de diamètre. Déposer les cercles sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

8. Répartir la préparation aux fruits au centre des cercles de pâte, en laissant un pourtour libre de 2,5 cm (1 po). Rabattre le pourtour de la pâte sur la garniture. Badigeonner la pâte de jaune d'œuf et, si désiré, saupoudrer de sucre à confiserie.

9. Cuire au four de 30 à 35 minutes.

10. Pendant ce temps, cuire les pacanes avec le sirop d'érable et le beurre de 3 à 4 minutes dans une poêle à feu moyen, jusqu'à ce que les pacanes soient caramélisées.

11. À la sortie du four, garnir les tartes de pacanes et de chocolat.



TARTE-CROUSTADE FRAISES ET BLEUETS SUR LA PLAQUE

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 41 minutes • Quantité : 10 portions

• se congèle

PAR PORTION	
Calories	560
Protéines	4 g
Matières grasses	28 g
Glucides	72 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	14 mg
Sodium	262 mg

500 ml (2 tasses) de fraises coupées en quatre

500 ml (2 tasses) de bleuets

60 ml (¼ de tasse) de fécule de maïs

250 ml (1 tasse) de sucre

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

800 g (environ 1 ¾ lb) de pâte à tarte

1 jaune d'œuf battu

Pour le crumble :

90 ml (6 c. à soupe) de flocons d'avoine à cuisson rapide

45 ml (3 c. à soupe) de cassonade

45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage

45 ml (3 c. à soupe) de beurre ramolli

30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

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

2. Dans une casserole, mélanger les fraises avec les bleuets, la fécule, le sucre et le jus de citron. Porter à ébullition, puis cuire de 6 à 8 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à épaississement. Retirer du feu et réserver au frais.

3. Dans un bol, mélanger les ingrédients du crumble. Réserver.

4. Sur une surface légèrement farinée, abaisser 500 g (environ 1 lb) de pâte à tarte en un rectangle de 33 cm x 25 cm (13 po x 10 po).

5. Tapisser une plaque de cuisson de 28 cm x 23 cm (11 po x 9 po) de papier parchemin, puis y déposer la pâte. Façonner la pâte de manière à couvrir les rebords de la plaque.

6. Étaler la garniture aux fruits sur la pâte, puis égaliser la surface.

7. Sur une surface légèrement farinée, abaisser le reste de la pâte en un rectangle d'environ 33 cm x 25 cm (13 po x 10 po). Couper douze bandes sur la longueur dans la pâte. Placer les bandes sur la garniture de manière à former un quadrillé. Badigeonner les bandes de jaune d'œuf, puis répartir le crumble par-dessus.

8. Cuire au four de 35 à 40 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

Des aventures captivantes au camp de vacances !

Un premier roman jeunesse de la collection Prati-Cool pour les 9 à 12 ans !

PRATICO EDITION

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

Canicule :

5 soupers sans cuisson prêts en 15 minutes

Quand le mercure est à la hausse, on veut du frais et du vite fait. Le parfait allié pour intégrer un vent de fraîcheur à vos plats cet été ? Les nouveaux petits pots pleins de saveurs Herbs2 de l'entreprise fièrement québécoise Hydro Culture. On vous propose cinq idées de soupers sans cuisson qui se préparent en 15 minutes rehaussés de ces délicieux mélanges d'assaisonnements.

Présenté par

hydro culture

Du frais dans le frigo

Des assaisonnements frais et tout prêts qui viendront sauver la mise à l'heure des repas ? Oh que oui ! Contrer le gaspillage alimentaire, faire des économies et se faciliter la vie tout en misant sur la fraîcheur : autant de bonnes raisons pour mettre ces petits pots de l'entreprise Hydro Culture au menu cette saison !

Fini le gaspillage !

Vous avez horreur de jeter de la nourriture ? Nous aussi ! Combien de fois vous est-il déjà arrivé d'acheter des fines herbes fraîches au supermarché pour finalement n'en utiliser que quelques brindilles dans une recette ? Comme la plupart des fines herbes ne se conservent pas plus de sept ou huit jours au frigo, qu'arrive-t-il des oubliées ? Elles prennent le chemin de la poubelle. Avec Herbs2, vous pourrez désormais éliminer le problème, puisque vous aurez toujours des mélanges de fines herbes fraîches sous la main qui se conserveront jusqu'à trois mois au frigo.

Des petits pots économiques

Il va sans dire que se procurer les différents ingrédients frais séparément pour préparer ses propres mélanges d'assaisonnements fait gonfler la facture d'épicerie. Avec les petits pots Herbs2, on obtient un concentré de saveurs pour une fraction du prix, vaisselle sale en moins !

Un incontournable dans le frigo

L'été, on cherche sans cesse des moyens d'abréger le temps passé en cuisine afin de profiter au maximum de la belle température. Avec ces assaisonnements tout frais, on saute plusieurs étapes : laver, couper, mélanger, et ce, sans mettre de côté la valeur nutritive ni la fraîcheur que l'on aime tant. Comme les petits pots Herbs2 ne contiennent pas d'agents de conservation, c'est comme si on les avait faits à la maison. Vive les raccourcis !

Fraîcheur à trimballer

Lorsqu'on va au camping ou au chalet, il est rare que l'on emporte un éventail complet d'épices. Pratiques, simples et variés, les cinq produits Herbs2 se transportent facilement partout où vous allez grâce à leur contenant en plastique. Tellement polyvalent et se complétant parfaitement, l'assortiment de petits pots vous offre tout ce qu'il faut pour assaisonner vos plats et ajouter un brin de fraîcheur à n'importe quelle recette.

Salade de crevettes à l'asiatique

Préparation : 15 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	245
Protéines	16 g
Matières grasses	8 g
Glucides	28 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	97 mg
Sodium	1 016 mg

• sans noix

1,5 litre (6 tasses) de laitue iceberg déchiquetée

28 crevettes moyennes (calibre 31/40), cuites et décortiquées

1 mangue pelée et taillée en juliennes

1 carotte taillée en juliennes

½ concombre coupé en demi-rondelles

¼ de petit oignon rouge émincé

180 ml (¾ de tasse) de wontons frits

Pour la vinaigrette :

30 ml (2 c. à soupe) de mélange asiatique Herbs2

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz assaisonné

15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson

15 ml (1 c. à soupe) de sucre

10 ml (2 c. à thé) de jus de lime frais

5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame

1 piment thaï haché finement (facultatif)

1. Dans un saladier, fouetter les ingrédients de la vinaigrette.

2. Ajouter le reste des ingrédients dans le saladier, à l'exception des wontons frits. Remuer.

3. Répartir la salade dans quatre assiettes et garnir de wontons frits.

Une touche asiatique rapido-presto !

L'envie de manger asiatique vous tenaille ? Donnez un air d'Asie à n'importe quel plat en un rien de temps avec le mélange asiatique Herbs2 ! Ail, gingembre et coriandre, voilà tout ce qu'il vous faut pour vous sentir transporté sur un autre continent. Une cuillère à soupe intégrée dans un bouillon et hop ! voilà une soupe asiatique ! Répétez le manège avec une vinaigrette, une sauce ou encore un sauté, ou ajoutez-en à vos marinades pour relever le goût de toutes les protéines que vous mettez au menu (viande, poulet, tofu, poissons et crevettes, par exemple). Ce savoureux mélange est un allié parfait en cuisine !

Pour tout savoir : hydroculture.ca

Sandwich géant pour toute la famille (*muffaletta*)

Préparation : 15 minutes • Réfrigération (facultatif) : 8 heures • Quantité : 6 portions

PAR PORTION	
Calories	531
Protéines	29 g
Matières grasses	19 g
Glucides	61 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	265 mg
Sodium	1700 mg

• sans noix • sans œuf

1 miche de pain d'environ 625 g (environ 1 ⅓ lb)

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

15 ml (1 c. à soupe) de mélange bouquet italien Herbs2

200 g (environ ½ lb) de capicollo doux tranché

8 tranches de prosciutto

8 tranches de fromage suisse

125 ml (½ tasse) de poivrons rouges rôtis, tranchés

60 ml (¼ de tasse) d'olives vertes tranchées

60 ml (¼ de tasse) de tomates séchées émincées

30 ml (2 c. à soupe) de câpres

1. Couper la partie supérieure de la miche de pain et la conserver. Retirer la mie en conservant une épaisseur de 2,5 cm (1 po) et en prenant soin de ne pas percer la croûte. Si désiré, réserver la mie pour une utilisation ultérieure.

2. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec le mélange d'herbes. Tartiner la préparation sur les parois intérieures de la miche de pain. Couvrir des charcuteries, puis de fromage.

3. Dans un autre bol, mélanger les poivrons rôtis avec les olives, les tomates séchées et les câpres. Transvider la préparation dans la miche de pain. Refermer la miche avec la partie supérieure retirée.

4. Envelopper le sandwich dans une pellicule plastique et réserver au frais, idéalement toute une nuit, pour que les ingrédients libèrent leurs saveurs et que le sandwich se tienne bien.

5. Au moment de servir, trancher délicatement le sandwich en plusieurs pointes.

Tartare de bœuf au cheddar fort

Préparation : 15 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • sans gluten

PAR PORTION	
Calories	442
Protéines	38 g
Matières grasses	31 g
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	182 mg
Sodium	430 mg

600 g (environ 1 ⅓ lb) de haut de surlonge de bœuf très frais

40 ml (2 c. à soupe + 2 c. à thé) d'échalotes françaises Herbs2

40 ml (2 c. à soupe + 2 c. à thé) d'huile d'olive

40 ml (2 c. à soupe + 2 c. à thé) de persil frais haché

20 ml (4 c. à thé) de câpres hachées

20 ml (4 c. à thé) de vinaigre de vin rouge

7,5 ml (½ c. à soupe) de moutarde de Dijon

Sriracha au goût

100 g (3 ½ oz) de cheddar fort coupé en dés

330 ml (1 ⅓ tasse) de concombre coupé en dés

Sel et poivre du moulin au goût

Fleur de sel au goût

1. Couper le bœuf en petits dés.

2. Dans un bol, mélanger les échalotes avec l'huile, le persil, les câpres, le vinaigre, la moutarde et la sriracha.

3. Ajouter le bœuf, le cheddar et le concombre. Saler et poivrer.

4. Déposer un emporte-pièce rond d'environ 7,5 cm (3 po) de diamètre dans une assiette. Remplir du quart de la préparation et presser avec le dos d'une cuillère pour égaliser la surface. Démouler délicatement. Répéter afin de former les autres portions.

5. Au moment de servir, saupoudrer d'un peu de fleur de sel.

Indispensables échalotes

Vous raffolez de leur bon goût, mais moins de la préparation (et des larmes !) qui vient avec ? Herbs2 a la solution pour vous grâce à son petit pot d'échalotes déjà émincées ! Avec leurs échalotes françaises, vous aurez des échalotes finement ciselées sous la main pendant trois mois, prêtes à être utilisées ! Pour garnir les hot-dogs et les hamburgers, pour ajouter de la saveur à une vinaigrette ou à un guacamole ou pour cuisiner une omelette, du poisson, une papillote de légumes, une sauce ou un tartare, ce mélange plein de saveurs deviendra un *must* dans votre frigo !

Pour tout savoir : hydroculture.ca

Plateau fraîcheur au saumon fumé

Préparation : 15 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	588
Protéines	30 g
Matières grasses	37 g
Glucides	38 g
Fibres	7 g
Fer	1 mg
Calcium	116 mg
Sodium	2 344 mg

• sans noix • sans œuf

3 paquets de saumon fumé de 120 g chacun

12 tomates cerises coupées en deux

1 avocat tranché

½ petit oignon rouge coupé en rondelles

½ concombre taillé en rubans

1 citron coupé en quartiers

125 ml (½ tasse) de feta coupée en dés

1 sac de croustilles de bagel de 170 g

Pour l'huile parfumée :

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) d'herbes salées Herbs2

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

1. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de l'huile parfumée.

2. Sur un grand plateau de service, répartir harmonieusement les tranches de saumon fumé, les tomates, les légumes, le citron, la feta et les croustilles de bagel. Verser l'huile parfumée en filet sur le saumon fumé et la feta.

Divines herbes salées

Obtenir un bon petit goût salé sans sortir la salière, c'est possible ? Tout à fait, avec les délicieuses et aromatiques herbes salées Herbs2. Pratique et toujours prêt, cet assemblage de céleri, de sel, d'oignon, de carotte, de panais, de sarriette, de ciboulette, d'épinard, de persil et de poireau s'ajoute à n'importe quel plat ! À intégrer dans vos papillotes de légumes, purées de pommes de terre, soupes, mijotés, sauces, riz, etc. En le combinant à de la mayo ou à de la crème sure, vous obtiendrez une savoureuse sauce en un tourne-main. Les herbes salées : un assaisonnement préparé traditionnellement au Québec dont on ne peut se passer !

Pour tout savoir : hydroculture.ca

Salade de fusillis aux pois chiches croustillants

Préparation : 15 minutes • Quantité : 6 portions

• végé • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	617
Protéines	21 g
Matières grasses	21 g
Glucides	85 g
Fibres	7 g
Fer	5 mg
Calcium	208 mg
Sodium	473 mg

1,5 litre (6 tasses) de fusillis cuits

80 ml (⅓ de tasse) de pesto végane Herbs2

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

12 à 15 tomates cerises coupées en deux

½ petit oignon rouge haché

1 contenant de perles de bocconcini de 200 g

60 ml (¼ de tasse) de noix de pin rôties

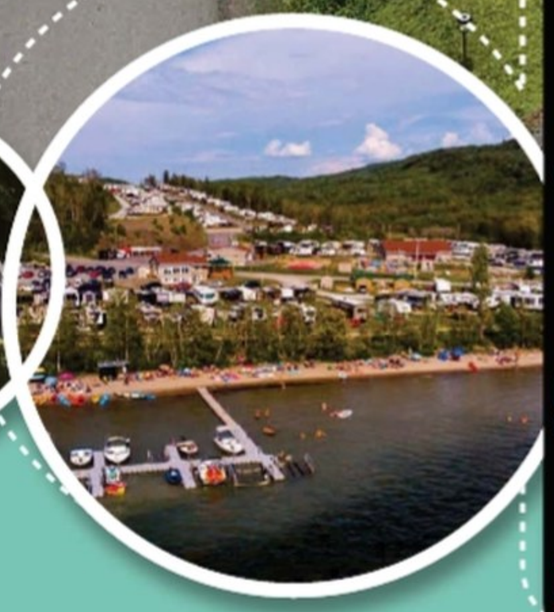
Sel et poivre au goût

1 sac de pois chiches croustillants au sel de mer de 170 g

1. Dans un grand bol, mélanger les fusillis avec le pesto, le jus de citron, les tomates, l'oignon, les perles de bocconcini et les noix de pin. Saler et poivrer.

2. Répartir la salade dans six assiettes et garnir de pois chiches.

Prendre le temps de vivre ses vacances !



• CAMPING KOA •

Bas-Saint-Laurent

LE PREMIER CENTRE DE VILLÉGIATURE KOA RESORT

LA DESTINATION POUR LA RÉCRÉATION

Profitez de l'hébergement en VR, en tentes ou en cabines Deluxes. De plus, ce magnifique site inclut un parc d'amusements avec grande piscine chauffée, trampoline géant, lac, plage de sable fin et bien plus encore... Également, des activités animées pour grands et petits vous sont offertes tous les jours de l'été.

Plage et amusements ouverts aux visiteurs journaliers. Gratuits pour les clients du camping.

- Pull-thru +85'
- 20/30/50A
- Wifi
- Câble TV
- Cabines Deluxes
- Tentes

- Kayaks et pédalos
- Vélos et BMX
- Trampoline géant
- Jeux d'eau et pataugeoire
- Galets et pétanque
- SPA et mini-golf

- Grande piscine chauffée avec glissade
- Lac et magnifique plage de sable fin
- Salle des campeurs avec terrasse

- Aire de jeux
- Volleyball et basketball
- Buanderie
- Restaurant
- Guichet automatique
- et bien plus...

POUR INFORMATION OU RÉSERVATION

1 800.562.2482 | koabasstlaurent.com
109, Chemin du Lac Sud,
St-Mathieu-de-Rioux G0L 3T0

132 St-Mathieu-de-Rioux
5 min. au sud de St-Simon

Good Sam RATED 10/10*/10

›› @BasSaintLaurentKOA

REPAS TOUT PRÊTS À RÉCHAUFFER

en camping

Le camping se vit de différentes façons, mais ce qui rassemble tous les types de campeurs, c'est certainement des repas chauds et délicieux qui font le moins de vaisselle possible. L'idéal ? Cuisiner ses soupers à l'avance à la maison et les réchauffer au moment du repas en camping, tout simplement. S'il ne vous manquait que des idées, on en a juste ici !

CASSEROLE DE RIZ AU POULET ET LÉGUMES TERIYAKI

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 21 minutes • Quantité : 6 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	494
Protéines	33 g
Matières grasses	10 g
Glucides	67 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	94 mg
Sodium	1664 mg

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame

8 hauts de cuisses de poulet désossés sans peau

1 oignon haché

375 ml (1 ½ tasse) de riz blanc à grains longs, rincé et égoutté

625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de poulet

750 ml (3 tasses) de mélange de légumes surgelés de style asiatique

Pour la sauce :

180 ml (¾ de tasse) de sauce soya réduite en sodium

80 ml (⅓ de tasse) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) de miel

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre râpé

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

Sriracha au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver.

2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les hauts de cuisses sur toutes les faces de 2 à 3 minutes. Retirer les hauts de cuisses de la casserole, puis les couper en cubes. Réserver dans une assiette.

3. Dans la même casserole, cuire l'oignon 1 minute. Remettre le poulet dans la casserole, puis ajouter le riz. Remuer.

4. Verser le bouillon et la sauce réservée dans la casserole. Porter à ébullition, puis cuire de 9 à 10 minutes à feu moyen.

5. Ajouter le mélange de légumes et remuer. Poursuivre la cuisson de 9 à 10 minutes, jusqu'à évaporation complète du liquide et jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu et laisser tiédir.

6. Transvider la préparation dans un contenant hermétique. Placer au réfrigérateur.

7. Au moment du repas. Dans une casserole, déposer la préparation. Réchauffer sur le réchaud de camping, en remuant de temps en temps.

CHEESEBURGERS EN POCHETTES

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 23 minutes (+ 8 minutes pour réchauffer) • Quantité : 8 pochettes

• sans noix • se congèle

PAR PORTION	
1 pochette	
Calories	489
Protéines	25 g
Matières grasses	26 g
Glucides	37 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	250 mg
Sodium	1084 mg

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

400 g (environ 1 lb) de bœuf haché mi-maigre

1 oignon haché

125 ml (½ tasse) de ketchup

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde jaune

45 ml (3 c. à soupe) de relish

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire

10 ml (2 c. à thé) d'épices à steak

8 tranches de bacon précuit coupées en morceaux

450 g (1 lb) de pâte à pizza

500 ml (2 tasses) de cheddar jaune râpé

2 jaunes d'œufs battus avec un peu d'eau

30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame

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

2. Dans une poêle, chauffer l'huile 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.

3. Ajouter l'oignon et cuire 1 minute.

4. Ajouter le ketchup, la moutarde, la relish, la sauce Worcestershire et les épices à steak. Remuer. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Retirer du feu et laisser tiédir. Ajouter le bacon et remuer.

5. Diviser la pâte à pizza en huit parts égales. Sur le plan de travail légèrement fariné, étirer chaque part de pâte en un cercle de 18 cm (7 po) de diamètre.

6. Au centre de chaque cercle de pâte, répartir le fromage, puis la préparation au bœuf.

7. Badigeonner le pourtour des cercles de pâte d'un peu de jaunes d'œufs. Rabattre la pâte sur la garniture, puis pincer afin de sceller la pâte. Appuyer légèrement pour aplatir les pochettes.

8. Badigeonner légèrement le dessus de chaque pochette du reste des jaunes d'œufs, puis saupoudrer de graines de sésame.

9. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les pochettes, joint dessous. Cuire au four de 15 à 18 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

10. Envelopper séparément chaque pochette dans une feuille de papier d'aluminium. Placer au réfrigérateur.

11. Au moment du repas. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F).

12. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les pochettes, en les conservant dans le papier d'aluminium. Fermer le couvercle et réchauffer de 8 à 12 minutes en retournant les pochettes de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur soit chaud.

BARQUETTE DE PÂTES STYLE LASAGNE AUX BOULETTES

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 12 minutes (+ 25 minutes pour réchauffer)
Quantité : 6 portions

• sans noix • se congèle

PAR PORTION	
Calories	754
Protéines	41 g
Matières grasses	51 g
Glucides	52 g
Fibres	7 g
Fer	4 mg
Calcium	412 mg
Sodium	1078 mg

10 pâtes à lasagne cassées en morceaux

1 litre (4 tasses) de sauce marinara

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 paquet de boulettes de viande italiennes cuites surgelées de 680 g, décongelées

1 contenant de ricotta de 475 g

30 ml (2 c. à soupe) de persil séché

15 ml (1 c. à soupe) de basilic séché

Sel et poivre au goût

375 ml (1 ½ tasse) de mélange de fromages italiens râpés

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

2. Dans un bol, mélanger les pâtes avec le tiers de la sauce marinara.

3. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les boulettes sur toutes les faces de 2 à 3 minutes. Ajouter le reste de la sauce marinara et porter à ébullition. Retirer du feu et laisser tiédir.

4. Dans un autre bol, mélanger la ricotta avec le persil et le basilic. Saler et poivrer.

5. Huiler une barquette d'aluminium carrée de 20 cm (8 po), puis en couvrir le fond avec la moitié de la préparation aux pâtes. Couvrir de la préparation aux boulettes, puis de la préparation à la ricotta, du reste de la préparation aux pâtes et de fromage.

6. Laisser tiédir, puis couvrir la barquette d'une feuille de papier d'aluminium. Placer au réfrigérateur.

7. Au moment du repas. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F).

8. Retirer la feuille de papier d'aluminium de la barquette. Déposer la barquette sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle et réchauffer de 25 à 30 minutes en vérifiant la cuisson de temps en temps, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.

Pour une cuisson indirecte

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F). Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue, puis déposer la barquette sur la grille au-dessus des brûleurs éteints. Fermer le couvercle et réchauffer de 20 à 25 minutes.

CHILI AUX SAUCISSES

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 35 minutes • Quantité : 6 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	691
Protéines	27 g
Matières grasses	36 g
Glucides	66 g
Fibres	13 g
Fer	6 mg
Calcium	380 mg
Sodium	1669 mg

4 saucisses italiennes douces

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 gros oignon coupé en dés

3 poivrons de couleurs variées coupés en dés

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

1 boîte de tomates en dés de 796 ml

500 ml (2 tasses) de sauce tomate

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

15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux

1 sachet de mélange d'assaisonnements pour chili (de type Old El Paso) de 24 g

Poivre au goût

1 boîte de haricots rouges de 540 ml, rincés et égouttés

375 ml (1 ½ tasse) de cheddar jaune râpé

1 sac de croustilles de maïs jaune de 240 g

1. Retirer la membrane des saucisses et défaire la chair en morceaux.

2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la chair des saucisses de 8 à 10 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Réserver dans une assiette.

3. Dans la même casserole, cuire l'oignon, les poivrons et l'ail 2 minutes.

4. Ajouter les tomates en dés, la sauce tomate, les épices et le mélange d'assaisonnements pour chili. Poivrer. Porter à ébullition.

5. Remettre la chair des saucisses dans la casserole et laisser mijoter 20 minutes à feu moyen.

6. Réduire le feu à doux. Ajouter les haricots et poursuivre la cuisson 5 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir.

7. Transvider le chili dans un contenant hermétique. Placer au réfrigérateur.

8. Au moment du repas. Dans une grande casserole, déposer le chili. Réchauffer sur le réchaud de camping.

9. Au moment de servir, parsemer le chili de fromage et servir avec les croustilles de maïs.

SOUPE CRÉMEUSE AUX TORTELLINIS, POULET ET BROCOLI

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 6 portions

• sans noix • se congèle

PAR PORTION	
Calories	623
Protéines	38 g
Matières grasses	33 g
Glucides	47 g
Fibres	3 g
Fer	8 mg
Calcium	474 mg
Sodium	1870 mg

60 ml (¼ de tasse) de beurre

1 oignon haché

2 carottes coupées en dés

10 ml (2 c. à thé) d'herbes italiennes séchées

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

60 ml (¼ de tasse) de farine tout usage

1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet

250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %

250 ml (1 tasse) de parmesan râpé

350 g (environ ¾ de lb) de tortellinis au fromage

500 ml (2 tasses) de brocoli coupé en petits bouquets

400 g (environ 1 lb) de poulet cuit effiloché

250 ml (1 tasse) de cheddar jaune râpé (facultatif)

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon, les carottes, les herbes italiennes et l'ail 2 minutes.

2. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le bouillon. Porter à ébullition en fouettant, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux-moyen.

3. Ajouter la crème et le parmesan. Remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

4. Ajouter les tortellinis et le brocoli. Cuire 2 minutes. Retirer du feu.

5. Ajouter le poulet et remuer. Laisser tiédir.

6. Transvider la soupe dans un contenant hermétique. Placer au réfrigérateur.

7. Au moment du repas. Dans une grande casserole, verser la soupe. Réchauffer sur le réchaud de camping.

8. Si désiré, garnir de cheddar au moment de servir.

PETITS FRUITS
GRANDS PLAISIRS

Les Fraîches du Québec MC

FRAISES ET
FRAMBOISES

Découvrez où cueillir les plaisirs de l'été!

fraisesetframboisesduquebec.com

ALIMENTS DU QUÉBEC

Enfin, les fraises et framboises du Québec !

Rien n'est comparable à ces petits fruits rouge vif gorgés de soleil cultivés à même les champs de notre province. Fraises et framboises d'ici garnissent les présentoirs des épiceries, rougeoient les kiosques des fermiers et s'invitent dans nos paniers. On profite de leur abondance pour en mettre partout cet été !

Présenté par

Les Fraîches du Québec
FRAISES ET FRAMBOISES

ALIMENTS DU QUÉBEC

Tartelettes aux fraises et crème au citron

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 30 minutes • Réfrigération : 2 heures • Quantité : 12 tartelettes

• sans noix • se congèle

PAR PORTION	
1 tartelette	
Calories	242
Protéines	3 g
Matières grasses	14 g
Glucides	25 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	34 mg
Sodium	138 mg

500 g (environ 1 lb) de pâte à tarte

250 ml (1 tasse) de fraises du Québec tranchées

75 ml (1 c. à soupe + ¼ de tasse) de sucre

250 ml (1 tasse) de lait 2 %

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

3 œufs (1 entier + 2 jaunes)

½ citron (zeste et jus)

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

2. Sur une surface farinée, abaisser la pâte. À l'aide d'un emporte-pièce rond d'environ 12,5 cm (5 po) de diamètre, découper douze cercles dans la pâte. Déposer les cercles de pâte dans des moules à tartelettes.

3. Piquer la pâte à plusieurs endroits avec une fourchette. Déposer une feuille de papier d'aluminium sur chacune des tartelettes et remplir de haricots secs. Cuire au four 15 minutes. Retirer du four, puis retirer les haricots et le papier d'aluminium. Laisser tiédir.

4. Pendant ce temps, mélanger les fraises avec 15 ml (1 c. à soupe) de sucre dans un bol. Laisser reposer 10 minutes. Égoutter, puis réserver.

5. Dans une casserole, verser le lait et la vanille. Chauffer jusqu'aux premiers frémissements.

6. Dans un autre bol, fouetter le reste du sucre avec l'œuf entier, les jaunes d'œufs et le zeste de citron.

7. Verser graduellement le lait chaud dans le bol en fouettant.

8. Transvider la préparation dans la casserole. Laisser mijoter de 6 à 8 minutes à feu doux-moyen en remuant constamment à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que la préparation nappe parfaitement le dos de la cuillère. Retirer du feu et incorporer le jus de citron. Laisser tiédir.

9. Répartir la préparation aux œufs et les tranches de fraises dans les tartelettes.

10. Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que la préparation aux œufs se raffermisse. Retirer du four et laisser tiédir.

11. Placer les tartelettes au réfrigérateur de 2 à 3 heures.

À faire rougir d'envie !

Après des mois d'attente, on ne se fait pas prier pour croquer à belles dents dans les sublimes fraises du Québec, incroyablement sucrées et tellement juteuses. Elles sont facilement repérables à l'épicerie grâce au logo Aliments du Québec, fièrement identifié sur les paniers. Vous préférez les cueillir vous-même ? Ne vous privez pas de ce plaisir estival, que vous pouvez d'ailleurs étirer jusqu'aux premières gelées d'octobre. Trouvez le producteur le plus près de chez vous sur le répertoire en ligne de l'Association des producteurs de fraises et de framboises du Québec. Ils sont plus de 200 à vous attendre partout dans la province !

Pour tout savoir : fraisesetframboisesduquebec.com

Enfin, les fraises et framboises du Québec !

PAR PORTION	
1 biscuit	
Calories	190
Protéines	3 g
Matières grasses	10 g
Glucides	23 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	23 mg
Sodium	120 mg

Biscuits choco-framboises

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 36 minutes • Quantité : 24 biscuits

• se congèle

560 ml (2 ¼ tasses) de farine tout usage

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

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

180 ml (¾ de tasse) de beurre ramolli

80 ml (⅓ de tasse) de sucre

180 ml (¾ de tasse) de cassonade

2 œufs

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

250 ml (1 tasse) de framboises du Québec coupées en deux

250 ml (1 tasse) de morceaux de chocolat au lait hachés

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

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

3. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre et la cassonade à l'aide du batteur électrique jusqu'à ce que la préparation pâlisse. Ajouter les œufs et la vanille, puis fouetter de nouveau jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

4. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter les framboises et le chocolat, puis remuer délicatement à l'aide d'une cuillère en bois.

5. Tapisser trois plaques de cuisson de papier parchemin. À l'aide d'une cuillère, former 24 biscuits en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de pâte pour chacun d'eux et en les espaçant de 5 cm (2 po).

6. Cuire au four une plaque à la fois de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

Célébrer la framboise locale !

Avec une saison de récolte qui s'allonge sur trois mois et une dizaine de variétés de framboises cultivées, le Québec peut se targuer d'être un producteur d'exception ! L'Association des producteurs de fraises et de framboises du Québec rendra d'ailleurs hommage à cette baie sucrée tant aimée lors du tout premier Festifraîches, qui se tiendra du 12 au 14 août 2022. Il y aura de l'action chez les producteurs de fraises et de framboises : marchés publics éphémères, ateliers de cuisine, pique-niques au champ, *food trucks*, musique... Les fermes grouilleront d'activités, soyez des nôtres !

Pour tout savoir : festifraiches.com

Guédilles au homard et fraises

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 4 minutes • Quantité : 4 portions (8 guédilles)

• sans noix

350 g (environ ¾ de lb) de chair de homard coupée en morceaux

250 ml (1 tasse) de fraises du Québec coupées en dés

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé

15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron frais

Sel et poivre au goût

60 ml (¼ de tasse) de beurre ramolli

8 pains à hot-dog

500 ml (2 tasses) de roquette

1. Dans un bol, mélanger délicatement la chair de homard avec les fraises, la mayonnaise, le basilic, la ciboulette et le jus de citron. Saler et poivrer.

2. Beurrer l'extérieur des pains.

3. Chauffer une grande poêle à feu doux-moyen. Faire dorer les pains de 1 à 2 minutes de chaque côté.

4. Garnir les pains de roquette et de préparation au homard.

PAR PORTION	
Calories	626
Protéines	28 g
Matières grasses	38 g
Glucides	49 g
Fibres	3 g
Fer	8 mg
Calcium	181 mg
Sodium	901 mg

Voyez la capsule vidéo

BATCH DE
bouffe

On se fait une batch de collations sans cuisson

Avec nos idées de collations sans cuisson, aucun prétexte pour ne pas cuisiner. Même pas besoin d'allumer le four pour avoir des petites douceurs revigorantes à portée de main !

PAR PORTION	
1 coupelle	
Calories	235
Protéines	4 g
Matières grasses	10 g
Glucides	33 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	37 mg
Sodium	12 mg

Coupelles bananes et chocolat

Préparation : 30 minutes • Congélation : 30 minutes • Réfrigération : 30 minutes • Quantité : 24 coupelles

• sans œuf • se congèle

500 ml (2 tasses) de gros flocons d'avoine

500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

80 ml (⅓ de tasse) de sirop d'érable

80 ml (⅓ de tasse) de miel

125 ml (½ tasse) de beurre d'arachide

2 bananes coupées en 24 rondelles

375 ml (1 ½ tasse) de tartinade au chocolat et noisettes (de type Nutella)

1. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec le sirop d'érable, le miel et le beurre d'arachide.

2. Dans les 24 alvéoles de deux moules à muffins, façonner la préparation à l'avoine en coupelles.

3. Placer au congélateur de 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit congelée.

4. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer la tartinade au chocolat et noisettes. Faire fondre 30 secondes au micro-ondes.

5. Tapisser le fond de chaque coupelle d'un peu de tartinade fondue et déposer une rondelle de banane dans chacune d'elles.

6. Répartir le reste de la tartinade dans les alvéoles, en remplissant les coupelles jusqu'au rebord.

7. Laisser tiédir, puis réfrigérer de 30 à 45 minutes.

8. Conserver les coupelles dans un contenant hermétique au congélateur.

Secret de chef

Pour faciliter la manipulation de la préparation à l'avoine, qui est très collante, façonnez les coupelles en portant des gants en latex. De plus, pour que les coupelles soient encore plus faciles à démouler, privilégiez l'utilisation de moules à muffins en silicone.

Carrés aux framboises

Préparation : 25 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : 24 carrés

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
1 carré	
Calories	166
Protéines	2 g
Matières grasses	10 g
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	14 mg
Sodium	27 mg

250 ml (1 tasse) d'huile de noix de coco (goût neutre) fondue

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

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

250 ml (1 tasse) de framboises fraîches

½ sachet de poudre pour gelée à la framboise de 85 g

750 ml (3 tasses) de céréales de riz soufflé

625 ml (2 ½ tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

1. Tapisser deux plats carrés de 20 cm (8 po) de papier parchemin.

2. Dans un bol, mélanger l'huile de noix de coco avec le sirop d'érable et la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

3. Dans le contenant d'un gros robot culinaire, déposer les framboises et la poudre pour gelée. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

4. Ajouter la préparation à l'huile de noix de coco et donner quelques impulsions. Transvider la préparation dans un bol.

5. Ajouter le riz soufflé et les flocons d'avoine dans le bol. Remuer.

6. Dans les plats, répartir la préparation. Égaliser la surface en pressant.

7. Couvrir les plats d'une pellicule plastique et réfrigérer de 1 à 2 heures.

8. Couper en 24 carrés.

9. Conserver les carrés dans un contenant hermétique au congélateur.

Essentielle huile de noix de coco

L'huile de noix de coco est nécessaire à la réussite de cette recette : elle permet aux carrés de bien se tenir, puisqu'elle a la propriété de se solidifier à température ambiante. L'huile de noix de coco se trouve dans la grande majorité des épiceries et des magasins à grande surface ayant une section alimentaire. On la trouve en pot sur les tablettes avec les autres huiles.

Boules d'énergie au beurre d'arachide et confiture

Préparation : 30 minutes • Temps de repos : 30 minutes • Congélation : 3 heures • Quantité : 48 boules

• sans lactose • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
1 boule	
Calories	132
Protéines	4 g
Matières grasses	7 g
Glucides	18 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	14 mg
Sodium	3 mg

250 ml (1 tasse) de confiture de fraises

30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia moulues

500 ml (2 tasses) de dattes (Medjool de préférence) dénoyautées

750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

500 ml (2 tasses) de beurre d'arachide crémeux

180 ml (¾ de tasse) de noix de coco non sucrée râpée

60 ml (¼ de tasse) de miel

15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille

1. Dans un bol, mélanger la confiture avec les graines de chia, puis laisser reposer de 30 à 45 minutes.

2. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer les dattes. Chauffer les dattes de 20 à 30 secondes au micro-ondes pour les ramollir.

3. Dans le contenant d'un gros robot culinaire, déposer les dattes. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte.

4. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte ferme.

5. Façonner 48 boules avec la préparation. Aplatir chaque boule afin de former des galettes.

6. Au centre de chaque galette, déposer 5 ml (1 c. à thé) de garniture à la confiture de fraises. Rabattre la pâte sur la confiture et façonner délicatement en boule.

7. Sur deux plaques tapissées de papier parchemin, déposer les boules au fur et à mesure.

8. Placer au congélateur de 3 à 4 heures, jusqu'à ce que les boules soient congelées.

9. Conserver les boules dans un contenant hermétique au congélateur.

Barres choco-amande

Préparation : 25 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : 24 barres

• sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
1 barre	
Calories	198
Protéines	5 g
Matières grasses	9 g
Glucides	27 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	51 mg
Sodium	13 mg

500 ml (2 tasses) de dattes (Medjool de préférence) dénoyautées

250 ml (1 tasse) de poudre d'amandes

180 ml (¾ de tasse) de beurre d'amande

60 ml (¼ de tasse) de miel

15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille

500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

250 ml (1 tasse) de mini-pépites de chocolat mi-sucré

250 ml (1 tasse) de noix de coco sucrée râpée

1. Tapisser deux plats carrés de 20 cm (8 po) de papier parchemin.

2. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer les dattes. Chauffer les dattes de 20 à 30 secondes au micro-ondes pour les ramollir.

3. Dans le contenant d'un gros robot culinaire, déposer les dattes, la poudre d'amandes, le beurre d'amande, le miel et la vanille. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

4. Ajouter les flocons d'avoine et les pépites de chocolat. Donner quelques impulsions.

5. Dans les plats, répartir la préparation. Égaliser la surface en pressant. Parsemer de noix de coco et presser légèrement.

6. Couvrir les plats d'une pellicule plastique et réfrigérer de 1 à 2 heures.

7. Couper en 24 barres.

8. Conserver les barres dans un contenant hermétique au congélateur.

OMG!

Sublimer les BONHEURS DE L'ÉTÉ

Cocktails et grillades : quoi de mieux pour célébrer l'été ? Promis, nos trouvailles et recettes gourmandes sauront faire honneur à la belle saison !

DÉCOUVERTES *gourmandes*

Recherche Josée D'Amour
Texte Julie Adams

UNE GAMME POUR LES *FANS* de barbecue!

Envie de dynamiser vos recettes sur le gril ? La nouvelle gamme de produits du Maître Fumeur pourrait bien satisfaire votre besoin de nouveauté en rendant toutes vos grillades encore plus alléchantes cet été. Le choix ne manque pas : sauces, assaisonnements, condiments et même tout le nécessaire pour la réalisation de smoked meat maison !

Pour tout savoir : maitrefumeur.com

RILLETTES *parfaites*

Délicieuses et pratiques, les rillettes de canard de Première Moisson ont tout pour plaire ! Pour le brunch ou l'apéro, dans un sandwich exquis ou pour se gâter à l'heure de la collation, c'est une gourmandise à découvrir. Cette viande de canard produite au Québec provient d'un éleveur responsable et propose une liste d'ingrédients simple : tout y est pour en faire vos rillettes favorites !

Dans les Metro et les boulangeries artisanales Première Moisson. premieremoisson.com

RHUM *à l'ananas québécois*

Ah ! les arômes exotiques d'ananas et de caramel ainsi que la douce chaleur d'un bon spiritueux... Le rhum à l'ananas Rosemont sera assurément le coup de cœur de plusieurs pendant la saison chaude ! La Distillerie de Montréal a élaboré un rhum qui réussit en effet à préserver la fraîcheur et la sucrosité délicate de l'ananas tout en y ajoutant une note québécoise. On y retrouve un concentré de matricaire odorante (une plante indigène québécoise qui rappelle l'odeur de l'ananas), ce qui lui donne un petit je ne sais quoi !

Pour tout savoir : distilleriedemontreal.com

Côtelettes de veau grillées dans la braise, beurre blanc à l'ail noir

Préparation : 25 minutes • Temps de repos : 45 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

4 côtelettes à manchon de Veau du Québec

Sel et poivre au goût

Pour le beurre blanc à l'ail noir :

125 ml (½ tasse) de vin blanc

30 ml (2 c. à soupe) d'échalote sèche (française) hachée

30 ml (2 c. à soupe) d'ail noir haché

125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 15 %

125 ml (½ tasse) de beurre froid coupé en petits cubes

Sel et poivre au goût

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

1. Retirer les côtelettes de veau du réfrigérateur et laisser reposer à température ambiante 45 minutes avant la cuisson.

2. Saler et poivrer les côtelettes de veau, puis couvrir les os de papier d'aluminium.

3. Préparer et allumer un barbecue au charbon de bois de manière à obtenir un tapis de braises.

4. Égaliser la surface et déposer les côtelettes de veau directement sur les braises. Cuire de 8 à 10 minutes en retournant les côtelettes quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que la température interne de la viande atteigne 52 °C (125 °F) sur un thermomètre à cuisson pour une cuisson saignante ou 60 °C (140 °F) pour une cuisson mi-saignante.

5. Déposer les côtelettes dans un plat de service et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes. Si nécessaire, retirer les restes de charbon de bois de sur les côtelettes.

6. Pendant ce temps, déposer le vin blanc, l'échalote et l'ail dans une casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le vin se soit complètement évaporé.

7. Verser la crème dans la casserole et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elle ait réduit de moitié.

8. En fouettant constamment, incorporer les cubes de beurre. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Saler et poivrer. Ajouter le jus de citron et remuer.

9. Si désiré, mélanger le beurre blanc hors du feu quelques secondes à l'aide du mélangeur à main.

10. Servir les côtelettes de veau avec le beurre blanc à l'ail noir.

Pour une cuisson sur le barbecue

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F). Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les côtelettes de veau. Fermer le couvercle et cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la température interne de la viande atteigne 52 °C (125 °F) sur un thermomètre à cuisson pour une cuisson saignante ou 60 °C (140 °F) pour une cuisson mi-saignante.

Tendre Veau du Québec

Le veau d'ici n'a pas son pareil pour relever même le plus simple des repas au barbecue. Les producteurs de veaux du Québec sont fiers d'offrir un produit bien de chez nous respectant les plus hauts standards de qualité de l'industrie. Peu importe la découpe, vous êtes assurés de déguster une viande savoureuse à la tendreté inégalée. De plus, le veau est faible en matières grasses tout en étant très protéiné, ce qui en fait un choix sensé pour toutes les occasions !

Pour tout savoir : veauduquebec.com

Veau du Québec

Paninis aux saucisses italiennes douces

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 14 minutes • Quantité : 4 portions

1 paquet de saucisses italiennes douces jumbo 4 x 125 g Roma

2 demi-poivrons de couleurs variées

4 pains à panini

80 ml (⅓ de tasse) de pesto de basilic

8 tranches de fromage Monterey Jack

Pour les oignons caramélisés :

80 ml (⅓ de tasse) de sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché

2 oignons émincés

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans une poêle, mélanger les ingrédients des oignons caramélisés. Cuire de 12 à 15 minutes à feu moyen en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés. Retirer du feu et réserver au chaud.

3. Pendant ce temps, déposer les saucisses sur la grille chaude et huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 6 à 8 minutes.

4. Couper les saucisses en deux sur la longueur, sans les trancher complètement. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, côté coupé vers le bas, jusqu'à ce que l'intérieur des saucisses ait perdu sa teinte rosée. Réserver au chaud.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les poivrons. Cuire de 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirer les poivrons du barbecue, puis les couper en lanières.

6. Couper les pains en deux sur l'épaisseur. Tartiner le pesto sur l'intérieur des pains. Répartir les saucisses, les poivrons et les oignons caramélisés sur la base des pains, puis couvrir de fromage. Fermer les paninis.

7. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les paninis. Déposer un poids en fonte sur les paninis pour les écraser légèrement. Faire griller les paninis de 1 à 2 minutes de chaque côté.

Présenté par ROMA

Voyez la capsule vidéo

Cette recette est une création du Maître Fumeur Micael Béliveau !

4_93722684

ENFIN, le *Maître Fumeur* sort un livre sur le barbecue !

80 recettes et plein d'astuces pour devenir le pro du gril !

Passion BBQ

80 RECETTES du Maître Fumeur

PRATICO EDITION

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

PRATICO EDITION

4_93722684

Tellement cool, notre gâteau à saveur de Drumstick !

Un gâteau qui goûte le sundae en cornet de type Drumstick : on dit oui sans hésitation ! Gourmand et rafraîchissant, il sera votre nouveau gâteau favori à partager !

Préparation : 20 minutes • Congélation : 15 heures • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 8 portions

PAR PORTION	
Calories	524
Protéines	5 g
Matières grasses	32 g
Glucides	54 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	134 mg
Sodium	220 mg

• se congèle

1,25 litre (5 tasses) de crème glacée à la vanille française

150 g (environ ⅓ de lb) de chocolat au lait coupé en morceaux

80 ml (⅓ de tasse) d'arachides hachées

1 cornet gaufré cassé en morceaux

4 fraises coupées en deux

Pour le caramel :

½ sachet de gélatine sans saveur de 7 g

90 ml (6 c. à soupe) de crème à cuisson 35 %

90 ml (6 c. à soupe) de sucre

15 ml (1 c. à soupe) de sirop de maïs

45 ml (3 c. à soupe) de beurre

Pour la croûte :

160 ml (⅔ de tasse) de chapelure de biscuits Graham

60 ml (¼ de tasse) de beurre fondu

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide croquant

1 cornet gaufré réduit en fine chapelure

1. Dans un moule à pain tapissé de papier parchemin, déposer la moitié de la crème glacée et égaliser la surface. Placer au congélateur 30 minutes.

2. Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger la gélatine avec la crème. Laisser gonfler 5 minutes, puis remuer.

3. Chauffer la préparation à la gélatine au micro-ondes de 15 à 20 secondes.

4. Dans une casserole, mélanger le sucre avec le sirop de maïs et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Chauffer de 3 à 5 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que la préparation ait une couleur ambrée. Incorporer la préparation à la gélatine et le beurre. Retirer du feu et laisser tiédir.

5. Transvider le caramel dans le moule et égaliser la surface. Placer au congélateur 1 heure.

6. Déposer le reste de la crème glacée dans le moule et égaliser la surface. Remettre au congélateur 30 minutes.

7. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la croûte.

8. Étaler la préparation pour la croûte dans le moule. Égaliser la surface et presser fermement afin d'obtenir une croûte uniforme. Placer au congélateur de 12 à 24 heures, jusqu'à ce que le gâteau soit ferme.

9. Démouler le gâteau sur un plat de service. Placer au congélateur jusqu'au moment de le napper de chocolat.

10. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat. Ajouter la moitié des arachides et remuer. Retirer du feu et laisser tiédir.

11. Napper le gâteau de chocolat fondu et égaliser la surface. Parsemer du reste des arachides, puis décorer avec les morceaux de cornet et les fraises.

12. Placer au congélateur 1 heure avant de servir. Laisser le gâteau tempérer légèrement avant de le couper en portions.

4_93722684

Surprenante goberge

La goberge (ou surimi, de son nom d'origine) étonne par sa polyvalence. Elle imite délicieusement le crabe, et ce, à prix d'ami ! Faites le plein d'idées pour apprêter cet aliment prêt à manger.

PAR PORTION	
Calories	481
Protéines	26 g
Matières grasses	25 g
Glucides	41 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	379 mg
Sodium	1869 mg

Gratin de légumes Alfredo à la goberge

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 38 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • se congèle

500 ml (2 tasses) de brocoli coupé en bouquets

500 ml (2 tasses) de chou-fleur coupé en bouquets

3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en cubes

1 gros oignon rouge coupé en quartiers

1 courgette coupée en demi-rondelles

125 ml (½ tasse) de vinaigrette italienne

Poivre au goût

450 g (1 lb) de goberge en flocons

500 ml (2 tasses) de sauce Alfredo à l'ail rôti

375 ml (1 ½ tasse) de mélange de fromages italiens râpés

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les légumes. Arroser de vinaigrette. Poivrer.
3. Cuire au four de 18 à 20 minutes, en remuant les légumes à mi-cuisson.
4. Transvider les légumes dans un plat de cuisson. Ajouter la goberge et la sauce Alfredo, puis remuer. Égaliser la surface, puis couvrir de fromage.
5. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

Salade de coquilles à la goberge et pois verts

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 6 portions

PAR PORTION	
Calories	389
Protéines	12 g
Matières grasses	18 g
Glucides	47 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	68 mg
Sodium	346 mg

• sans noix

1 litre (4 tasses) de grosses coquilles

375 ml (1 ½ tasse) de pois verts surgelés

125 ml (½ tasse) de crème sure 14 %

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

80 ml (⅓ de tasse) de mayonnaise

1 citron (zeste et jus)

30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais haché

80 ml (⅓ de tasse) de persil frais haché

1 paquet de goberge en flocons de 227 g

1 petit oignon rouge coupé en dés

1 petit poivron jaune coupé en cubes

3 branches de céleri coupées en dés

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Ajouter les pois verts 2 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes. Égoutter et refroidir sous l'eau froide. Égoutter de nouveau.

2. Dans un saladier, mélanger la crème sure avec l'huile, la mayonnaise, le zeste et le jus de citron ainsi que les fines herbes.

3. Ajouter les pâtes, les pois verts, la goberge, l'oignon rouge, le poivron et le céleri dans le saladier. Saler, poivrer et remuer.

Feuilletés à la salade de goberge

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	397
Protéines	8 g
Matières grasses	29 g
Glucides	30 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	24 mg
Sodium	628 mg

• sans noix

80 ml (⅓ de tasse) de mayonnaise

10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon

2 oignons verts hachés

1 citron (zeste)

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé

1 paquet de goberge en flocons de 227 g, coupée en morceaux

1 branche de céleri coupée en dés

1 petite carotte râpée

Sel et poivre au goût

1 abaisse de pâte feuilletée carrée de 25 cm (10 po)

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

2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec la moutarde, les oignons verts, le zeste de citron, le persil et le basilic.

3. Ajouter la goberge, le céleri et la carotte dans le bol. Saler, poivrer et remuer.

4. Couper l'abaisse de pâte feuilletée en quatre carrés égaux.

5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les carrés de pâte feuilletée.

6. Répartir la garniture à la goberge au centre de chaque carré de pâte feuilletée. Rabattre un coin du carré sur la garniture. Rabattre le coin opposé sur la garniture de manière à superposer les coins, puis pincer pour sceller la pâte.

7. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

PAR PORTION	
Calories	333
Protéines	6 g
Matières grasses	23 g
Glucides	23 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	63 mg
Sodium	722 mg

Salade asiatique à la goberge et mangue

Préparation : 20 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix

1 mangue pelée

2 petites carottes

½ concombre anglais

125 ml (½ tasse) de mayonnaise au sésame (de type Wafu)

1 lime (zeste et jus)

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche émincée

5 ml (1 c. à thé) de sriracha

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre râpé

2 oignons verts émincés

15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya

1 paquet de goberge en flocons de 227 g, effilochée

8 feuilles de laitue Boston

15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées

1. À l'aide d'une mandoline, tailler la mangue, les carottes et le concombre en juliennes.

2. Dans un saladier, mélanger la mayonnaise avec le zeste et le jus de lime, la coriandre, la sriracha, le gingembre, les oignons verts et la sauce soya.

3. Ajouter la mangue, les carottes, le concombre et la goberge dans le saladier. Remuer.

4. Répartir la salade de goberge sur les feuilles de laitue. Garnir de graines de sésame.

Crab cakes au maïs

Préparation : 20 minutes • Réfrigération : 10 minutes • Cuisson : 7 minutes • Quantité : 8 galettes

• sans noix • se congèle

PAR PORTION	
2 galettes	
Calories	561
Protéines	16 g
Matières grasses	36 g
Glucides	46 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	26 mg
Sodium	877 mg

2 œufs

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne

1 citron (zeste)

45 ml (3 c. à soupe) de persil frais haché

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

500 ml (2 tasses) de chapelure panko

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

450 g (1 lb) de goberge en flocons, grossièrement hachée

160 ml (⅔ de tasse) de maïs en grains

Sel et poivre au goût

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

1. Dans un bol, fouetter les œufs. Incorporer la mayonnaise, la moutarde, le zeste de citron, le persil, la ciboulette, 250 ml (1 tasse) de chapelure, l'ail, la goberge et le maïs. Saler, poivrer et remuer.

2. Façonner huit galettes en utilisant environ 125 ml (½ tasse) de préparation pour chacune d'elles. Réfrigérer 10 minutes.

3. Dans une assiette creuse, déposer le reste de la chapelure. Enrober les galettes de chapelure.

4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les galettes de 3 à 4 minutes.

5. Retourner délicatement les galettes et poursuivre la cuisson 4 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Côtes levées
tendres à souhait

La mijoteuse est la bienvenue sur notre comptoir, peu importe la saison ! Cette fidèle alliée, chef de la tendreté, permet de préparer de délicieuses côtes levées qui se cuisinent presque toutes seules. Quelques minutes de préparation en début de journée suffisent, et vous serez libre de profiter des plaisirs de l'été !

● SANS LACTOSE ● SANS NOIX ● SANS ŒUF ● SANS GLUTEN ● SE CONGÈLE

PAR PORTION	
Calories	725
Protéines	46 g
Matières grasses	42 g
Glucides	40 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	107 mg
Sodium	656 mg

CÔTES LEVÉES, SAUCE BALSAMIQUE AUX BLEUETS

Préparation : 20 minutes • Cuisson à faible intensité : 7 heures • Quantité : 4 portions

2,2 kg (environ 4 ¾ lb) de côtes levées de dos de porc

Pour la sauce :

375 ml (1 ½ tasse) de bleuets surgelés

180 ml (¾ de tasse) de ketchup

125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

80 ml (⅓ de tasse) de vinaigre balsamique

80 ml (⅓ de tasse) de cassonade

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

Sel et poivre du moulin au goût

1. Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen. Retirer du feu. À l'aide du mélangeur à main, mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Verser la sauce dans une grande mijoteuse.

2. Parer les côtes levées en retirant la membrane blanche (voir l'encadré à la page 123), puis les couper en deux.

3. Déposer les côtes levées dans la mijoteuse et remuer afin de bien les enrober de sauce. Couvrir et cuire de 7 à 8 heures à faible intensité.

4. Retirer les côtes levées de la mijoteuse et les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium.

5. Si la sauce est trop liquide, la verser dans une casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter quelques minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce qu'elle épaississe.

6. Régler le four à la position « gril » (*broil*). Badigeonner les côtes levées d'un peu de sauce et poursuivre la cuisson au four de 5 à 6 minutes.

7. Servir les côtes levées avec le reste de la sauce.

4_93722684

● SANS LACTOSE ● SANS NOIX ● SANS ŒUF ● SANS GLUTEN ● SE CONGÈLE

CÔTES LEVÉES FUMÉES À LA MARINADE SÈCHE MAISON

Préparation : 20 minutes • Cuisson à faible intensité : 7 heures • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	723
Protéines	46 g
Matières grasses	46 g
Glucides	30 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	123 mg
Sodium	1278 mg

2,2 kg (environ 4 ¾ lb) de côtes levées de dos de porc

Pour la marinade sèche :

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux

15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon

10 ml (2 c. à thé) de poudre d'ail

10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili

5 ml (1 c. à thé) de chipotle

5 ml (1 c. à thé) de curcuma

5 ml (1 c. à thé) de sel

Pour la sauce barbecue :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

½ oignon haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

125 ml (½ tasse) de ketchup

80 ml (⅓ de tasse) de sauce chili

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre

15 ml (1 c. à soupe) de paprika

2,5 ml (½ c. à thé) de fumée liquide

2 tomates italiennes épépinées et coupées en dés

Sel et poivre du moulin au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche.

2. Parer les côtes levées en retirant la membrane blanche (voir l'encadré à la page 123), puis les couper en trois.

3. Frotter les côtes levées avec la marinade sèche, puis les déposer dans une grande mijoteuse. Couvrir et cuire de 7 à 8 heures à faible intensité.

4. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute.

5. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce barbecue dans la casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux-moyen. Retirer du feu. À l'aide du mélangeur à main, mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.

6. Retirer les côtes levées de la mijoteuse et les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium.

7. Régler le four à la position « gril » (*broil*). Badigeonner les côtes levées d'un peu de sauce et poursuivre la cuisson au four de 5 à 6 minutes.

8. Servir les côtes levées avec le reste de la sauce.

PAR PORTION	
Calories	730
Protéines	46 g
Matières grasses	42 g
Glucides	42 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	143 mg
Sodium	904 mg

● SANS LACTOSE ● SANS NOIX ● SANS ŒUF ● SE CONGÈLE

SPARE RIBS À LA ROOT BEER

Préparation : 20 minutes • Cuisson à faible intensité : 7 heures • Quantité : 4 portions

250 ml (1 tasse) de ketchup

15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire

60 ml (¼ de tasse) de mélasse

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde en poudre

180 ml (¾ de tasse) de racinette (*root beer*)

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon

Sel et poivre au goût

2,2 kg (environ 4 ¾ lb) de côtes levées de dos de porc

1. Dans une grande mijoteuse, mélanger le ketchup avec le paprika fumé, la sauce Worcestershire, la mélasse, la moutarde en poudre, la racinette, le vinaigre de cidre, la poudre d'ail et la poudre d'oignon. Saler et poivrer.

2. Parer les côtes levées en retirant la membrane blanche (voir l'encadré ci-dessous), puis les couper entre les os.

3. Déposer les côtes levées dans la mijoteuse et remuer afin de bien les enrober de sauce. Couvrir et cuire de 7 à 8 heures à faible intensité.

4. Retirer les côtes levées de la mijoteuse et les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium ou de papier parchemin.

5. Si la sauce est trop liquide, la verser dans une casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter quelques minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce qu'elle épaississe.

6. Régler le four à la position « gril » (*broil*). Badigeonner les *spare ribs* d'un peu de sauce et poursuivre la cuisson au four de 5 à 6 minutes.

7. Servir les *spare ribs* avec le reste de la sauce.

Facile à retirer, la membrane blanche !

Comment retirer la membrane blanche des côtes levées ? À l'aide d'un petit couteau, soulevez le début de la membrane qui se trouve sous les côtes. En tirant délicatement la membrane avec la main, vous pourrez la retirer en un morceau. Il est préférable d'utiliser cette méthode pour que la viande se détache plus facilement de l'os une fois cuite.

LA RECETTE DU MOIS
À L'AUTOCUISEUR

PÂTES AU PORC EFFILOCHÉ à saveur de tacos

On ne le répétera jamais assez : on adore la cuisine tout-en-un ! Ce type de recette est déjà super pratique et rapide, mais ici, on augmente encore plus la cadence en proposant une recette de pâtes gourmandes au porc effiloché entièrement cuites dans l'autocuiseur ! C'est la recette idéale après une longue journée chargée quand les enfants crient famine !

PAR PORTION	
Calories	466
Protéines	22 g
Matières grasses	20 g
Glucides	52 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	287 mg
Sodium	1578 mg

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 6 portions
Capacité de l'autocuiseur : 5,7 litres

• sans noix • sans œuf • se congèle

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

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

625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de poulet

250 ml (1 tasse) de salsa douce

30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates

15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire

1 paquet de porc effiloché de 400 g

750 ml (3 tasses) de gemellis

Poivre au goût

80 ml (⅓ de tasse) de tartinade au fromage fondu (de type Cheez Whiz)

375 ml (1 ½ tasse) de cheddar jaune râpé

125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 15 %

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. Sur l'autocuiseur, sélectionner le mode « *Sauté* ».

3. Chauffer l'huile dans l'autocuiseur. Cuire l'oignon et l'ail de 2 à 3 minutes.

4. Saupoudrer de poudre de chili et poursuivre la cuisson 30 secondes en remuant. Ajouter le bouillon de poulet, la salsa, la pâte de tomates, la sauce Worcestershire, le porc effiloché et les gemellis, en s'assurant de ne pas remplir l'autocuiseur plus qu'aux deux tiers. Poivrer et remuer.

5. Fermer hermétiquement l'autocuiseur en tournant le couvercle.

6. Appuyer sur la touche « *Pressure cooking* » et cuire 5 minutes à haute pression (« *High* »). Ne jamais ouvrir le couvercle pendant qu'il y a de la pression.

7. 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.

8. Ajouter la tartinade au fromage fondu, le cheddar et la crème dans l'autocuiseur. Remuer et servir aussitôt.

Mix AND match

Irrésistibles *s'mores*

Haussez d'un cran ce classique des feux de camp avec des *s'mores* en version gourmande !

Mémorables feux de camp

Inspirez-vous de notre tableau pour vous concocter des *s'mores* des plus décadents. Donne 4 *s'mores*.

Biscuits (8)

Biscuits Graham

Biscuits style gaufrettes

Biscuits au beurre

Biscuits trempés dans le chocolat

Guimauves (4)

Grosses guimauves

Grosses guimauves aux fruits

Guimauves à la noix de coco

Guimauves à l'érable

Chocolat (4 morceaux)

Chocolat noir ou au lait

Chocolat au caramel

Chocolat blanc

Chocolat au beurre d'arachide

Le p'tit kick

Fruits
(au choix et au goût)

Confiture de fruits
(30 ml – 2 c. à soupe)

Caramel
(30 ml – 2 c. à soupe)

Tartinade aux noisettes
(30 ml – 2 c. à soupe)

Bar à *s'mores*

Rendez la préparation de ces gâteries encore plus ludique en mettant en place un bar à *s'mores* ! Disposez simplement les ingrédients dans des petits bols, sur des jolies assiettes de service ou, pour une touche d'élégance, sur des plateaux à étages et laissez les convives créer leurs propres combinaisons.

Après y avoir goûté, vous en voulez encore ? Normal ! Le nom « *s'mores* » provient d'une contraction des mots anglais « *some* » et « *more* ».

Pour une version express, utilisez des biscuits de type Célébration déjà recouverts de chocolat !

La trempette *s'mores*

Les petits sont impatients de se régaler ? Optez pour cette version rapide nécessitant moins de manipulation, mais offrant le même bon goût réconfortant ! Déposée au centre de la table, cette trempette à partager fera fureur !

Voyez la recette de trempette *s'mores*

L'art de bien faire griller sa guimauve

Même si chacun possède sa propre théorie sur la façon de faire griller les guimauves, les puristes s'entendent sur un principe : il faut faire tourner la confiserie délicatement au-dessus d'une braise bien chaude jusqu'à ce que la chaleur caramélise le sucre. La guimauve est prête lorsque la couleur est uniforme et que l'intérieur est bien fondant ! On n'aime pas attendre près du feu ? On peut aussi enrober son sandwich à la guimauve de papier d'aluminium et le déposer près du feu. Attention, au moment de le retirer, utilisez des mitaines de four !

PAS DE FEU DE CAMP ?

Vous ne disposez pas de cour arrière ou votre site de camping interdit les feux extérieurs ? Ne vous privez pas de ce délice estival ! Réglez le four à la position « gril » (*broil*), puis déposez les biscuits, le chocolat et les guimauves sur une plaque que vous glisserez sur la grille du haut. Une autre option : faites griller les guimauves sur le barbecue !

4_93722684

NOUVEAU ROMAN

« Suivez la romance sur fond de drame de l'héroïne Emma, qui entre dans l'âge adulte et qui, à la suite d'un accident tragique, apprend à se construire à travers ses amitiés et ses rencontres amoureuses. Elle découvre alors que ce qui unit deux personnes n'a pas à être tout blanc ou tout noir... »

PRATICO EDITION

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

4_93722684

Index des recettes

Entrées

Bruschetta tomates et basilic 66

Coupelles de parmesan à la salade de concombre 44

Plats principaux

Bœuf et veau

Bols tacos au bœuf haché gratinés 31

Brochettes de bœuf déconstruites en papillotes 15

Côtelettes de veau grillées dans la braise, beurre blanc à l'ail noir 108

Tartare de bœuf au cheddar fort 81

Mets végé

Casserole de riz aux lentilles 23

Croquettes végé 36

Salade au mélange de grains, raisins et cantaloup 58

Salade de flageolets aux poivrons rôtis 64

Salade de fusillis aux pois chiches croustillants 83

Steaks de tofu glacés à l'érable 17

Tartines à l'œuf râpé 55

Pâtes et pizzas

Barquette de pâtes style lasagne aux boulettes 88

Lasagne au chili et maïs 29

Pâtes au porc effiloché à saveur de tacos 124

Pennes au poulet, asperges et halloumi grillés 39

Pizzas au pesto de pistaches et prosciutto 46

Pizzas naan au poulet et tomates 10

Salade de coquilles à la goberge et pois verts 116

Salade de pâtes d'été au thon et légumes 13

Salade de pâtes edamames et avocat 19

Salade de pâtes et légumes au poulet Dijon 27

Spaghetti aux tomates et au fromage 26

Poissons et fruits de mer

Brochettes de crevettes et de saumon sur le barbecue 18

Casserole crémeuse de crevettes 38

Crab cakes au maïs 119

Feuilletés à la salade de goberge 117

Gratin de légumes Alfredo à la goberge 114

Plateau fraîcheur au saumon fumé 82

Roulés au saumon fumé, mascarpone et épinards 59

Roulés de saumon farcis au guacamole crémeux 24

Salade asiatique à la goberge et mangue 118

Salade de crevettes à l'asiatique 79

Porc

Chili aux saucisses 90

Côtes levées fumées à la marinade sèche maison 122

Côtes levées, sauce balsamique aux bleuets 120

Filet de porc Catalina et patates grelots sur la plaque 25

Nacho italien aux saucisses 12

Quiche aux légumes et jambon de belle-maman 7

Salade de pommes de terre et saucisses grillées 32

Spare ribs à la *root beer* 123

Tarte de polenta aux épinards et jambon 37

Sandwichs et Cie

Baguette au poulet et noix 65

Cheeseburgers en pochettes 87

Croissants au crabe, crevettes et pomme verte 14

Guédilles au homard et fraises 97

Hot-dogs style européen gratinés 40

Paninis aux saucisses italiennes douces 110

Paninis pastrami, brie et pesto 33

Sandwich géant pour toute la famille (*muffaletta*) 80

Volaille

Casserole de riz au poulet et légumes teriyaki 86

One pot de hauts de cuisses aux pêches 30

Papillotes de poulet cassonade et ail 20

Poutine galvaude sur le barbecue 21

Soupe crémeuse aux tortellinis, poulet et brocoli 91

Accompagnements

Confit d'oignons 61

Confiture de pamplemousses miel et gingembre 62

Houmous classique 63

Papillote de courgette, asperges et poivrons 20

Pâte à pizza 46

Riz aux fines herbes et tomates séchées 38

Riz basmati au citron 30

Salade crémeuse au concombre et avocat 31

Salade de halloumi à la vinaigrette italienne 17

Salade de spirales de courgettes, crème sure à la lime 24

Collations et desserts

Barres choco-amande 105

Biscuits choco-framboises 96

Boules d'énergie au beurre d'arachide et confiture 102

Carrés aux framboises 101

Carrés fraises et lime à la meringue 54

Collations de yogourt glacé « Pop It ! » 130

Coupelles bananes et chocolat 98

Crème glacée à la fleur d'oranger 48

Gâteau à saveur de Drumstick 112

La meilleure tarte au citron 68

Meringue de base 52

Pavlova style gâteau au fromage 53

Petites tartes rustiques pêches, fraises et chocolat 73

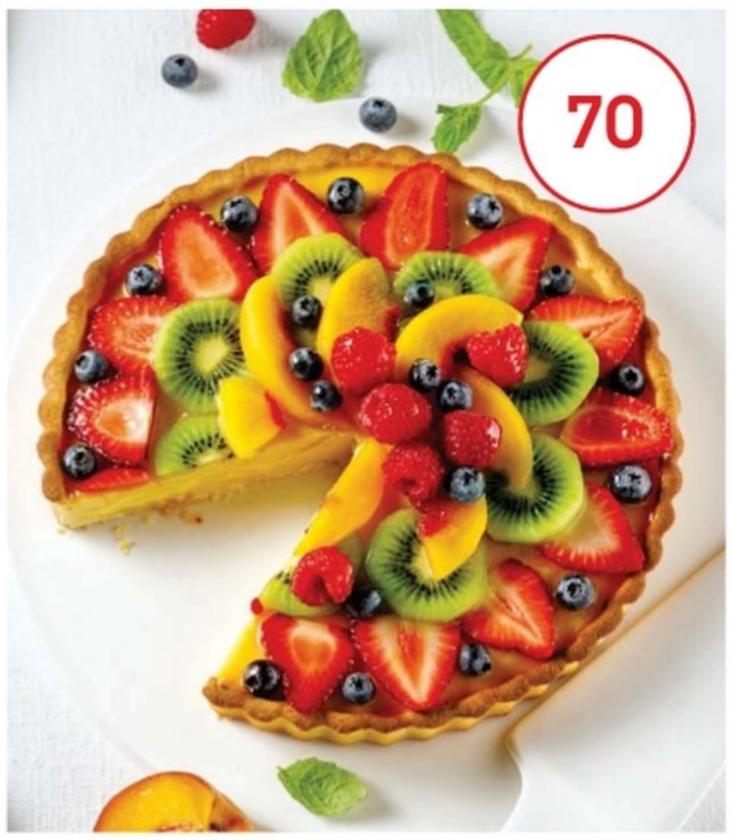
Tarte-croustade fraises et bleuets sur la plaque 74

Tarte facile aux fruits frais 70

Tarte glacée à la framboise et limonade rose 72

Tartelettes aux fraises et crème au citron 95

Trempette *Key Lime Pie* aux gaufrettes croustillantes 60



Recette festive

Collations de yogourt glacé « Pop It ! »

Préparation : 10 minutes • Congélation : 2 heures • Quantité : 4 portions

• sans œuf • se congèle

500 ml (2 tasses) de yogourt grec à la vanille

15 ml (1 c. à soupe) de mini-bonbons décoratifs (facultatif)

Garnitures au choix et au goût :

Bleuets

Cerises dénoyautées coupées en quatre

Fraises coupées en dés

Framboises coupées en quatre

Raisins coupés en quatre

Mini-guimauves coupées en deux

Pépites de chocolat

Raisins secs

Canneberges séchées

Arachides ou noix hachées (pacanes, amandes, noix de Grenoble, noisettes, pistaches, etc.)

Biscuits concassés

1. Placer la ou les garnitures choisies dans les alvéoles de quatre moules en silicone de type Pop It !.

2. Couvrir de yogourt et égaliser la surface. Si désiré, parsemer de mini-bonbons.

3. Placer au congélateur de 2 à 4 heures, jusqu'à ce que la préparation soit complètement congelée.

4. Démouler et diviser en morceaux ou en barres.

Populaire sur TikTok (et auprès des enfants) ! Amusez-vous aussi en variant la saveur du yogourt utilisé.

Jean Coutu

Personnalisez **tout** avec
vos photos favorites !

TOUS LES PRODUITS
30%* DE RABAIS
DE LA BOUTIQUE PHOTO

Ourson

Serviette
de plage

Bouteilles

Chandail

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 octobre 2022
Utiliser le code de promotion à l'endroit prévu
à cet effet au moment de la commande

Voici votre NOUVELLE p'tite frette.

MAINTENANT DISPONIBLE

SAQ

18+

Canadian Club® Canadian Whisky Cocktails, 5% Alc./Vol.
©2022 Canadian Club Whisky Company, Walkerville, Ontario, Canada.