5 INGRÉDIENTS

15 MINUTES

Le magazine de la cuisine simple et rapide

On passe en mode estival !

80 recettes *cool* et trop faciles

On se fait plaisir avec le duo fraises et crème !

Oh oui !

Les meilleurs chaussons fraises-rhubarbe

Miam !

5 soupers façon *surf'n turf*

On cuisine la rhubarbe en mode mijoteuse

PRATICO PRATIQUES
10305
Juin 2022
01
6 65840 00525 9
6,99$
www.pratico-pratiques.com





PRODUITS AVEC L'AUTHENTIQUE RECETTE ARMÉNIENNE

TORTILLONS SALÉS





Découvrez
la succursale
la plus près de vous

Fromagerie VICTORIA
DEPUIS 1946

fromagerievictoria.com

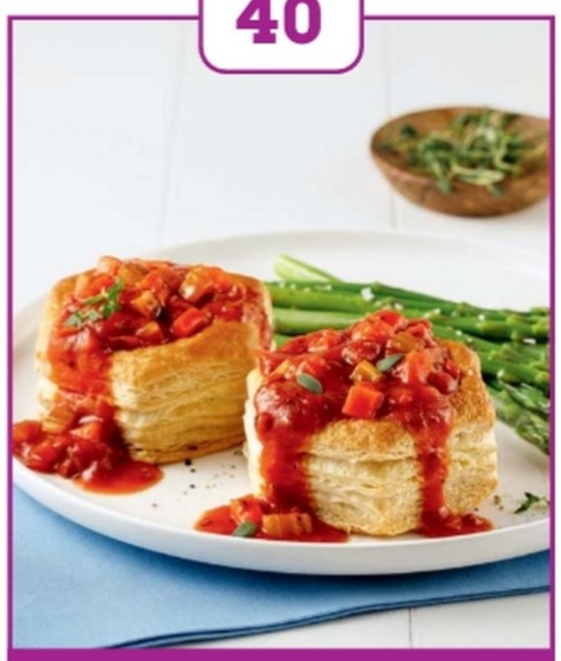
Sommaire

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











Pour compléter le menu

11 On se fait plaisir avec le duo fraises et crème !

61 Miam ! 5 soupers façon *surf'n turf*

70 Parfaites idées pour recevoir cet été

82 Fiesta de charcuteries !

113 Des chaussons fraises-rhubarbe plus que parfaits !



RECETTE DE LA PAGE COUVERTURE :
Les meilleurs chaussons fraises-rhubarbe, page 114

STYLISME :
Maude Grimard

PHOTO :
Marie-Ève Lévesque



En supplément

6 Dans ma cuisine

8 Quoi de neuf ?

121 Index des recettes

Chroniques

47 Weekend en 5-15

54 Les œufs, c'est la base !
Sauce César

76 *Batch* de bouffe
Des souvlakis du congélo au barbecue

88 *OMG* !
Célébrations estivales

98 Parce que c'est pas cher !
On fait changement avec le poulet haché

105 À la mijoteuse
On cuisine la rhubarbe en mode mijoteuse

116 La recette du mois à l'autocuiseur
Paella espagnole

118 *Mix and match*
Parfaites galettes de burger

122 Recette festive
Sundae géant aux *s'mores*



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

ABONNEZ-VOUS

et ne manquez plus aucun numéro !



CHOISISSEZ VOTRE OPTION :

1 12 NUMÉROS pour **34,95 $** + taxes

2 24 NUMÉROS pour **44,95 $** + taxes

3 ABONNEMENT PAR NUMÉRO pour **3 $** + taxes / NUMÉRO

Mettez fin à votre abonnement quand vous voulez !

3 façons de m'abonner :

1 Je fais parvenir le coupon ci-joint rempli à l'adresse suivante :

7710, boulevard Wilfrid-Hamel
Québec (QC) G2G 2J5

2 1 866 882-0091

3 boutique.pratico-pratiques.com

Veuillez prévoir de 6 à 8 semaines avant la réception de votre premier magazine.
Prix en kiosque :
5-15 : 6,99 $ + taxes

PRATICO PRATIQUES

◯ **1.** OUI, je m'abonne au magazine *5-15* (12 numéros) pour **34,95 $** + taxes

◯ **2.** OUI, je m'abonne au magazine *5-15* (24 numéros) pour **44,95 $** + taxes

◯ **3.** OUI, je m'abonne au magazine *5-15* par numéro pour **3 $** + taxes par numéro

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. :

Code postal : Tél. :

Courriel :

◯ **Cochez pour recevoir notre infolettre !**

MODE DE PAIEMENT :

1. ANNUEL ET 2 ANS

◯ **Chèque ou mandat-poste** inclus de 40,18 $ (34,95 $ + taxes pour les résidents du Québec) à l'ordre de Pratico-Pratiques inc.

◯ **Chèque ou mandat-poste** inclus de 51,68 $ (44,95 $ + taxes pour les résidents du Québec) à l'ordre de Pratico-Pratiques inc.

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

2. PAR NUMÉRO (3 $ + taxes) (CARTE DE CRÉDIT SEULEMENT)

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

Numéro de carte :

Expiration : Code CVC (**obligatoire**) :

Signature (**obligatoire**) :

Dans ma cuisine



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

Pour moi, le temps des fraises évoque toujours un souvenir heureux. Il me rappelle ma famille, ma véranda… et mon gros bol de fraises ! Après le souper, on se préparait toujours des bols de fraises, remplis de crème et saupoudrés de sucre, que l'on allait déguster sur la véranda. C'est comme ça qu'on les mangeait ! Maintenant, j'aime en faire provision au congélateur pour toute l'année afin de les cuisiner de mille et une façons, et c'est tellement bon ! Les fraises et la crème, ce duo de douceur, ne laissent personne indifférent : découvrez les recettes aux pages 11 à 21. Et vous savez ce qui se marie à merveille avec la fraise ? La rhubarbe. De nos jours, la rhubarbe est populaire, mais il y a quelques années, elle était un peu mal aimée. J'ai moi-même pris du temps à l'apprécier sans la noyer dans une tonne de sucre. Aujourd'hui, j'adore la cuisiner et la jumeler avec d'autres fruits pour faire ressortir toute sa belle saveur acidulée : rendez-vous aux pages 105 à 111 pour cuisiner la rhubarbe en version mijoteuse.





Le poulet haché : un oublié !

À l'épicerie, j'achète toujours du bœuf et du porc hachés, mais pratiquement jamais du poulet haché. J'oublie, tout simplement. Pourtant, on a tout à gagner à le mettre plus souvent au menu. Le poulet haché est moins calorique et moins gras que ses confrères (bœuf et porc hachés), en plus de contenir 16 g de protéines pour 75 g (2 ⅔ oz) de viande cuite. Osez le poulet haché (voir la section des pages 98 à 103), vous allez adorer !



Tartare de crevettes et bacon à la ranch

Quantité : 2 portions

• sans noix • sans gluten

2 tranches de bacon précuit

200 g (330 ml) de crevettes nordiques hachées grossièrement

30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé ou de copeaux de parmesan

30 ml (2 c. à soupe) de câpres écrasées

15 ml (1 c. à soupe) de petit oignon rouge haché

2 oignons verts hachés

1 concombre libanais coupé en très petits dés

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigrette ranch

1. Réchauffer les tranches de bacon au micro-ondes selon les indications de l'emballage. Couper les tranches en morceaux.

2. Dans un bol, mélanger les crevettes avec le parmesan, les câpres, l'oignon rouge, les oignons verts et le concombre. Ajouter le bacon et la vinaigrette. Remuer.

3. Déposer un emporte-pièce rond dans une assiette. Remplir de tartare et presser avec le dos d'une cuillère pour égaliser la surface. Démouler délicatement. Répéter afin de former l'autre portion.

4. Servir avec des accompagnements au choix.

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 : Sarah Aubin-Roy, 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 et Ariane Leclerc.
Stylistes culinaires : Geneviève Charron, Laurie Collin, Alexandra Guévin Thibault, Maude Grimard 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, Élizabeth Soucy et Stéphanie Talbot (chef d'équipe).
Adjointes marketing : Sarah Bérubé et Gabrielle De Saint-Riquier.

MISE EN MARCHÉ
Chef d'équipe distribution : Michel Labelle
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

QUOI DE NEUF?

Voici des nouveautés pour vous faciliter la vie en ce début d'été.

Recherche et texte Josée D'Amour

Condiments pour délices de la mer

On donne un petit *kick* à nos fruits de mer grâce aux trempettes, à la mayonnaise et aux sauces assaisonnées d'Océania ! Prêtes à utiliser dès l'achat, ces petites douceurs sont offertes en format pratique qui garantit une cuisine sans souci ! Découvrez la mayonnaise citron et aneth (délicieuse avec le homard), la sauce aux épices cajun (exquise avec les crevettes tempura), la trempette à la mer (composée de beurre et de sauce aux piments forts) et la trempette chaude au beurre à l'ail (qui agrémente tous les fruits de mer). Des condiments parfaits pour un été inspiré de la mer !

Pour tout savoir : jaimeoceania.com





Pizzéria à la maison

Les restaurants Mikes profitent du dévoilement de leurs nouveaux emballages de pizzas surgelées pour nous présenter trois nouvelles saveurs qui vous feront saliver à coup sûr ! C'est donc le moment de découvrir la pizza Ail et fromage, idéale pour une entrée pleine de saveurs, la gourmande pizza Champignons et sauce Alfredo ainsi que la pizza Co-vedette, fortement inspirée du sous-marin phare de la chaîne. À conserver au congélo pour parer à tous les imprévus !

Pour tout savoir : collectionepicerie.com

Déjeuner sur le pouce

Souvenirs d'adolescence par excellence, les fameuses pizzas-pochettes ont le pouvoir de nous ramener dans le temps dès la première bouchée. Les nostalgiques seront certainement heureux d'apprendre l'arrivée d'une nouvelle version de ces pizzas, cette fois, destinée au p'tit déj. Offertes en deux saveurs (Œufs et fromage ainsi que Œufs, bacon et fromage), les pochettes déjeuner de McCain sont parfaites pour les matins où vous êtes pressé. En effet, il suffit de les réchauffer quelques minutes au micro-ondes pour commencer la journée du bon pied !

Pour tout savoir : mccain.ca





Crêpes dignes du resto

Vous raffolez des brunchs du dimanche au resto ? Sachez qu'il est maintenant possible de retrouver le goût des crêpes de Cora dans le confort de votre foyer grâce à ses nouveaux mélanges à crêpes, composés d'ingrédients simples. Que vous préfériez vos crêpes en version nature ou au chocolat, vous n'aurez qu'à ajouter le lait ou la boisson végétale de votre choix au mélange, puis à le cuire dans la poêle deux minutes, et le tour sera joué !

Dans la plupart des supermarchés. chezcora.com

CLASSIQUE BONIFIÉ

Difficile à croire, mais les bâtonnets de fromage Ficello font partie de nos vies depuis plus de 30 ans ! Pour l'occasion, Black Diamond a décidé de bonifier la collation en présentant le tout nouveau Ficello Probiotique. Vous y trouverez le même bon goût de fromage marbré que celui de la version standard, mais avec un milliard de cultures probiotiques actives par bâtonnet en prime ! Tout comme les autres Ficello, ce nouveau produit est composé à 100 % de vrai fromage et ne contient aucun colorant, arôme artificiel ni agent de conservation. De plus, chaque portion fournit à l'organisme 125 mg de calcium et 6 g de protéines.

Pour tout savoir : ficello.ca

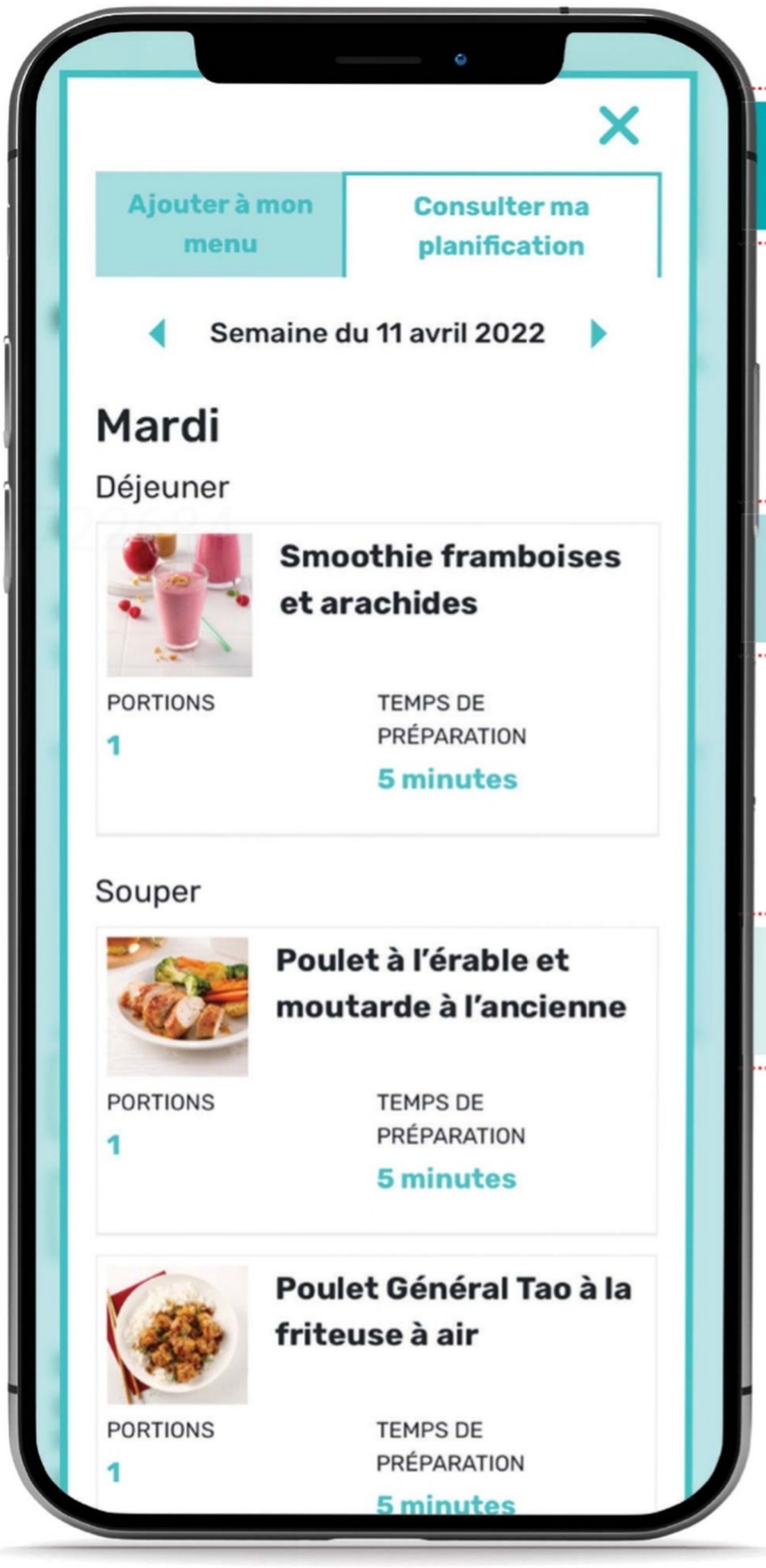


NOUVEAUTÉS

sur notre

5 INGRÉDIENTS · 15 MINUTES

SITE WEB !



PLANIFIEZ !

Découvrez notre **PLANIFICATEUR DE MENU** qui vous permettra de mieux organiser vos menus de semaine.

LISTEZ !

Créez votre **LISTE D'ÉPICERIE** grâce à notre outil qui vous facilitera grandement la vie.

CUISINEZ !

Enregistrez vos recettes préférées dans vos **FAVORIS** pour les retrouver facilement.



On se fait plaisir avec le **duo fraises et crème !**

On termine le repas dans la fraîcheur et la décadence avec le duo fraises et crème ! Découvrez nos idées qui exploitent à merveille cette combinaison gourmande et toujours gagnante !



On se fait plaisir avec le duo fraises et crème !

Feuilleté géant style Passion Flakie fraises et crème

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 43 minutes • Réfrigération : 30 minutes
Quantité : 10 portions

• sans noix

PAR PORTION	
Calories	412
Protéines	4 g
Matières grasses	25 g
Glucides	46 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	127 mg
Sodium	25 mg

2 abaisses de pâte feuilletée carrées surgelées de 25 cm (10 po) chacune, décongelées

1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

60 ml (¼ de tasse) de sucre

375 ml (1 ½ tasse) de crème à fouetter 35 %

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

30 ml (2 c. à soupe) de sucre à glacer

Pour la confiture :

680 g (1 ½ lb) de fraises coupées en quatre

180 ml (¾ de tasse) de sucre

22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de jus de citron frais

45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau froide

1. Dans une casserole, mélanger les fraises avec le sucre pour la confiture, le jus de citron et la fécule délayée. Cuire de 25 à 30 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à l'obtention d'une texture de confiture. Retirer du feu et laisser tiédir, puis réfrigérer de 30 à 45 minutes.

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

3. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser légèrement chaque abaisse de pâte feuilletée en un rectangle de 35 cm x 25 cm (14 po x 10 po).

4. Déposer une abaisse de pâte sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner l'abaisse de la moitié du jaune d'œuf et saupoudrer de la moitié du sucre.

5. Couvrir de la seconde abaisse, puis badigeonner du reste du jaune d'œuf et saupoudrer du reste du sucre.

6. Cuire au four de 18 à 20 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

7. Couper la pâte feuilletée en deux sur l'épaisseur.

8. Dans un bol, fouetter la crème à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter la vanille et le sucre à glacer. Fouetter de nouveau jusqu'à l'obtention de pics fermes.

9. Garnir la base du feuilleté géant de confiture, puis de crème fouettée. Couvrir du dessus du feuilleté.



On se fait plaisir avec le duo fraises et crème !

PAR PORTION	
Calories	640
Protéines	9 g
Matières grasses	42 g
Glucides	58 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	176 mg
Sodium	359 mg

Shortcake aux fraises et chocolat

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 35 minutes • Réfrigération : 1 heure 45 minutes • Quantité : 12 portions

250 g (environ ½ lb) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux

Pour le gâteau :

500 ml (2 tasses) de farine tout usage

15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

250 ml (1 tasse) de sucre

2 œufs

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

80 ml (⅓ de tasse) d'huile de canola

180 ml (¾ de tasse) de lait 2 %

Pour la garniture :

625 ml (2 ½ tasses) de fraises coupées en petits morceaux

60 ml (¼ de tasse) de sucre

375 ml (1 ½ tasse) de crème à fouetter 35 %

125 ml (½ tasse) de sucre à glacer

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

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

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

3. Dans un deuxième bol, fouetter le sucre pour le gâteau avec les œufs, la vanille et l'huile de 2 à 3 minutes à l'aide du batteur électrique.

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

5. Vaporiser un moule de 28 cm x 20 cm (11 po x 8 po) d'enduit à cuisson, puis y verser la pâte. Égaliser la surface.

6. Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

7. Pendant ce temps, mélanger les fraises avec le sucre dans un troisième bol. Laisser reposer 15 minutes au frais.

8. Dans un quatrième bol, fouetter la crème à l'aide du batteur électrique nettoyé jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter le sucre à glacer et fouetter de nouveau jusqu'à l'obtention de pics fermes.

9. Dans un cinquième bol, fouetter le fromage à la crème jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Ajouter la préparation aux fraises et remuer délicatement. Incorporer la crème fouettée en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule.

10. Répartir la garniture sur le gâteau et égaliser la surface. Réfrigérer de 1 à 2 heures, jusqu'à ce que la préparation soit figée.

11. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat. Remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu, puis verser le chocolat sur le shortcake et égaliser la surface. Réfrigérer 30 minutes.



On se fait plaisir avec le duo fraises et crème !

Gâteau moelleux fraises et crème fouettée

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 36 minutes • Réfrigération : 30 minutes • Quantité : 10 portions

PAR PORTION	
Calories	455
Protéines	8 g
Matières grasses	19 g
Glucides	64 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	248 mg
Sodium	370 mg

• sans noix

1 boîte de préparation pour gâteau cerisette de 432 g (de type Betty Crocker)

3 œufs

125 ml (½ tasse) d'huile de canola

250 ml (1 tasse) de lait ou d'eau

1 boîte de lait concentré sucré de 300 ml

375 ml (1 ½ tasse) de crème à fouetter 35 %

60 ml (¼ de tasse) de sucre à glacer

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

625 ml (2 ½ tasses) de fraises coupées en quatre

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

2. Dans un bol, mélanger la préparation pour gâteau avec les œufs, l'huile et le lait selon les indications de l'emballage.

3. Vaporiser un moule carré de 20 cm (8 po) d'enduit à cuisson, puis y verser la pâte. Égaliser la surface.

4. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

5. Piquer le gâteau à plusieurs reprises à l'aide d'une grosse brochette.

6. Dans un bol allant au micro-ondes, verser le lait concentré. Chauffer 1 minute au micro-ondes.

7. Verser le lait concentré sur le gâteau et laisser pénétrer. Réfrigérer de 30 à 40 minutes.

8. Dans un autre bol, fouetter la crème à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter le sucre à glacer et la vanille. Fouetter de nouveau jusqu'à l'obtention de pics fermes.

9. Garnir le gâteau de la moitié des fraises et couvrir de crème fouettée. Répartir le reste des fraises sur la crème fouettée.



Bagatelle fraises et crème de coco

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 5 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : 8 portions

PAR PORTION	
Calories	405
Protéines	3 g
Matières grasses	18 g
Glucides	57 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	45 mg
Sodium	273 mg

• sans noix

500 ml (2 tasses) de crème à fouetter 35 %

15 ml (1 c. à soupe) de sucre

800 g (environ 1 ¾ lb) de gâteau quatre-quarts coupé en cubes

450 g (1 lb) de fraises coupées en deux

Feuilles de menthe fraîche au goût

Pour la crème anglaise :

1 boîte de crème de coco sucrée Haiku de 290 ml

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

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

2 jaunes d'œufs

2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille

1. Dans une casserole, fouetter les ingrédients de la crème anglaise. Chauffer de 5 à 8 minutes à feu moyen en fouettant constamment, jusqu'à épaississement, sans faire bouillir.

2. Filtrer la crème anglaise au-dessus d'un bol à l'aide d'un tamis. Couvrir d'une pellicule plastique en s'assurant que la pellicule touche directement à la préparation afin d'éviter la formation d'une croûte. Réfrigérer 1 heure, ou toute une nuit.

3. Dans un autre bol, fouetter la crème à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter le sucre et fouetter de nouveau jusqu'à l'obtention de pics fermes.

4. Incorporer la crème anglaise à la crème fouettée en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule.

5. Dans un grand bol à bagatelle, déposer la moitié des cubes de gâteau. Couvrir de la moitié des fraises et de la moitié de la préparation à la crème fouettée. Couvrir des cubes de gâteau restants, puis du reste des fraises et de la préparation à la crème fouettée. Garnir de menthe.



Onctueuse crème de coco



Ajoutez un peu d'exotisme à la saison des fraises cet été avec la crème de coco sucrée Haiku ! Semblable au lait concentré sucré, mais contenant la moitié moins de calories, elle offre une texture onctueuse, ce qui en fait la substitution idéale au lait évaporé. Grâce à son bon goût de noix de coco agréablement sucrée, elle constitue l'ingrédient parfait à ajouter à vos desserts ou à vos cocktails favoris.

Pour tout savoir : haikucuisine.com

On se fait plaisir avec le duo fraises et crème !

PAR PORTION	
1 chou	
Calories	175
Protéines	3 g
Matières grasses	16 g
Glucides	6 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	30 mg
Sodium	116 mg

Choux à la crème et fraises

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 29 minutes • Temps de repos : 10 minutes • Quantité : 16 choux

• sans noix • se congèle (sans les fraises)

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

80 ml (⅓ de tasse) de fraises réduites en purée

375 ml (1 ½ tasse) de crème à fouetter 35 %

60 ml (¼ de tasse) de sucre à glacer

8 fraises émincées

Pour la pâte à choux :

80 ml (⅓ de tasse) de beurre

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

125 ml (½ tasse) de farine tout usage

3 œufs



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

2. Dans une casserole, mélanger 180 ml (¾ de tasse) d'eau avec le beurre et le sel. Porter à ébullition.

3. Ajouter la farine et chauffer à feu doux en remuant, jusqu'à l'obtention d'une pâte. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes en fouettant vigoureusement, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole. Retirer du feu.

4. Incorporer les œufs un à un en remuant énergiquement, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène et lisse.

5. Transvider la pâte dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie de grosseur moyenne.

6. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, former 16 rosettes de pâte d'environ 3 cm (1 ¼ po) de diamètre, en prenant soin de les espacer de 5 cm (2 po).

7. Cuire au four 10 minutes, jusqu'à ce que les rosettes de pâte aient doublé de volume.

8. Réduire la température du four à 180 °C (350 °F) et poursuivre la cuisson de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les choux soient dorés.

9. Éteindre le four et laisser les choux tiédir de 10 à 15 minutes dans le four, la porte entrouverte. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

10. Couper la partie supérieure des choux.

11. Dans un bol, fouetter le fromage à la crème à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Ajouter la purée de fraises et fouetter quelques secondes.

12. Dans un autre bol, fouetter la crème à vitesse moyenne à l'aide du batteur électrique nettoyé jusqu'à l'obtention de pics mous. Incorporer le sucre à glacer et fouetter à vitesse élevée jusqu'à l'obtention de pics fermes.

13. À l'aide d'une spatule, incorporer la crème fouettée à la préparation au fromage à la crème en pliant délicatement la préparation.

14. Transvider la préparation dans une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée. Garnir les choux de préparation à la crème fouettée et de fraises. Refermer les choux.



Bombe glacée étagée fraises et crème

Préparation : 25 minutes • Temps de repos : 5 minutes • Congélation : 13 heures • Quantité : 12 portions

• sans gluten

PAR PORTION	
Calories	301
Protéines	4 g
Matières grasses	18 g
Glucides	30 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	86 mg
Sodium	56 mg

310 ml (1 ¼ tasse) de crème à fouetter 35 %

10 ml (2 c. à thé) de gélatine sans saveur

85 g (environ 3 oz) de pastilles de chocolat blanc

30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé ramolli

2 œufs, jaunes et blancs séparés

60 ml (¼ de tasse) de sucre

750 ml (3 tasses) de sorbet aux fraises légèrement ramolli

750 ml (3 tasses) de crème glacée à la vanille légèrement ramollie

250 ml (1 tasse) de fraises coupées en dés

22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de sucre à glacer

4 à 6 petites fraises coupées en deux

1. Dans une casserole, mélanger 160 ml (⅔ de tasse) de crème avec la gélatine. Laisser gonfler 5 minutes, puis porter à ébullition à feu moyen. Retirer du feu.

2. Ajouter le chocolat et le beurre dans la casserole. Remuer à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Incorporer les jaunes d'œufs et remuer. Laisser tiédir.

3. Dans un bol, fouetter les blancs d'œufs à l'aide du batteur électrique jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajouter graduellement le sucre et fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes.

4. Incorporer délicatement la préparation à la crème à la préparation aux blancs d'œufs.

5. Tapisser le fond d'un grand bol rond d'une capacité de 2,5 litres (10 tasses) d'une pellicule plastique, puis y verser la préparation. Égaliser la surface. Placer au congélateur 30 minutes.

6. Étaler le sorbet aux fraises en une couche dans le bol et égaliser la surface. Placer de nouveau au congélateur de 30 minutes à 1 heure.

7. Dans un deuxième bol, mélanger la crème glacée avec les dés des fraises.

8. Répartir la préparation à la crème glacée dans le bol et égaliser la surface. Placer au congélateur de 12 à 24 heures.

9. Dans un troisième bol, fouetter le reste de la crème à l'aide du batteur électrique nettoyé jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter le sucre à glacer et fouetter de nouveau jusqu'à l'obtention de pics fermes.

10. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée de crème fouettée.

11. Démouler la bombe glacée sur un plat de service froid. Retirer la pellicule plastique. Garnir de rosaces de crème fouettée et de fraises.

On se fait plaisir avec le duo fraises et crème !

Verrines fraises et crème

Préparation : 20 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : 4 portions

• sans noix

PAR PORTION	
Calories	515
Protéines	4 g
Matières grasses	26 g
Glucides	68 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	18 mg
Sodium	162 mg

1 boîte de poudre pour gelée à la fraise de 85 g

250 ml (1 tasse) de fraises coupées en dés

1 contenant de garniture fouettée surgelée (de type Cool Whip) de 1 litre, décongelée

125 ml (½ tasse) de coulis de fraises

8 mini-brownies coupés en dés

4 petites fraises tranchées

1. Dans un grand bol, fouetter la poudre pour gelée avec 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Ajouter 250 ml (1 tasse) d'eau froide et laisser tiédir. Ajouter les dés de fraises et remuer.

2. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée de grosseur moyenne de la moitié de la garniture fouettée. Réserver au réfrigérateur.

3. Incorporer le reste de la garniture fouettée à la préparation aux fraises en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule, jusqu'à l'obtention d'une mousse homogène.

4. Dans quatre verrines ou coupes, répartir le coulis de fraises et la mousse aux fraises. Réfrigérer de 1 à 2 heures, ou toute une nuit.

5. Au moment de servir, garnir de dés de brownies et d'une rosace de garniture fouettée réservée. Décorer avec les tranches de fraises et, si désiré, arroser d'un filet de coulis.

Semaine 1

Qu’est-ce qu’on mange cette semaine ?



Lundi 23

Courgettes parmigiana à la sauce au tofu



Mardi 24

Riz aux crevettes et miel



Mercredi 25

Filet de porc *hasselback* poire et cheddar fort



Jeudi 26

Papillote de gnocchis et brocoli à l’ail



Vendredi 27

Sandwichs au poulet, moutarde au miel et betteraves marinées

SANS VIANDE



Courgettes parmigiana à la sauce au tofu

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 29 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	357
Protéines	22 g
Matières grasses	16 g
Glucides	33 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	402 mg
Sodium	935 mg

• végé • sans noix • sans œuf

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

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

3. Verser la sauce dans la casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à épaississement.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer quatre emporte-pièce ronds de 9 cm (3 ½ po) de diamètre. Couvrir le fond des emporte-pièce du quart des rondelles de courgettes en les faisant se chevaucher légèrement. Garnir du tiers de la sauce et du quart du fromage. Répéter ces étapes deux fois. Couvrir du reste des courgettes, puis du reste du fromage. Parsemer de chapelure.

5. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

6. Retirer du four et laisser tiédir 10 minutes avant de démouler.

Tofu ni vu ni connu

Des courgettes parmigiana à la sauce au tofu (ni vu ni connu), c'est la façon idéale d'intégrer l'alimentation végé à son lundi ! Chaque portion de 125 ml (½ tasse) de sauce au tofu Délices D'Autrefois permet d'ajouter 3 g de protéines à n'importe quelle recette. Sans gluten, sans gras trans et 100 % végétalienne, la sauce unique de Délices D'Autrefois vous charmera chaque fois. Trempettes chaudes, lasagnes ou casseroles : utilisez-la partout en remplacement de la sauce à la viande ou de la sauce tomate !

Pour tout savoir : delicesdautrefois.ca



1. **½ oignon**
haché



2. **Sauce au tofu Délices D'Autrefois**
¾ de pot de 700 ml



3. **3 à 4 courgettes moyennes**
coupées en fines rondelles



4. **Mélange de fromages italiens râpés**
500 ml (2 tasses)



5. **Chapelure assaisonnée à l'italienne**
125 ml (½ tasse)



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



2 **Mélange de légumes surgelés de style asiatique**
750 ml (3 tasses)



3 **Riz précuit à la vapeur Haiku**
2 sachets de 400 g chacun



4 **Miel**
125 ml (½ tasse)



5 **Sauce soya**
60 ml (¼ de tasse)

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché

Facultatif :

- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées



Riz aux crevettes et miel

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

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	631
Protéines	26 g
Matières grasses	7 g
Glucides	118 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	184 mg
Sodium	1462 mg

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

2. Dans la même poêle, cuire le mélange de légumes de 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à évaporation complète du liquide.

3. Ajouter l'ail et le gingembre. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.

4. Ajouter le riz et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes en remuant.

5. Remettre les crevettes dans la poêle, puis ajouter le miel et la sauce soya. Cuire de 1 à 2 minutes en remuant.

6. Si désiré, garnir de graines de sésame au moment de servir.

Riz précuit à la vapeur

Simplifiez vos repas avec le riz cuit à la vapeur Haiku ! Il suffit de réchauffer ce riz de qualité pour obtenir un accompagnement rapide et délicieux. Essayez-le dans un sauté, un bol repas ou une soupe. Un nouvel essentiel à conserver au garde-manger pour obtenir une touche asiatique en moins de deux !

Pour tout savoir : haikucuisine.com



Filet de porc *hasselback* poire et cheddar fort

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 27 minutes • Quantité : 4 portions

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

PAR PORTION	
Calories	331
Protéines	41 g
Matières grasses	12 g
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	219 mg
Sodium	388 mg

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

2. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche. À l'aide d'un couteau, faire dix incisions profondes dans le filet, sans le trancher complètement. Assaisonner le filet de sel et de poivre du moulin.

3. Insérer les tranches de poire, les oignons verts et le cheddar dans les incisions du filet de porc.

4. Badigeonner le filet de porc de moutarde au miel, puis le déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

5. Cuire au four de 25 à 30 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.

7. Retirer du four et déposer le filet de porc dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.



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



2 **1 poire**
coupée en fines tranches



3 **2 oignons verts**
hachés



4 **Cheddar fort**
râpé
250 ml (1 tasse)



5 **Moutarde au miel**
30 ml (2 c. à soupe)

Pour accompagner

Patate douce et panais rôtis

161 calories par portion

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Dans un bol, mélanger 1 patate douce moyenne pelée et coupée en demi-rondelles avec 3 panais coupés en bâtonnets, 1 oignon émincé, 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, 5 ml (1 c. à thé) de thym séché et 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les légumes. Cuire au four de 25 à 30 minutes, en remuant quelques fois en cours de cuisson.



Jeudi



1 **Gnocchis de pommes de terre traditionnels Valli**
1 paquet de 500 g



2 **Pancetta cuite en dés**
1 paquet de 175 g



3 **Beurre à l'ail**
fondu
80 ml (⅓ de tasse)



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



5 **Parmesan**
râpé
125 ml (½ tasse)

Facultatif :

- 12 tomates cerises coupées en deux



Papillote de gnocchis et brocoli à l'ail

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

PAR PORTION	
Calories	655
Protéines	20 g
Matières grasses	39 g
Glucides	58 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	170 mg
Sodium	1861 mg

• sans noix

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

2. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les gnocchis 1 minute, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Égoutter.

3. Dans un bol, mélanger les gnocchis avec la pancetta, le beurre à l'ail, le brocoli, le parmesan et, si désiré, les tomates cerises. Saler et poivrer.

4. Au centre d'une grande feuille de papier d'aluminium, déposer la préparation. Replier la feuille afin de former une papillote hermétique.

5. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer la papillote sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 7 à 10 minutes.

Gnocchis, *si si* !

Envie de déguster des gnocchis préparés dans le pur respect des traditions italiennes ? Découvrez les délicieux gnocchis de Délices de la forêt Valli. Importées directement d'Italie, ces pâtes au cœur tendre sont aussi offertes à saveur de basilic ou de tomates, ou encore en format mini. En vente dans la plupart des épiceries et chez Aliments Merci.

Pour tout savoir : alimentsmerci.com



Sandwichs au poulet, moutarde au miel et betteraves marinées

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

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	365
Protéines	27 g
Matières grasses	5 g
Glucides	47 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	77 mg
Sodium	604 mg

1. Dans un bol, mélanger la julienne de betteraves avec le vinaigre et le sucre. Couvrir et laisser mariner 15 minutes au frais.

2. Couper les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur afin d'obtenir quatre escalopes. Assaisonner avec les assaisonnements pour poulet.

3. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les escalopes de 7 à 10 minutes en les retournant plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

4. Couper les pains en deux sur l'épaisseur. Tartiner la moutarde au miel sur l'intérieur des pains.

5. Si désiré, déposer une feuille de laitue sur la base des pains. Garnir d'escalopes de poulet et de julienne de betteraves marinée. Couvrir du dessus des pains.

Poulet et betteraves marinées, un duo à croquer !

Un sandwich au poulet rempli de fraîcheur, c'est parfait pour un souper estival ! L'utilisation de la betterave confère un petit goût sucré acidulé à la préparation et donne envie de reprendre une bouchée. Pour en profiter rapido-presto, la julienne de betteraves de Florette vient à la rescousse. Même pas besoin de sortir le couteau ou de se tacher les mains pour en profiter. En plus d'être nutritive (avec 2 g de fibres par tasse), elle ajoutera du croquant et des vitamines à vos salades, soupes, smoothies ou muffins.

Pour tout savoir : florette.ca



1 **Julienne de betteraves Florette**
½ sac de 284 g



2 **Poulet**
2 poitrines sans peau



3 **Assaisonnements pour poulet**
15 ml (1 c. à soupe)



4 **4 pains kaiser au sésame**



5 **Moutarde au miel**
60 ml (¼ de tasse)

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre

Facultatif :

- 4 feuilles de laitue Boston

Semaine 2

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



Lundi 29

Macaroni chinois
au sans-viande hachée



Mardi 30

Salade de couscous
au poulet et agrumes



Mercredi 31

Bavette de bœuf,
sauce antipasto



Jeudi 32

Poulet grillé à la gelée
de pomme



Vendredi 33

Grilled cheese
sauce à la viande



SANS VIANDE

Macaroni chinois au sans-viande hachée

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

• végé • sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	555
Protéines	27 g
Matières grasses	6 g
Glucides	104 g
Fibres	13 g
Fer	10 mg
Calcium	269 mg
Sodium	1 152 mg

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

2. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le mélange de légumes surgelés, le chou chinois et l'ail de 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à évaporation complète du liquide. Ajouter le sans-viande hachée et réchauffer 1 minute.

3. Remettre les macaronis dans la casserole, puis ajouter la sauce soya, le miel et, si désiré, les oignons verts. Remuer.

Un classique végé protéiné !

Du sans-viande qui reproduit à la perfection la viande hachée et qui permet de transformer n'importe quel classique en repas végé ? C'est possible grâce à So Veggie "So Wise !" et à son sans-viande hachée fait à partir de seulement cinq ingédients, soit de l'eau, de la protéine de soya texturée, du miso, du glucono-delta-lacone et de l'extrait de levure. Chaque sachet (100 % végane) contient assez de protéines pour constituer un repas complet. En plus, il se conserve au garde-manger et ne nécessite pas de réfrigération ; à garder à portée de main pour les soirs où vous êtes pressé !

Pour tout savoir : soveggiesowise.com



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



2. **Mélange de légumes surgelés pour macaroni chinois**
750 ml (3 tasses)



3. **Chou chinois**
émincé
375 ml (1 ½ tasse)



4. **Sans-viande hachée So Veggie "So Wise !"**
2 paquets de 100 g



5. **Sauce soya**
80 ml (⅓ de tasse)

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel

Facultatif :

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

Mardi



1 **Vinaigrette aux framboises**
180 ml (¾ de tasse)



2 **Poulet**
3 poitrines sans peau coupées en petits cubes



3 **Couscous Menthe et citron Tipiak**
1 boîte de 250 g



4 **4 mandarines**
pelées et coupées en rondelles



5 **Mélange de laitues printanier**
750 ml (3 tasses)

Prévoir aussi :

- 1 petit oignon rouge haché

Facultatif :

- 125 ml (½ tasse) de raisins secs



Salade de couscous au poulet et agrumes

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

PAR PORTION	
Calories	610
Protéines	40 g
Matières grasses	13 g
Glucides	82 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	74 mg
Sodium	1154 mg

• sans noix • sans œuf

1. Dans un sac hermétique, verser le tiers de la vinaigrette. Ajouter les cubes de poulet et remuer pour bien les enrober de vinaigrette. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 15 minutes à 4 heures au frais.

2. Cuire le couscous selon les indications de l'emballage. Égrainer le couscous à l'aide d'une fourchette. Laisser tiédir.

3. Au moment de la cuisson, égoutter le poulet et jeter la marinade.

4. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les cubes de poulet sur toutes les faces de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

5. Dans un saladier, mélanger le reste de la vinaigrette avec le couscous, le poulet, les mandarines, le mélange de laitues, l'oignon rouge et, si désiré, les raisins secs.

Savoureux couscous assaisonné

Pour une touche de fraîcheur et de légèreté, adoptez le couscous assaisonné Menthe et citron de Tipiak. Facile à personnaliser, il est la base parfaite pour les salades et les taboulés. Qu'il soit servi en accompagnement ou comme repas principal, ce couscous simple et sans tracas fera le bonheur de toute la tablée, c'est garanti !

Pour tout savoir : tipiak.ca



Bavette de bœuf, sauce antipasto

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

PAR PORTION	
Calories	394
Protéines	38 g
Matières grasses	23 g
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	16 mg
Sodium	1675 mg

• sans lactose • 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 la bavette. Saler et poivrer la bavette. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante. Déposer la bavette dans une assiette, puis couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant d'émincer la bavette dans le sens contraire des fibres.

3. Dans un bol, mélanger l'antipasto avec les tomates séchées, l'ail et la coriandre.

4. Dans les assiettes, répartir les tranches de bavette. Garnir de préparation à l'antipasto.



1. **Bœuf**
675 g (environ 1 ½ lb) de bavette



2. **Antipasto épicé** haché
375 ml (1 ½ tasse)



3. **Tomates séchées** hachées
80 ml (⅓ de tasse)



4. **Ail** haché
5 ml (1 c. à thé)



5. **Coriandre fraîche** hachée
30 ml (2 c. à soupe)

Pour accompagner

Salade aux avocats grillés

254 calories par portion

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F). Couper 2 avocats en gros quartiers. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les quartiers d'avocats. Faire griller de 1 à 2 minutes de chaque côté. Dans un saladier, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais, 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée et 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour salade. Ajouter les avocats grillés et remuer délicatement.





1 **Gelée de pomme**
160 ml (⅔ de tasse)



2 **Assaisonnement pour poulet BBQ El-Ma-Mia**
15 ml (1 c. à soupe)



3 **Sauce barbecue**
125 ml (½ tasse)



4 **Thym séché**
5 ml (1 c. à thé)



5 **Poulet**
4 poitrines sans peau



Poulet grillé à la gelée de pomme

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

PAR PORTION	
Calories	413
Protéines	41 g
Matières grasses	5 g
Glucides	49 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	16 mg
Sodium	975 mg

• sans noix • sans œuf

1. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer la gelée de pomme. Faire fondre la gelée de pomme 30 secondes au micro-ondes.

2. Ajouter l'assaisonnement pour poulet, la sauce barbecue et le thym dans le bol. Remuer.

3. Dans un sac hermétique, verser la moitié de la marinade. Réserver le reste de la marinade au frais. Ajouter les poitrines de poulet dans le sac et remuer afin de bien les enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 15 minutes à 8 heures au frais.

4. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

5. Égoutter les poitrines et jeter la marinade.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les poitrines. Fermer le couvercle et saisir 2 minutes de chaque côté.

7. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déplacer les poitrines du côté des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes en badigeonnant les poitrines de la marinade réservée à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Poulet sucré, assaisonnement jazzé !

Le bon p'tit goût de barbecue de cette recette provient de l'assaisonnement pour poulet BBQ de la marque El-Ma-Mia, qui donne du caractère à la saveur sucrée de la gelée de pomme. Sans calorie, gras et gluten, cet assaisonnement est fait d'ingrédients minutieusement choisis et accompagne à merveille le poulet (ou autre volaille) ainsi que les légumes. Un produit polyvalent qui fera l'unanimité autour de la table !

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



Grilled cheese sauce à la viande

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

PAR PORTION	
Calories	469
Protéines	15 g
Matières grasses	34 g
Glucides	26 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	328 mg
Sodium	773 mg

• sans noix

1. Tartiner la mayonnaise sur un côté des tranches de pain.

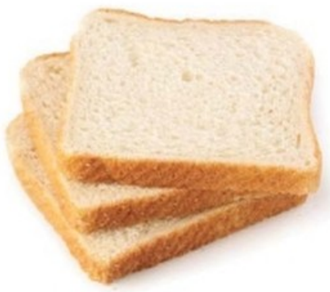
2. Sur le côté non tartiné de quatre tranches de pain, répartir la sauce à spaghetti, la mozzarella et l'emmenthal. Fermer les sandwichs avec les quatre autres tranches, côté tartiné vers l'extérieur.

3. Chauffer une poêle anti-adhésive à feu doux-moyen. Cuire les sandwichs de 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Pour une cuisson dans un gril à panini, cuire les sandwichs de 2 à 3 minutes.



1 **Mayonnaise**
125 ml (½ tasse)



2 **Pain blanc à sandwich**
8 tranches



3 **Sauce à spaghetti**
160 ml (⅔ de tasse)



4 **Mozzarella**
râpée
180 ml (¾ de tasse)



5 **Emmenthal**
râpé
180 ml (¾ de tasse)

Semaine 3

Qu’est-ce qu’on mange cette semaine ?



Lundi 35

Salade de quinoa aux pois chiches et melon d’eau



Mardi 36

Poisson croustillant à saveur de tacos



Mercredi 37

Rotinis sauce rosée à la dinde



Jeudi 38

Poulet gratiné pancetta et oignons perlés



Vendredi 39

Pizzas à la saucisse, pesto et mozzarella



SANS VIANDE

Salade de quinoa aux pois chiches et melon d'eau

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

• végé • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	548
Protéines	19 g
Matières grasses	17 g
Glucides	82 g
Fibres	9 g
Fer	2 mg
Calcium	157 mg
Sodium	316 mg

1. Cuire le quinoa selon les indications de l'emballage. Égoutter et laisser tiédir.

2. Transvider le quinoa dans un saladier. Réfrigérer 15 minutes.

3. Dans le saladier, ajouter les pois chiches, les bébés épinards, le melon d'eau, la vinaigrette et, si désiré, la feta. Remuer.

4. Répartir la salade dans les assiettes. Si désiré, garnir d'avocat.

Pour un souper express, préparez votre quinoa la veille (étapes 1 et 2).



1 **Quinoa Gourmet Tipiak**
250 ml (1 tasse)



2 **Pois chiches**
rincés et égouttés
1 boîte de 540 ml



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



4 **Melon d'eau**
coupé en cubes
500 ml (2 tasses)



5 **Vinaigrette balsamique aux figues**
125 ml (½ tasse)

Facultatif :

- 125 ml (½ tasse) de feta émiettée
- 1 avocat coupé en cubes

Présenté par

Tipiak

Voyez la capsule vidéo

Mardi



1 2 œufs



2 **Chapelure panko**
250 ml (1 tasse)



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



4 **Aiglefin**
4 filets de 115 g (¼ de lb) chacun, coupés en deux



5 **Cheddar jaune**
râpé
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :

- 80 ml (⅓ de tasse) de farine tout usage



Poisson croustillant à saveur de tacos

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

PAR PORTION	
Calories	287
Protéines	29 g
Matières grasses	9 g
Glucides	21 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	146 mg
Sodium	526 mg

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

1. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les œufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure avec les assaisonnements pour tacos.

2. Saler et poivrer les demi-filets d'aiglefin. Fariner les demi-filets, les tremper dans les œufs battus, puis les enrober de préparation à la chapelure.

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

4. Dans une poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu doux-moyen. Cuire les demi-filets de 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Couvrir de fromage.

5. Poursuivre la cuisson au four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Pour accompagner

Salade de maïs crémeuse

127 calories par portion

Dans un saladier, mélanger 500 ml (2 tasses) de maïs en grains avec 15 tomates cerises coupées en quatre, 45 ml (3 c. à soupe) d'oignon vert haché, 30 ml (2 c. à soupe) de crème sure 14 %, 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise et 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime frais. Saler et poivrer.





Rotinis sauce rosée à la dinde

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 27 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

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 la dinde hachée 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 les tomates en dés et cuire de 2 à 3 minutes.

5. Verser la sauce rosée dans la casserole. Poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen, en remuant quelques fois en cours de cuisson.

6. Remettre les pâtes dans la casserole. Si désiré, ajouter les oignons verts, puis remuer. Chauffer 1 minute.

PAR PORTION	
Calories	452
Protéines	30 g
Matières grasses	11 g
Glucides	60 g
Fibres	4 g
Fer	5 mg
Calcium	131 mg
Sodium	631 mg



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



2. **Dinde hachée**
   450 g (1 lb)



3. **1 oignon**
   coupé en dés



4. **Tomates en dés à l'ail et à l'huile d'olive**
   de type Accents
   1 boîte de 540 ml



5. **Sauce rosée**
   250 ml (1 tasse)

Facultatif :

- 3 oignons verts hachés

Jeudi



1 **Poulet**
4 petites poitrines sans peau



2 **Assaisonnements pour poulet**
30 ml (2 c. à soupe)



3 **Pancetta cuite en dés**
1 paquet de 175 g



4 **Oignons perlés (non marinés)**
pelés
1 sac de 175 g



5 **Provolone**
4 tranches



Poulet gratiné pancetta et oignons perlés

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

• sans noix • se congèle

PAR PORTION	
Calories	477
Protéines	50 g
Matières grasses	27 g
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	242 mg
Sodium	1103 mg

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

2. Assaisonner les poitrines de poulet avec les assaisonnements pour poulet.

3. Dans une poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les poitrines de poulet de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.

4. Dans la même poêle, faire dorer la pancetta et les oignons perlés de 3 à 4 minutes.

5. Remettre les poitrines de poulet dans la poêle. Saler et poivrer. 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.

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

7. Couvrir chaque poitrine de poulet d'une tranche de provolone. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Pour accompagner

Asperges braisées au beurre

109 calories par portion

Dans une poêle, faire fondre 45 ml (3 c. à soupe) de beurre à feu doux-moyen. Cuire 60 ml (¼ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées 1 minute. Ajouter 450 g (1 lb) d'asperges, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais et 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour salade. Saler et poivrer. Cuire de 4 à 6 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les asperges soient tendres.





Pizzas à la saucisse, pesto et mozzarella

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

• sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
1 pizza	
Calories	807
Protéines	35 g
Matières grasses	46 g
Glucides	61 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	426 mg
Sodium	1620 mg

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

2. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les saucisses de 10 à 12 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir. Couper les saucisses en fines rondelles.

3. Diviser la pâte en quatre parts égales. Sur le plan de travail fariné, étirer chaque part de pâte en un cercle de 20 cm (8 po) de diamètre.

4. Sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les cercles de pâte, puis les badigeonner de pesto en s'assurant de garder un pourtour libre de 1 cm (½ po).

5. Garnir de rondelles de saucisses et couvrir le pourtour de parmesan. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

6. Ajouter les tranches de mozzarella sur les pizzas et poursuivre la cuisson 5 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée.



1 3 saucisses italiennes



2 **Pâte à pizza**
1 boule de 450 g (1 lb)



3 **Pesto de basilic**
125 ml (½ tasse)



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



5 **Mozzarella fraîche**
1 boule de 250 g, coupée en tranches

Semaine 4

Qu’est-ce qu’on mange cette semaine ?



Lundi 41

Vol-au-vent aux légumes à la sauce bolognaise végane



Mardi 42

Casserole de porc à fondue gratinée



Mercredi 43

Poulet sur la plaque, sauce balsamique au miel



Jeudi 44

Barquettes de couscous citronné au saumon



Vendredi 45

Rigatonis au bœuf à saveur de poutine



SANS VIANDE

Vol-au-vent aux légumes à la sauce bolognaise végane

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

PAR PORTION	
Calories	387
Protéines	6 g
Matières grasses	24 g
Glucides	40 g
Fibres	4 g
Fer	1 mg
Calcium	68 mg
Sodium	914 mg

• végé • sans œuf

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

2. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon, le céleri et la carotte 2 minutes.

3. Ajouter les lentilles, la sauce bolognaise et, si désiré, le thym. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

4. Pendant ce temps, déposer les vol-au-vent sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réchauffer au four de 8 à 10 minutes.

5. Garnir les vol-au-vent de sauce.

Une bolognaise… végé !

Il est maintenant possible de retrouver tout le bon goût de la sauce bolognaise, protéines animales en moins, grâce à la sauce bolognaise végétalienne de Délices D'Autrefois. Faite à base de plantes, elle est faible en gras, mais riche en saveurs ! La version végane de ce grand classique deviendra vite votre favorite pour réinventer les plats de pâtes, les légumes farcis ou les chilis.

Pour tout savoir : delicesdautrefois.ca



1. **2 branches de céleri** coupées en dés



2. **1 carotte** coupée en dés



3. **Lentilles brunes** 1 boîte de 540 ml, rincées et égouttées



4. **Sauce bolognaise végétalienne Délices D'Autrefois** 1 pot de 700 ml



5. **8 vol-au-vent**

Prévoir aussi :

- ½ oignon coupé en dés

Facultatif :

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



1 **1 petit oignon rouge**
émincé



2 **3 poivrons de couleurs variées**
émincés



3 **Porc**
600 g (environ 1 ⅓ lb) de tranches à fondue



4 **Bouillon à fondue au vin rouge**
180 ml (¾ de tasse)



5 **Mozzarella**
râpée
375 ml (1 ½ tasse)

Prévoir aussi :

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



Casserole de porc à fondue gratinée

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

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	442
Protéines	43 g
Matières grasses	20 g
Glucides	18 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	310 mg
Sodium	876 mg

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

2. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide.

3. Dans une poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et les poivrons de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.

4. Couvrir le fond de la poêle des tranches de porc à fondue, puis étaler la préparation aux légumes sur le porc.

5. Verser le bouillon et la fécule de maïs délayée. Porter à ébullition, puis couvrir de mozzarella.

6. Poursuivre la cuisson au four de 15 à 20 minutes.

7. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et faire gratiner le fromage 2 minutes.



Poulet sur la plaque, sauce balsamique au miel

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

PAR PORTION	
Calories	327
Protéines	36 g
Matières grasses	8 g
Glucides	28 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	43 mg
Sodium	194 mg

• sans lactose • sans noix • sans œuf

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

2. Dans un bol, mélanger la vinaigrette avec le miel. Transvider la moitié de la préparation dans un autre bol.

3. Dans le premier bol, ajouter les légumes. Remuer. Dans le second bol, ajouter les poitrines de poulet. Remuer.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les poitrines de poulet.

5. Cuire au four de 10 à 15 minutes.

6. Retirer la plaque du four, puis y ajouter les légumes. Poursuivre la cuisson au four de 10 à 15 minutes en remuant les légumes à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Version maison

Vinaigrette balsamique

174 calories pour 30 ml (2 c. à soupe)

Dans un bol, fouetter 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique et 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon. Poivrer.





1 **Vinaigrette balsamique**
60 ml (¼ de tasse)



2 **Miel**
60 ml (¼ de tasse)



3 **18 tomates raisins**
coupées en deux



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



5 **Poulet**
4 petites poitrines sans peau

Prévoir aussi :

- 1 petit oignon rouge coupé en quartiers



1 **Couscous Menthe et citron Tipiak**
3 sachets de 125 g chacun



2 **Assaisonnements pour poisson**
15 ml (1 c. à soupe)



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



4 **Bouillon de légumes**
500 ml (2 tasses)



5 **Saumon**
4 filets de 150 g (⅓ de lb) chacun, la peau enlevée

Prévoir aussi :

- 2 oignons verts hachés



Barquettes de couscous citronné au saumon

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

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

PAR PORTION	
Calories	740
Protéines	43 g
Matières grasses	25 g
Glucides	85 g
Fibres	7 g
Fer	2 mg
Calcium	55 mg
Sodium	1762 mg

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

2. Dans un bol, mélanger le couscous avec la moitié des assaisonnements, les canneberges et les oignons verts.

3. Dans quatre barquettes d'aluminium, répartir le couscous et le bouillon.

4. Ajouter un filet de saumon dans chaque barquette. Saupoudrer des assaisonnements restants. Couvrir les barquettes d'une feuille de papier d'aluminium.

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

Couscous aux saveurs estivales

Égayez la saison chaude en optant pour le couscous assaisonné Menthe et citron de Tipiak. Prêt en 5 minutes, il deviendra l'accompagnement parfait pour toutes vos bonnes recettes sur le barbecue. Pour une dose supplémentaire de fraîcheur, ajoutez-y concombres, tomates et feta !

Pour tout savoir : tipiak.ca



Rigatonis au bœuf à saveur de poutine

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

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	661
Protéines	46 g
Matières grasses	30 g
Glucides	55 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	398 mg
Sodium	1168 mg

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

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

3. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le bœuf à fondue de 3 à 4 minutes.

4. Ajouter l'oignon et, si désiré, les champignons. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant de temps en temps.

5. Verser la sauce à poutine et la crème dans la casserole. Porter à ébullition. Remettre les pâtes dans la casserole et remuer. Chauffer 1 minute.

6. Transvider la préparation dans un plat de cuisson et égaliser la surface. Garnir de fromage en grains.

7. Faire gratiner au four de 2 à 3 minutes.



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



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



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



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



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

Prévoir aussi :

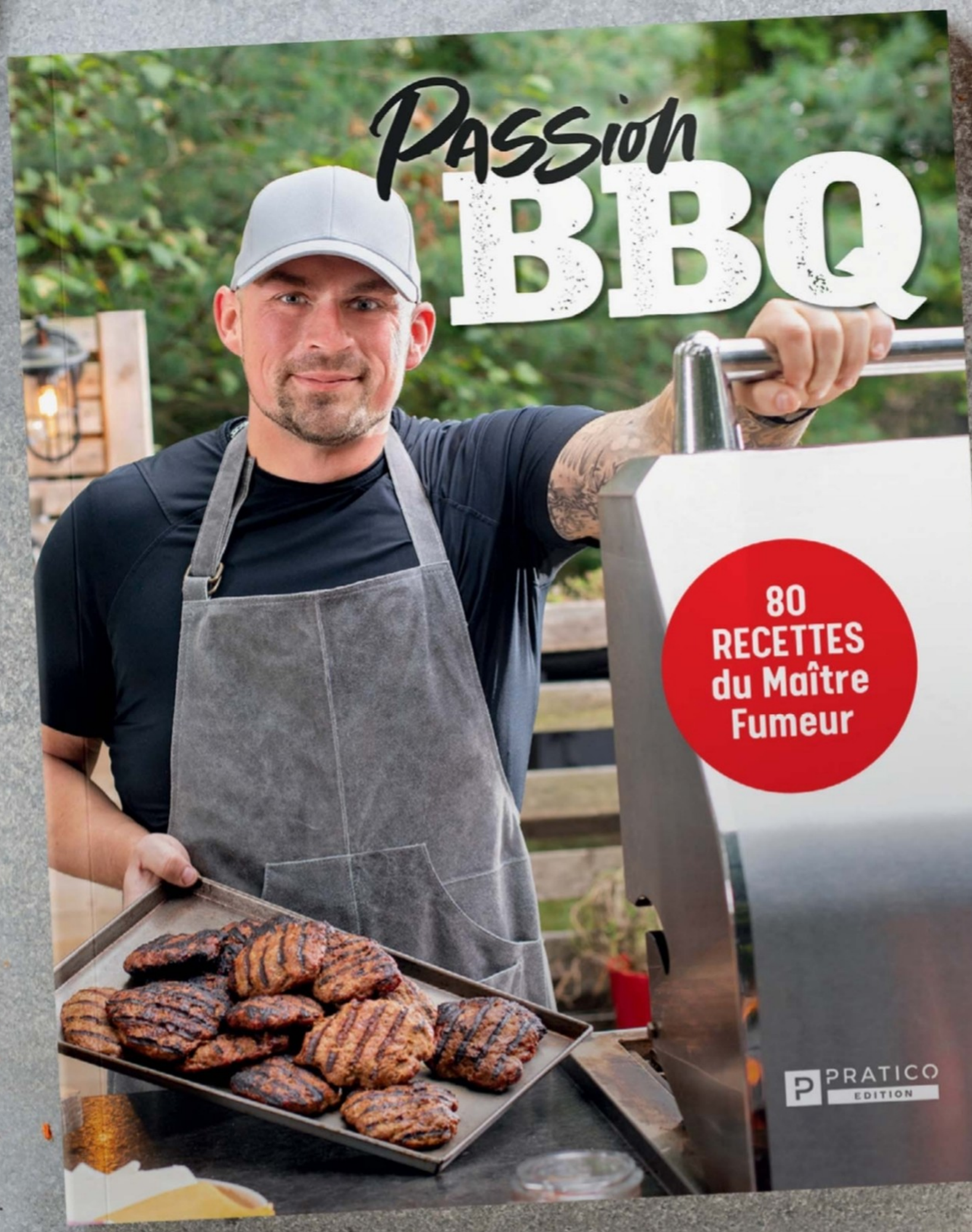
- 1 oignon coupé en dés

Facultatif :

- 1 contenant de champignons blancs de 227 g, émincés

ENFIN, le *Maître Fumeur* sort un livre sur le barbecue !

80 recettes et plein d'astuces pour devenir le pro du gril !



PRATICO EDITION

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

WEEKEND en

5 INGRÉDIENTS

15 MINUTES

Entrée

Crostinis aux courgettes
et ail rôti

Repas principal

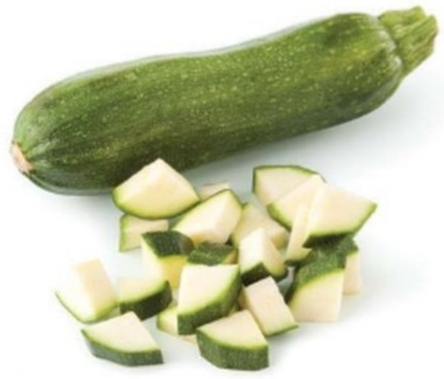
Biftecks, sauce aux pêches

Dessert

Gâteau au citron
et huile d'olive



1 ½ baguette de pain



2 2 courgettes
coupées en dés



3 Ail
haché
10 ml (2 c. à thé)



4 1 lime
zeste et jus



5 Houmous à l'ail rôti
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

- ½ oignon haché

Facultatif :

- 2,5 ml (½ c. à thé) de sambal oelek

Entrée

Crostinis aux courgettes et ail rôti

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

• végé • sans lactose • sans noix • sans œuf

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

2. Couper la baguette de pain en douze tranches.

3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches de pain. Cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les tranches soient dorées et croustillantes. Retirer du four et laisser tiédir.

4. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle. Cuire l'oignon de 2 à 3 minutes.

5. Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes.

6. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Saler et poivrer. Ajouter le zeste, le jus de lime et, si désiré, le sambal oelek. Remuer.

7. Tartiner le houmous sur les croûtons, puis garnir de préparation aux courgettes.

PAR PORTION	
Calories	322
Protéines	9 g
Matières grasses	14 g
Glucides	41 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	68 mg
Sodium	542 mg





1 4 pêches



2 **Sirop d'érable**
30 ml (2 c. à soupe)



3 **Vinaigre balsamique**
45 ml (3 c. à soupe)



4 **Consommé de bœuf**
250 ml (1 tasse)



5 **Bœuf**
4 biftecks d'aloyau de 180 g (environ ⅓ de lb) chacun

Prévoir aussi :

- ½ oignon haché
- 1,25 ml (¼ de c. à thé) de cannelle

Repas principal

Biftecks, sauce aux pêches

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

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	358
Protéines	44 g
Matières grasses	8 g
Glucides	27 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	45 mg
Sodium	241 mg

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

2. Peler deux pêches, puis couper les quatre pêches en quartiers. Réserver les quartiers de pêches non pelés.

3. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et les quartiers de pêches pelés de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les pêches commencent à dorer.

4. Ajouter le sirop d'érable et cuire 1 minute.

5. Ajouter le vinaigre balsamique et la cannelle. Poursuivre la cuisson 2 minutes.

6. Ajouter le consommé de bœuf. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 6 à 8 minutes à feu doux. Saler et poivrer.

7. À l'aide du mélangeur à main, mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Réserver au chaud.

8. Saler et poivrer les biftecks.

9. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les biftecks. Fermer le couvercle et cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante, en badigeonnant les biftecks de 125 ml (½ tasse) de sauce quelques fois en cours de cuisson.

10. Retirer les biftecks du barbecue et les déposer dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 3 minutes.

11. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, faire griller les quartiers de pêches réservés de 2 à 3 minutes.

12. Napper les biftecks de la sauce restante. Servir avec les pêches grillées.

4_937722684



1 **Farine tout usage**
430 ml (1 ¾ tasse)



2 **Poudre à pâte**
7,5 ml (½ c. à soupe)



3 **4 œufs**



4 **1 citron**
zeste et jus



5 **Huile d'olive CEDAR**
180 ml (¾ de tasse)

Prévoir aussi :

- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 45 ml (3 c. à soupe) de lait 2 %

Dessert

Gâteau au citron et huile d'olive

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 50 minutes • Quantité : 8 portions

• sans noix • se congèle (gâteau seulement)

PAR PORTION	
Calories	426
Protéines	6 g
Matières grasses	24 g
Glucides	48 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	76 mg
Sodium	126 mg

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

2. Tapisser le fond d'un moule à charnière de 20 cm (8 po) de diamètre de papier parchemin. Vaporiser l'intérieur du moule d'enduit à cuisson.

3. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et une pincée de sel.

4. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation pâlisse. Ajouter le zeste et le jus de citron, l'huile et le lait. Remuer.

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

6. Transvider la préparation dans le moule et égaliser la surface.

7. Cuire au four de 50 à 55 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

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

Pour accompagner

Glaçage miel, cardamome et citron

112 calories par portion

Dans un bol, mélanger 375 ml (1 ½ tasse) de sucre à glacer avec 30 ml (2 c. à soupe) de miel, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais, 15 ml (1 c. à soupe) de lait 2 % et 1,25 ml (¼ de c. à thé) de cardamome moulue.



Intégrer l'huile d'olive aux desserts !

L'huile d'olive, ce n'est pas juste pour les grillades, les plats au four ou les vinaigrettes. On la trouve partout dans la cuisine méditerranéenne, même dans les desserts ! Pour un gâteau au citron et huile d'olive de qualité, optez pour l'huile extra vierge pressée à froid CEDAR, la marque privée de Marché Adonis. Votre gâteau sera plus sain que s'il avait été fait avec du beurre et aura même des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, puisque cette huile est préparée à partir d'olives de qualité provenant des meilleures oliveraies méditerranéennes. Pas de raison de s'en priver, même pour les plats sucrés !

Pour tout savoir : groupeadonis.ca





Les œufs, c'est la base !

Quoi de plus classique (et délicieux !) qu'une bonne sauce César ? Elle rehausse non seulement les salades et les garnitures à sandwichs, mais elle donne aussi un petit *kick* à la volaille et au porc. En avoir toujours à portée de main, c'est un *must* en cuisine ! Découvrez notre recette de base de sauce César ainsi que nos idées et astuces pour l'utiliser.

Présenté par

œuf.ca



Quoi faire avec les restes d'anchois ?

Voici quelques idées pour réutiliser les restes d'anchois et éviter de devoir les jeter. Pour les conserver tels quels, il suffit de les placer dans un contenant hermétique au frais ou au congélateur. Assurez-vous que les filets sont bien recouverts d'huile, c'est le secret de leur conservation ! Essayez-les aussi en bouchées sur des craquelins avec de la crème sure et de la ciboulette, ou encore ajoutez-en à vos mijotés pour donner un petit plus de saveurs. Dans une salade de pâtes, une tapenade d'olives ou encore un spaghetti *alla puttanesca*, pour ne nommer que ces plats, les filets d'anchois ont leur place !

Pour varier

Pas d'anchois ou de citron sous la main ? Voici quelques pistes pour vous dépanner ! Le citron peut être remplacé par du vinaigre : 7,5 ml (½ c. à soupe) de vinaigre remplacera 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron. Pour retrouver le petit goût des anchois, non obligatoires au succès de la sauce, ajoutez plutôt un peu de sauce Worcestershire. Pour une sauce un peu plus épicée, ajoutez-y de la sauce piquante aux piments rouges (de type Tabasco).

Au frais !

La sauce César maison se conserve de deux à trois jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. La congélation, toutefois, n'est pas recommandée, comme pour tous les produits contenant de la mayonnaise. En effet, une fois décongelés, les ingrédients se sépareront et la sauce deviendra grumeleuse. On en fait donc de plus petites quantités que l'on garde au frais.

Toutes les huiles peuvent être utilisées dans la préparation de la sauce César. De façon générale, l'huile d'olive et l'huile végétale (comme l'huile de canola) sont les plus souvent utilisées. Petit truc : lors de la préparation de votre sauce, versez l'huile en filet dans le mélangeur électrique, cela permet d'obtenir une sauce bien crémeuse !

Sauce César

Préparation : 10 minutes • Quantité : environ 300 ml (environ 1 ¼ tasse)

• sans noix • sans gluten

PAR PORTION	
30 ml (2 c. à soupe)	
Calories	172
Protéines	2 g
Matières grasses	18 g
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	29 mg
Sodium	103 mg

180 ml (¾ de tasse) d'huile d'olive

60 ml (¼ de tasse) de parmesan râpé

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

15 ml (1 c. à soupe) de câpres

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

2 filets d'anchois

2 jaunes d'œufs

Poivre du moulin au goût

1. Dans un contenant haut et étroit, déposer tous les ingrédients. À l'aide du mélangeur à main, mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse et homogène.

PAR PORTION	
Calories	502
Protéines	42 g
Matières grasses	29 g
Glucides	16 g
Fibres	1 g
Fer	5 mg
Calcium	85 mg
Sodium	514 mg

Tartare de bœuf façon César

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

• sans noix

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

80 ml (⅓ de tasse) de sauce César (voir la recette à la page 56)

80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé

30 ml (2 c. à soupe) de câpres

2 tranches de bacon cuites et coupées en morceaux

4 œufs

60 ml (¼ de tasse) de micropousses au choix

Pour les croûtons :

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

¼ de baguette de pain coupée en dés

Poivre au goût

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

2. Dans un bol, mélanger l'huile avec l'ail. Ajouter les dés de pain, puis poivrer et remuer.

3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les dés de pain.

4. Cuire au four de 10 à 12 minutes en remuant les dés de pain à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retirer du four et laisser tiédir.

5. Pendant ce temps, couper le bœuf en petits dés.

6. Dans un grand bol, mélanger le bœuf avec la sauce César, les échalotes, le parmesan, les câpres et le bacon.

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

8. Casser délicatement les œufs de façon à obtenir quatre demi-coquilles. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Réserver les blancs au frais dans un contenant hermétique pour une utilisation ultérieure.

9. Déposer une demi-coquille sur chaque tartare, puis déposer un jaune d'œuf dans chaque demi-coquille. Garnir chaque tartare de croûtons et de micropousses.





Voyez la capsule vidéo

Wraps aux œufs à la César

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

• sans noix

PAR PORTION	
Calories	601
Protéines	24 g
Matières grasses	44 g
Glucides	26 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	256 mg
Sodium	937 mg

6 œufs

4 grandes tortillas

125 ml (½ tasse) de sauce César (voir la recette à la page 56)

180 ml (¾ de tasse) de cheddar jaune râpé

1 poivron rouge coupé en lanières

8 tranches de bacon cuites

330 ml (1 ⅓ tasse) de laitue romaine déchiquetée

1. 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. Écaler les œufs, puis les trancher.

2. Garnir les tortillas de sauce César, d'œufs, de fromage, de poivron, de bacon et de laitue.

3. Rouler les tortillas en serrant.





RECETTE ÉCONO

Moins de 5 $ par portion

PAR PORTION	
Calories	283
Protéines	15 g
Matières grasses	20 g
Glucides	13 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	56 mg
Sodium	256 mg

Légumes farcis aux œufs

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

• sans noix • sans gluten

1 gros oignon rouge

2 demi-poivrons de couleurs variées

1 gros avocat

8 œufs

Sel et poivre du moulin au goût

125 ml (½ tasse) de maïs en grains

3 tranches de bacon cuites et émiettées

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

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

2. Couper deux tranches épaisses au centre de l'oignon rouge. Retirer les rondelles du centre de chaque tranche en prenant soin de conserver les trois rondelles extérieures intactes, sans les détacher les unes des autres. Déposer les rondelles extérieures sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réserver le reste de l'oignon pour une utilisation ultérieure.

3. Couper deux tranches épaisses dans chaque demi-poivron. Retirer la membrane blanche et les graines. Déposer les tranches sur la plaque.

4. Couper l'avocat en deux sur la longueur et retirer le noyau. Couper une tranche épaisse dans chaque demi-avocat, puis déposer les tranches sur la plaque de cuisson.

5. Casser les œufs dans les cavités des tranches d'oignon rouge, de poivrons et d'avocat. Saler et poivrer.

6. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit pris, mais que le jaune soit encore légèrement coulant.

7. À la sortie du four, garnir de maïs, de bacon et d'herbes italiennes.



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

Miam !
5 soupers façon *surf'n turf*

L'été arrive, c'est la période idéale pour préparer le surf'n turf à toutes les sauces ! Dans les pâtes, dans les tacos ou en roulades de bœuf, le mélange de steak et de fruits de mer prend des airs de renouveau avec nos idées surprenantes !

Roulades de bœuf *surf'n turf*

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 24 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	597
Protéines	19 g
Matières grasses	40 g
Glucides	34 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	291 mg
Sodium	772 mg

Sel et poivre au goût

8 tranches de bifteck sandwich de 60 g (environ 2 oz) chacune

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Pour la garniture :

½ paquet de goberge à saveur de crabe de 227 g, effilochée

150 g (250 ml) de crevettes nordiques hachées grossièrement

½ paquet de fromage ail et fines herbes (de type Boursin) de 150 g, ramolli

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

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

Sel et poivre au goût

Pour la sauce au vin blanc :

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

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

15 ml (1 c. à soupe) de farine tout usage

250 ml (1 tasse) de vin blanc

250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 35 %

5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture. Réserver au frais.

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

3. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les échalotes de 2 à 3 minutes.

4. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant.

5. Ajouter le vin blanc et porter à ébullition. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce le liquide se soit évaporé de moitié.

6. Ajouter la crème et porter de nouveau à ébullition. Laisser mijoter de 3 à 4 minutes à feu doux.

7. Ajouter la moutarde. Saler, poivrer et remuer. Réserver au chaud.

8. Pendant ce temps, trancher les tranches de bifteck en deux sur la longueur. Les positionner bout à bout afin d'obtenir huit longues bandes. Saler et poivrer les tranches de bifteck, puis y répartir la garniture. Rouler les tranches et les fixer à l'aide de cure-dents.



9. Dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les roulades sur toutes les faces de 2 à 3 minutes.

10. Poursuivre la cuisson au four de 8 à 10 minutes.

11. Au moment de servir, napper les roulades de sauce.

4:93722684



Pâtes façon *surf'n turf*

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 21 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	673
Protéines	46 g
Matières grasses	19 g
Glucides	78 g
Fibres	4 g
Fer	7 mg
Calcium	269 mg
Sodium	412 mg

350 g (environ ¾ de lb) de fettucines

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

225 g (½ lb) de steak de surlonge de bœuf coupé en lanières

8 très grosses crevettes (calibre 16/20), crues et décortiquées

45 ml (3 c. à soupe) de beurre

60 ml (¼ de tasse) d'oignon rouge haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

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

500 ml (2 tasses) de lait 2 %

15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates

2 tomates italiennes épépinées et coupées en dés

150 g (⅓ de lb) de chair de homard cuite coupée en morceaux

Sel et poivre au goût

45 ml (3 c. à soupe) de persil frais haché

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

2. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les lanières de bœuf de 4 à 5 minutes. Réserver dans une assiette.

3. Dans la casserole, cuire les crevettes de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.

4. Dans la casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 2 à 3 minutes.

5. Saupoudrer de farine et cuire de 1 à 2 minutes en remuant.

6. Verser le lait en fouettant. Porter à ébullition, puis laisser mijoter jusqu'à ce que la préparation ait épaissi.

7. Ajouter la pâte de tomates, les tomates, la chair de homard, les pâtes, le bœuf et les crevettes. Saler, poivrer et remuer. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajouter le persil et remuer.

Tacos *surf'n turf*

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

• sans noix

PAR PORTION	
Calories	441
Protéines	21 g
Matières grasses	26 g
Glucides	31 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	176 mg
Sodium	726 mg

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 petit oignon rouge émincé

16 crevettes moyennes (calibre 31/40), crues et décortiquées

150 g (⅓ de lb) de tranches de bœuf à fondue

Poivre au goût

8 petites tortillas

375 ml (1 ½ tasse) de laitue romaine émincée

125 ml (½ tasse) d'aïoli du commerce

1. Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes. Réserver dans une assiette.

2. Dans la même poêle, cuire les crevettes de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver dans la même assiette.

3. Dans la poêle, chauffer le reste de l'huile. Cuire quelques tranches de bœuf à fondue à la fois de 2 à 3 minutes.

4. Remettre les crevettes et l'oignon dans la poêle. Poivrer et chauffer 1 minute.

5. Dans une autre poêle, chauffer les tortillas 30 secondes de chaque côté.

6. Garnir les tortillas de préparation au bœuf et aux crevettes. Garnir de laitue et napper d'aïoli.

Version maison

Aïoli

227 calories pour 30 ml (2 c. à soupe)

Dans un bol, fouetter 1 jaune d'œuf avec 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché et 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron frais. Verser graduellement 160 ml (⅔ de tasse) d'huile d'olive en fouettant. Saler et poivrer.



Galettes de veau *surf'n turf* sur la plaque

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • se congèle

PAR PORTION	
Calories	656
Protéines	37 g
Matières grasses	33 g
Glucides	50 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	142 mg
Sodium	1436 mg

4 pommes de terre moyennes à chair jaune

45 ml (3 c. à soupe) de beurre fondu

Sel et poivre au goût

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

16 asperges

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

250 ml (1 tasse) de sauce Alfredo à l'ail rôti

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

Pour les galettes :

450 g (1 lb) de veau haché

80 ml (⅓ de tasse) de chapelure nature

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement BBQ pour grillades de porc El-Ma-Mia

1 œuf

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

2. Inciser les pommes de terre en tranches fines, sans les couper complètement. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

3. Badigeonner les deux côtés des tranches de pommes de terre de beurre. Saler et poivrer.

4. Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

5. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients des galettes dans un bol. Façonner quatre galettes avec la préparation.

6. Sur une autre plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les galettes. Cuire au four 25 minutes, en retournant les galettes à mi-cuisson.

7. Retirer la plaque contenant les galettes du four. Déposer les crevettes sur les galettes et les asperges sur le pourtour des galettes. Arroser d'huile et poursuivre la cuisson au four de 10 à 12 minutes.

8. Dans une casserole, porter la sauce Alfredo à ébullition.

9. Au moment de servir, napper les galettes de sauce Alfredo et parsemer de ciboulette. Servir avec les asperges et les pommes de terre.

Présenté par

El·Ma·Mia

Voyez la capsule vidéo



Surf'n turf de bavettes à l'érable et pétoncles au prosciutto

Préparation : 25 minutes • Marinage : 1 heure • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	490
Protéines	49 g
Matières grasses	19 g
Glucides	22 g
Fibres	2 g
Fer	5 mg
Calcium	96 mg
Sodium	1543 mg

4 bavettes de bœuf de 150 g (⅓ de lb) chacune

4 tranches de prosciutto coupées en trois morceaux

12 gros pétoncles (calibre 10/20)

Pour la marinade sèche :

30 ml (2 c. à soupe) de paprika fumé doux

30 ml (2 c. à soupe) de sucre d'érable

5 ml (1 c. à thé) de poivre noir concassé

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

5 ml (1 c. à thé) de sel

Pour la sauce :

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

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

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

180 ml (¾ de tasse) de vin rouge

1 paquet de sauce demi-glace de 300 ml

2,5 ml (½ c. à thé) de thym séché

Poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche. Frotter les bavettes avec la marinade. Laisser mariner de 1 à 2 heures au frais.

2. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les échalotes et l'ail de 2 à 3 minutes.

3. Ajouter le vin rouge et porter à ébullition. Laisser mijoter de 4 à 5 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé de moitié.

4. Ajouter la sauce demi-glace et le thym. Poivrer. Porter de nouveau à ébullition, puis laisser mijoter de 6 à 8 minutes à feu doux, jusqu'à épaississement. Réserver au chaud.

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

6. Enrouler un morceau de prosciutto autour de chaque pétoncle et le fixer à l'aide d'un cure-dent.

7. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les bavettes. Fermer le couvercle et cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.

8. Retirer les bavettes du barbecue et les déposer dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes.

9. Sur la grille chaude et huilée, déposer les pétoncles. Cuire de 1 à 2 minutes de chaque côté.

10. Servir les bavettes avec les pétoncles. Napper de sauce.

4_93722684

Parfaites idées
pour recevoir cet été

L'été, on adore recevoir sur la terrasse ! Pour épater vos invités, nous vous avons concocté des recettes inédites fraîches, savoureuses et tellement faciles à préparer. Psst ! Si vous recevez en grand, n'hésitez pas à doubler les recettes proposées.

Présenté par

M'LORD



Sangria blanche aux pamplemousses

Préparation : 10 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : 6 portions

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

PAR PORTION	
Calories	237
Protéines	0 g
Matières grasses	0 g
Glucides	26 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	17 mg
Sodium	23 mg

1 bouteille de vin blanc de 750 ml

125 ml (½ tasse) de vodka

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

1 boîte de quartiers entiers de pamplemousses M'LORD de 284 ml

1 lime coupée en fines rondelles

375 ml (1 ½ tasse) de soda tonique

125 ml (½ tasse) de canneberges surgelées

1. Dans un pichet ou dans un bol à punch, verser le vin, la vodka et le jus de canneberge.

2. Ajouter les quartiers de pamplemousses et le sirop contenu dans la boîte ainsi que la lime dans le pichet. Remuer. Laisser reposer 1 heure au frais.

3. Au moment de servir, ajouter le soda tonique et les canneberges dans le pichet. Remuer.

Voyez la capsule vidéo



Fonds d'artichaut à la méditerranéenne

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 8 bouchées

• végé • sans noix • sans œuf • sans gluten

PAR PORTION	
1 bouchée	
Calories	90
Protéines	3 g
Matières grasses	6 g
Glucides	6 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	71 mg
Sodium	425 mg

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

½ oignon haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

½ poivron rouge coupé en dés

500 ml (2 tasses) de bébés épinards

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

125 ml (½ tasse) de feta émiettée

15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais haché

Sel et poivre du moulin au goût

1 boîte de fonds d'artichaut M'LORD de 398 ml, égouttés

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

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

3. Ajouter les bébés épinards et cuire 1 minute en remuant. Retirer du feu.

4. Ajouter les olives, la moitié de la feta et l'origan. Saler, poivrer et remuer.

5. Répartir la préparation dans les fonds d'artichaut, puis les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

6. Au moment de servir, garnir les fonds d'artichaut de la feta restante.

Amuse-gueules aux artichauts, un succès !

La prochaine fois que la visite débarquera, faites changement de vos habituels canapés en remplaçant les craquelins par des fonds d'artichaut : direction côtes de la Méditerranée avec les fonds d'artichaut charnus et tendres de M'LORD. Avec leur goût similaire à celui des cœurs d'artichaut, les fonds d'artichaut peuvent les remplacer dans les plats farcis, gratinés et même dans les salades.



Pour tout savoir : mlord.ca

Crevettes croustillantes au pesto piquillo

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 6 portions

PAR PORTION	
Calories	408
Protéines	12 g
Matières grasses	32 g
Glucides	19 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	49 mg
Sodium	528 mg

2 litres (8 tasses) d'huile de canola (pour la friture)

½ pot de pesto piquillo et amandes M'LORD de 250 ml

80 ml (⅓ de tasse) de mayonnaise

125 ml (½ tasse) de farine tout usage

2 œufs

250 ml (1 tasse) de chapelure panko

1 citron (zeste)

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

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 un bol, mélanger le pesto avec la mayonnaise. Réserver au frais.

3. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les œufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure avec le zeste de citron.

4. Fariner les crevettes et les secouer pour retirer l'excédent de farine. Tremper les crevettes dans les œufs battus, puis les enrober de préparation à la chapelure.

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

6. Déposer les crevettes dans un bol. Ajouter graduellement 60 ml (¼ de tasse) de la sauce réservée, en remuant délicatement.

7. Servir les crevettes avec le reste de la sauce.

Un pesto qui change tout



Pour ajouter une petite touche spéciale aux hors-d'œuvre, aux pizzas ou aux poissons, le pesto n'a pas son pareil. Composé de piments piquillo, d'amandes et de fromage grana padano, considéré comme l'un des plus anciens fromages d'Italie, le pesto piquillo et amandes de M'LORD fera des merveilles dans les trempettes, les marinades ou sur les chips de pitas. Il est tellement polyvalent qu'il deviendra la vedette de votre été ! Sachez que le piquillo est tellement doux que son goût se rapproche davantage de celui du poivron que du piment.

Pour tout savoir : mlord.ca

Salade de manioc aux haricots verts et tomates

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

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

PAR PORTION	
Calories	265
Protéines	4 g
Matières grasses	14 g
Glucides	32 g
Fibres	4 g
Fer	1 mg
Calcium	37 mg
Sodium	444 mg

225 g (½ lb) de haricots verts coupés en petits tronçons

2 boîtes de manioc M'LORD de 398 ml chacune, égoutté et coupé en cubes

20 à 25 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux

½ petit oignon rouge coupé en dés

Pour la vinaigrette :

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

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

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

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

Sel et poivre du moulin au goût

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les haricots de 4 à 5 minutes. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter de nouveau.

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

3. Ajouter les cubes de manioc, les haricots, les tomates et l'oignon dans le saladier. Remuer délicatement.

Voyez la capsule vidéo

Salsa de fruits, chips de pitas à la cannelle et au sucre

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

• végé • sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	263
Protéines	4 g
Matières grasses	9 g
Glucides	43 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	64 mg
Sodium	227 mg

1 boîte d'abricots M'LORD de 284 ml, égouttés

6 à 8 fraises

4 kiwis

1 mangue pelée

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

1 lime (zeste et jus)

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle

3 pitas

60 ml (¼ de tasse) de beurre fondu

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

2. Couper les abricots, les fraises, les kiwis et la mangue en très petits dés.

3. Dans un saladier, mélanger les fruits avec le basilic, le zeste et le jus de lime. Réserver au frais.

4. Dans un bol, mélanger le sucre avec la cannelle.

5. Couper chaque pita en huit pointes, puis les badigeonner de beurre fondu. Saupoudrer les pointes de pitas de préparation au sucre.

6. Déposer les pointes de pitas sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

7. Servir la salsa de fruits avec les chips de pitas.

Voyez la capsule vidéo

BATCH DE
bouffe

Des souvlakis du congélo au barbecue

On adore cuire les souvlakis au barbecue, puisque la cuisson sur le gril relève parfaitement toutes les saveurs de la viande marinée ! On les prépare en *batch* et on les congèle pour en avoir toujours sous la main. Soupers savoureux assurés, même quand on est pressés !



Souvlakis de poulet vin blanc et cumin

PAR PORTION	
1 souvlaki	
Calories	102
Protéines	13 g
Matières grasses	3 g
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	20 mg
Sodium	27 mg

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 16 souvlakis

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

900 g (2 lb) de poitrines de poulet sans peau coupées en fines lanières

Pour la marinade :

180 ml (¾ de tasse) de vin blanc

125 ml (½ tasse) de jus d'orange

80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

10 ml (2 c. à thé) de coriandre moulue

10 ml (2 c. à thé) de cumin

10 ml (2 c. à thé) d'origan séché

5 ml (1 c. à thé) de romarin séché

Sel et poivre du moulin au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les lanières de poulet et remuer afin de bien les enrober de marinade.

2. Répartir les lanières de poulet et la marinade dans deux sacs de congélation. Retirer l'air des sacs et sceller. Placer les sacs à plat au congélateur.

3. Pour un sac (huit souvlakis). La veille du repas, laisser décongeler la préparation au réfrigérateur.

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

5. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

6. Égoutter les lanières de poulet et jeter la marinade.

7. Sur huit brochettes, piquer les lanières de poulet en les faisant onduler.

8. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les souvlakis. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes en retournant les souvlakis plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

PAR PORTION	
1 souvlaki	
Calories	98
Protéines	12 g
Matières grasses	4 g
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	21 mg
Sodium	42 mg

Souvlakis de porc au paprika fumé

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 16 souvlakis

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

900 g (2 lb) de petits cubes de porc à brochettes

Pour la marinade :

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de paprika fumé doux

30 ml (2 c. à soupe) de persil séché

10 ml (2 c. à thé) d'origan séché

2 citrons (zeste et jus)

1 oignon haché

Sel et poivre du moulin au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les cubes de porc et remuer afin de bien les enrober de marinade.

2. Répartir les cubes de porc et la marinade dans deux sacs de congélation. Retirer l'air des sacs et sceller. Placer les sacs à plat au congélateur.

3. Pour un sac (huit souvlakis). La veille du repas, laisser décongeler la préparation au réfrigérateur.

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

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

6. Égoutter les cubes de porc et jeter la marinade.

7. Piquer les cubes de porc sur huit brochettes.

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

Pour accompagner

Sauce tzatziki

17 calories par portion

Râper ¼ de concombre anglais, puis le déposer sur un linge propre. Tordre le linge au-dessus de l'évier afin de retirer le maximum d'eau. Dans un bol, mélanger le concombre râpé avec 160 ml (⅔ de tasse) de yogourt grec nature 2 %, 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché, 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché, 10 ml (2 c. à thé) d'aneth frais haché et 10 ml (2 c. à thé) de zestes de citron. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.





BATCH DE
bouffe

Souvlakis de bœuf menthe et ail

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes • Cuisson : 5 minutes • Quantité : 16 souvlakis

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

PAR PORTION	
1 souvlaki	
Calories	105
Protéines	13 g
Matières grasses	4 g
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	17 mg
Sodium	55 mg

900 g (2 lb) de petits cubes de bœuf à brochettes

Pour la marinade :

125 ml (½ tasse) de menthe fraîche hachée

60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de vin rouge

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de miel

30 ml (2 c. à soupe) de persil séché

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

1 citron (zeste et jus)

Sel et poivre du moulin au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les cubes de bœuf et remuer afin de bien les enrober de marinade.

2. Répartir les cubes de bœuf et la marinade dans deux sacs de congélation. Retirer l'air des sacs et sceller. Placer les sacs à plat au congélateur.

3. Pour un sac (huit souvlakis). La veille du repas, laisser décongeler la préparation au réfrigérateur.

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

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

6. Égoutter les cubes de bœuf et jeter la marinade.

7. Sur huit brochettes, piquer les cubes de bœuf.

8. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les souvlakis. Fermer le couvercle et cuire de 5 à 6 minutes pour une cuisson saignante, en retournant les souvlakis plusieurs fois en cours de cuisson.



Souvlakis de veau moutarde et citron

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes • Cuisson : 6 minutes • Quantité : 16 souvlakis

PAR PORTION	
1 souvlaki	
Calories	87
Protéines	12 g
Matières grasses	3 g
Glucides	2 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	23 mg
Sodium	114 mg

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

900 g (2 lb) de petits cubes de veau à brochettes

Pour la marinade :

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

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

30 ml (2 c. à soupe) de paprika fumé doux

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

15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon

10 ml (2 c. à thé) de thym séché

1 citron (zeste et jus)

Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les cubes de veau et remuer afin de bien les enrober de marinade.

2. Répartir les cubes de veau et la marinade dans deux sacs de congélation. Retirer l'air des sacs et sceller. Placer les sacs à plat au congélateur.

3. Pour un sac (huit souvlakis). La veille du repas, laisser décongeler la préparation au réfrigérateur.

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

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

6. Égoutter les cubes de veau et jeter la marinade.

7. Sur huit brochettes, piquer les cubes de veau.

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

FIESTA de charcuteries !

On se réunit sur la terrasse et on profite de toutes les saveurs de charcuteries avec notre sélection de recettes pour des soirées mémorables.

Présenté par ROMA

Nacho de chou-fleur, bœuf et coppa

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 17 minutes • Quantité : 6 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	400
Protéines	22 g
Matières grasses	29 g
Glucides	17 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	236 mg
Sodium	595 mg

1 gros chou-fleur

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements pour chili

Sel et poivre au goût

300 g (⅔ de lb) de bœuf haché mi-maigre

½ paquet de tranches de coppa Roma de 100 g, coupées en deux

2 demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés

1 jalapeno coupé en rondelles

375 ml (1 ½ tasse) de cheddar jaune râpé

½ mangue pelée et coupée en dés

125 ml (½ tasse) de salsa

125 ml (½ tasse) de crème sure 14 %

125 ml (½ tasse) de guacamole

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

2. Couper le chou-fleur en gros bouquets, puis couper chaque bouquet en tranches d'environ ½ cm (¼ de po) d'épaisseur.

3. Dans un bol, mélanger la moitié de l'huile avec la moitié des assaisonnements pour chili. Saler et poivrer. Ajouter les tranches de chou-fleur et remuer délicatement pour bien les enrober d'huile parfumée.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches de chou-fleur. Cuire au four de 15 à 20 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le chou-fleur soit rôti, mais encore légèrement croquant.

5. Pendant ce temps, chauffer le reste de l'huile à feu moyen dans une grande poêle. 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.

6. Ajouter le reste des assaisonnements pour chili dans la poêle et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

7. Retirer la plaque du four. Répartir la préparation au bœuf, la coppa, les poivrons et le jalapeno sur les tranches de chou-fleur. Couvrir de fromage.

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

9. Garnir le nacho de dés de mangue. Servir avec la salsa, la crème sure et le guacamole.

Voyez la capsule vidéo



Roulades de capicollo au fromage à la crème

Préparation : 20 minutes • Réfrigération : 2 heures • Cuisson : 8 minutes
Quantité : 12 roulades

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
1 roulade avec croûton	
Calories	131
Protéines	4 g
Matières grasses	9 g
Glucides	9 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	24 mg
Sodium	280 mg

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

45 ml (3 c. à soupe) d'oignon vert haché

30 ml (2 c. à soupe) de tomates séchées hachées

15 ml (1 c. à soupe) de câpres hachées

12 tranches de capicollo doux Roma

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées

Sel et poivre au goût

½ baguette de pain coupée en douze tranches

1. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec l'oignon vert, les tomates séchées et les câpres.

2. Sur le plan de travail, déposer les tranches de capicollo en les superposant légèrement de manière à former un carré d'environ 25 cm (10 po).

3. Étaler la préparation au fromage à la crème sur les tranches de capicollo en une couche uniforme. Rouler le rectangle en serrant au fur et à mesure de manière à obtenir un cylindre. Emballer le cylindre dans une pellicule plastique. Réfrigérer de 2 à 3 heures.

4. Au moment du repas, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

5. Couper le cylindre en douze roulades.

6. Dans un petit bol, mélanger l'huile avec les herbes italiennes. Saler et poivrer.

7. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches de baguette, puis les badigeonner d'huile parfumée. Cuire au four de 8 à 10 minutes.

8. Servir les roulades de capicollo sur les croûtons.

Voyez la capsule vidéo

Pizzas-brochettes sur le barbecue

Préparation : 25 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes • Cuisson : 12 minutes
Quantité : 8 brochettes

PAR PORTION	
1 brochette	
Calories	231
Protéines	12 g
Matières grasses	7 g
Glucides	30 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	95 mg
Sodium	457 mg

• sans noix • sans œuf

450 g (1 lb) de pâte à pizza

60 ml (¼ de tasse) de sauce à pizza

250 ml (1 tasse) de mozzarella râpée

24 tranches de pepperoni Caserta Roma

1 poivron vert coupé en cubes

16 champignons blancs

1 petit oignon rouge coupé en cubes

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 190 °C (375 °F).

3. Sur le plan de travail légèrement fariné, étirer la pâte à pizza en un rectangle de 30 cm x 25 cm (12 po x 10 po).

4. Étaler la sauce à pizza sur la pâte, puis couvrir de mozzarella. Presser légèrement sur la mozzarella pour qu'elle adhère bien à la pâte.

5. Couper la pâte sur la longueur en huit bandes d'environ 3,5 cm (1 ½ po) de largeur.

6. Sur huit brochettes, piquer les tranches de pepperoni, les cubes de poivron, les champignons et les cubes d'oignon en les faisant alterner.

7. Enrouler les bandes de pâte autour des brochettes, puis piquer les extrémités de la pâte sur les brochettes.

8. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes du côté des brûleurs allumés. Cuire de 1 à 2 minutes de chaque côté.

9. Déplacer les brochettes du côté des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson de 10 à 12 minutes en retournant les brochettes quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et dorée.

Voyez la capsule vidéo



Ratatouille italienne au salamino

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

PAR PORTION	
Calories	376
Protéines	22 g
Matières grasses	27 g
Glucides	24 g
Fibres	9 g
Fer	3 mg
Calcium	154 mg
Sodium	1356 mg

1 petite aubergine

1 grosse courgette verte

1 grosse courgette jaune

1 petit oignon rouge

2 tomates italiennes

375 ml (1 ½ tasse) de sauce marinara

1 paquet de salamino Classico Roma de 225 g, coupé en 20 tranches

Poivre au goût

80 ml (⅓ de tasse) de parmesan râpé

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

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

2. Couper l'aubergine, les courgettes, l'oignon et les tomates en tranches d'environ ½ cm (¼ de po) d'épaisseur.

3. Dans un plat de cuisson rond de 23 cm (9 po) de diamètre, verser la sauce marinara. Disposer les tranches de légumes et de salamino sur la sauce en les faisant alterner et se chevaucher légèrement. Poivrer. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four 25 minutes.

4. Retirer la feuille de papier d'aluminium. Couvrir la préparation de parmesan et poursuivre la cuisson au four de 15 à 20 minutes.

5. Au moment de servir, garnir de basilic.

Voyez la capsule vidéo

Brisons les tabous de la fertilité !

Le gynécologue **Dr Éric Himaya** et la nutritionniste **Andréanne Martin** mettent leurs expertises à profit afin d'expliquer quels gestes poser et quels aliments consommer pour optimiser vos chances d'avoir un bébé.



PRATICO EDITION

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

OMG!

CÉLÉBRATIONS estivales

Le beau temps et le mercure à la hausse font enfin leur grand retour !
C'est le moment parfait pour célébrer sur la terrasse avec nos trouvailles
et nos recettes gourmandes qui goûtent le bonheur !

DÉCOUVERTES gourmandes

Recherche et texte Josée D'Amour

PRÊT-À-BOIRE AU pamplemousse

Les prêts-à-boire sont les nouvelles vedettes de nos étés ! Ces cocktails faciles à déguster sont les compagnons parfaits de nos après-midis qui s'étirent sur la terrasse. D'ailleurs, la plus récente création de la Distillerie Mariana pourrait bien être votre coup de cœur de la saison ! En effet, Violette Pamplemousse, fait avec le gin Violette de la maison, du jus de pamplemousse et de l'eau pétillante légèrement sucrée, est un cocktail rafraîchissant idéal pour accompagner les journées de canicule. Vos papilles seront comblées par ce parfait mariage de fleurs sauvages et de la subtile amertume du pamplemousse. Un *drink* à savourer bien froid et en agréable compagnie !

Dans les SAQ. distilleriemariana.com.



Photo : instagram.com/trangreeny



TARTARES tout inclus

Envie de rehausser votre prochain pique-nique au parc ? Rien de plus simple avec les tartares tout inclus de Küto ! Chaque emballage contient tout le nécessaire pour un repas sur le pouce savoureux et qui sort de l'ordinaire. Vous y trouverez même une cuillère ainsi que des craquelins pour le déguster ! Les six différentes saveurs offertes sont conservées dans un emballage unique et hermétique permettant d'optimiser la qualité et la conservation du produit. Il suffit de décongeler le tout dans l'eau froide une quinzaine de minutes, et vous pourrez ainsi savourer un tartare peu importe où vous vous trouvez !

Dans les Maxi, Provigo, Metro et Pasquier. kuto.ca

LAIT au café

Le café glacé ne cesse de conquérir le cœur de plusieurs depuis quelques années. Afin d'en obtenir le goût savoureux sans effort ou encore de donner un peu de *pep* à vos recettes maison, la Laiterie Óra vient de mettre sur le marché un produit unique : un lait au café. Faite d'un mélange de lait entier à 3,8 % de matières grasses et de vrai café infusé à froid provenant des Brûleries FARO, cette nouveauté polyvalente deviendra assurément un incontournable de la saison estivale. Délicieux servi bien froid, ce lait nouveau genre peut également être moussé pour donner une nouvelle dimension à vos lattés du matin.

Dans les Metro. laiterie-ora.ca



Lapin au gingembre, coriandre et ail

Préparation : 30 minutes • Marinage : 3 heures • Cuisson : 27 minutes • Quantité : 4 portions

• sans œuf • sans gluten • se congèle

Pour le lapin mariné :

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

10 ml (2 c. à thé) de coriandre moulue

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

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

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché

Sel et poivre du moulin au goût

1 citron (zeste et jus)

30 ml (2 c. à soupe) de miel

1 lapin du Québec entier d'environ 1,5 kg (3 ⅓ lb), coupé en six morceaux

Pour accompagner :

450 g (1 lb) d'asperges

30 ml (2 c. à soupe) de noix de pin rôties

125 ml (½ tasse) de feta émiettée

Pour la vinaigrette des asperges :

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

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

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

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

2 oignons verts hachés

Sel et poivre du moulin au goût

1. Pour le lapin mariné. Dans un grand bol, mélanger le gingembre avec la coriandre moulue, l'ail, le paprika fumé et les fines herbes. Saler et poivrer.

2. Ajouter le zeste et le jus du citron ainsi que le miel. Remuer.

3. Ajouter les morceaux de lapin et remuer afin de bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 3 à 4 heures au réfrigérateur.

4. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F). Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue.

5. Égoutter les morceaux de lapin et jeter la marinade.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les morceaux de lapin du côté des brûleurs allumés. Saisir de 1 à 2 minutes de chaque côté.

7. Déplacer les morceaux sur la grille au-dessus des brûleurs éteints, sans les retourner, pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle. Cuire les épaules de 12 à 15 minutes et le reste des morceaux de 25 à 30 minutes en retournant les morceaux de lapin de temps en temps, jusqu'à ce que leur température interne atteigne 70 °C (158 °F) sur un thermomètre à cuisson.

8. Huiler la grille supérieure du barbecue, puis y déposer les asperges. Faire griller environ 10 minutes, en retournant les asperges toutes les 2 à 3 minutes.

9. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la vinaigrette dans un bol.

10. Déposer les asperges dans une assiette de service, puis les napper de vinaigrette. Garnir de noix de pin et de feta.

11. Servir les asperges avec les morceaux de lapin.

N'hésitez pas à demander à votre boucher de couper le lapin en six morceaux pour vous.

Présenté par Le Lapin du Québec Si facile!

Voyez la capsule vidéo

OMG! Célébrations estivales

Pizza aux oignons caramélisés, chou kale et bacon de canard

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 28 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

1 paquet de bacon de canard entièrement cuit surgelé Canards du Lac Brome de 200 g, décongelé et coupé en gros morceaux

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

3 gros oignons rouges émincés

45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique

5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché

Sel et poivre au goût

750 ml (3 tasses) de chou kale émincé

80 ml (⅓ de tasse) de tomates séchées émincées

450 g (1 lb) de pâte à pizza

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

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

2. Déposer une pierre à pizza sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle. Chauffer la pierre de 13 à 15 minutes.

3. Pendant ce temps, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen dans une casserole. Faire dorer les oignons de 4 à 5 minutes.

4. Ajouter le sirop d'érable, le vinaigre balsamique et le thym. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu moyen en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés. Retirer du feu et réserver.

5. Dans une poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire le bacon de canard de 4 à 5 minutes.

6. Ajouter le chou kale dans la poêle et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates séchées. Saler, poivrer et remuer. Retirer du feu.

7. Sur une surface légèrement farinée, étirer la pâte à pizza en un cercle de 30 cm (12 po) de diamètre. Déposer la pâte sur une plaque à pizza ou sur une planche de bois.

8. Garnir la pizza d'oignons caramélisés et de préparation au bacon, en laissant un léger pourtour libre. Couvrir de fromage.

9. Sur la pierre à pizza chaude, faire glisser délicatement la pizza. Fermer le couvercle du barbecue et cuire de 10 à 12 minutes.

Présenté par

LAC BROME LAKE™

Voyez la capsule vidéo

Entrecôtes, *rub* moutarde et café

Préparation : 15 minutes • Marinage : 30 minutes • Cuisson : 6 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • sans œuf

4 entrecôtes de bœuf de 180 g (environ ⅓ de lb) chacune et d'environ 2 cm (¾ de po) d'épaisseur

Pour la marinade sèche :

30 ml (2 c. à soupe) de grains de café colombien supremo noir hachés grossièrement ou moulus* Brûlerie des Cantons

10 ml (2 c. à thé) de cassonade

5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre

5 ml (1 c. à thé) de flocons d'oignon

5 ml (1 c. à thé) de paprika

5 ml (1 c. à thé) de sel

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche.

2. Frotter les entrecôtes avec la marinade. Déposer les entrecôtes dans un plat. Couvrir et laisser mariner 30 minutes au frais, ou toute une nuit.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les entrecôtes. Fermer le couvercle et cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.

5. Déposer les entrecôtes dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes.

***Vous pouvez opter pour une mouture filtre, fine ou très fine si vous choisissez de moudre les grains.**

Rub au café corsé

Cette recette d'entrecôtes a un petit je ne sais quoi avec son *rub* fait de grains de café moulus, d'épices et de moutarde, un mélange goûteux offrant des arômes de café grillé qui relèvent la saveur du bœuf. Grâce aux grains de café colombien supremo noir proposés par la Brûlerie des Cantons, la viande a un goût sans pareil. La cuisson sur le barbecue met la touche finale pour des saveurs pleinement rehaussées !

Pour tout savoir : bruleriedescantons.com

brûlerie des cantons

brûlerie des cantons

L'EXPRESSION DU GOÛT
AN EXPRESSION OF TASTE

CAFÉ COLOMBIEN
COLUMBIAN COFFEE

Noir

mouture / grind :

Grains / Beans

Filtre / Filter

Espresso

pré-espresso / pre-espresso

Autre / Other

250g

Warwick, Québec • brulerie@cantons.com

Bar à patates farcies

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 1 heure 8 minutes • Quantité : 8 portions (16 demi-pommes de terre)

- sans noix

8 grosses pommes de terre Russet table ou de la gamme Parfaite Patates Dolbec

Pour les garnitures (au choix) :

Sauces :

250 ml (1 tasse) de bruschetta

250 ml (1 tasse) de chili végétarien

125 ml (½ tasse) de crème sure 14 %

125 ml (½ tasse) de guacamole

125 ml (½ tasse) de vinaigrette ranch

Légumes :

250 ml (1 tasse) de maïs en grains

80 ml (⅓ de tasse) d'oignons verts hachés

12 à 15 tomates cerises coupées en quartiers

1 jalapeno coupé en rondelles

1 petit oignon rouge haché

Viandes :

375 ml (1 ½ tasse) de poulet cuit coupé en dés

375 ml (1 ½ tasse) de porc effiloché

8 tranches de bacon cuites et coupées en morceaux

Fromages :

250 ml (1 tasse) de cheddar jaune râpé

250 ml (1 tasse) de mozzarella râpée

250 ml (1 tasse) de fromage suisse râpé

Fines herbes :

60 ml (¼ de tasse) de petites feuilles de coriandre fraîche

60 ml (¼ de tasse) de basilic frais haché

60 ml (¼ de tasse) d'origan frais haché

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F) ou le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. À l'aide d'une fourchette, piquer les pommes de terre à plusieurs endroits.

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

4. Cuire au four ou sur la grille chaude du barbecue à couvercle fermé de 1 heure à 1 heure 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

5. Retirer les pommes de terre du four ou du barbecue. Retirer le papier d'aluminium et laisser tiédir.

6. Couper les pommes de terre en deux sur la longueur, puis les évider en conservant un pourtour de chair d'environ ½ cm (¼ de po) et en prenant soin de ne pas abîmer la peau. Réserver la chair des pommes de terre au frais dans un contenant hermétique pour une utilisation ultérieure.

7. Farcir les pommes de terre des garnitures choisies.

8. Déposer les pommes de terre farcies sur un plateau d'aluminium. Cuire au four ou sur la grille chaude du barbecue de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les garnitures soient chaudes et que le fromage soit fondu.

Présenté par Dolbec 1967

Voyez la capsule vidéo



PARCE QUE
C'EST PAS CHER !

On fait changement avec le poulet haché





On gagne à intégrer le poulet haché à nos classiques pour remplacer les autres viandes. Vos recettes seront plus saines tout en gardant la même texture et le même bon goût. Essayez-le et il deviendra vite votre préféré !



PAR PORTION	
Calories	586
Protéines	29 g
Matières grasses	35 g
Glucides	41 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	362 mg
Sodium	817 mg

Nacho au poulet haché style fajitas

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

• sans noix • sans œuf

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

3 demi-poivrons de couleurs variées émincés

1 petit oignon rouge émincé

450 g (1 lb) de poulet haché

1 sachet d'assaisonnements pour fajitas de 24 g

1 sac de croustilles de maïs jaunes de 240 g

375 ml (1 ½ tasse) de cheddar jaune râpé

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche émincée (facultatif)

250 ml (1 tasse) de salsa

250 ml (1 tasse) de crème sure 14 %

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

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

3. Dans la même poêle, cuire le poulet haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

4. Ajouter les assaisonnements pour fajitas et 60 ml (¼ de tasse) d'eau. Remuer. Cuire 1 minute. Remettre les poivrons et l'oignon dans la poêle et remuer. Retirer du feu.

5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les croustilles de maïs. Parsemer de préparation au poulet haché, puis garnir de cheddar. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

6. Si désiré, garnir de coriandre au moment de servir.

7. Servir avec la salsa et la crème sure.

Pour accompagner

Guacamole express

82 calories par portion

Dans un bol, réduire 1 avocat en purée. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais et 5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante aux piments rouges (de type Tabasco). Remuer.





PARCE QUE
C'EST PAS CHER!

PAR PORTION	
Calories	587
Protéines	28 g
Matières grasses	18 g
Glucides	79 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	76 mg
Sodium	1101 mg

Burritos au riz et poulet haché à l'orange

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

• sans lactose • sans noix

1 orange

10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame

450 g (1 lb) de poulet haché

2 demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés

1 carotte râpée

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

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

60 ml (¼ de tasse) de sauce soya

45 ml (3 c. à soupe) de miel

1 sachet de riz cuit à la vapeur Haiku de 400 g

4 grandes tortillas

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

2. Prélever le zeste de l'orange. Couper l'orange en deux, puis la presser au-dessus d'un bol afin de récupérer 60 ml (¼ de tasse) de jus.

3. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poulet 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.

4. Ajouter les poivrons, la carotte, l'ail et le gingembre. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en remuant de temps en temps.

5. Ajouter la sauce soya, le miel, le jus et le zeste de l'orange ainsi que le riz. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à évaporation complète du liquide. Retirer du feu.

6. Au centre des tortillas, répartir la préparation. Rouler les tortillas en serrant.

7. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les burritos, joint dessous. Cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les burritos soient légèrement dorés.

Présenté par

HAIKU

Voyez la capsule vidéo



Pour gagner du temps, plutôt que de faire votre crème de maïs, vous pouvez utiliser une boîte de maïs en crème de 398 ml.

Petits pâtés chinois au poulet, surprises de fromage en grains

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

PAR PORTION	
Calories	717
Protéines	39 g
Matières grasses	40 g
Glucides	57 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	460 mg
Sodium	1275 mg

3 pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en cubes

2 carottes pelées et coupées en cubes

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

Sel et poivre au goût

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

450 g (1 lb) de poulet haché

1 oignon haché

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour poulet

30 ml (2 c. à soupe) de bouillon de poulet concentré liquide

375 ml (1 ½ tasse) de maïs surgelé

180 ml (¾ de tasse) de crème à cuisson 15 %

200 g (environ ½ lb) de fromage en grains

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

2. Dans une casserole, déposer les pommes de terre et les carottes. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à tendreté. Egoutter. Réduire les légumes en purée avec le beurre. Saler et poivrer.

3. Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Cuire le poulet haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

4. Ajouter l'oignon et l'ail. Cuire de 1 à 2 minutes.

5. Ajouter les assaisonnements et le bouillon concentré liquide. Cuire 2 minutes.

6. Dans quatre grands ramequins, répartir la préparation au poulet haché. Réserver.

7. Dans une autre casserole, mélanger le maïs avec la crème. Porter à ébullition, puis cuire 4 minutes à feu moyen. Saler, poivrer et remuer. Retirer du feu.

8. À l'aide du mélangeur à main, mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture de crème. Ajouter le fromage en grains et remuer.

9. Répartir la préparation au maïs dans les ramequins, puis couvrir de purée.

10. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

PAR PORTION	
Calories	618
Protéines	30 g
Matières grasses	29 g
Glucides	63 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	104 mg
Sodium	1289 mg

Poulet haché à l'arachide sur nouilles chinoises

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 9 minutes • Quantité : 6 portions

300 g (⅔ de lb) de nouilles à l'orientale (de type Yet-Ca-Mein)

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

450 g (1 lb) de poulet haché

1 oignon haché

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

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

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

1 sac de mélange de légumes pour salade de chou de 340 g

2 oignons verts émincés

60 ml (¼ de tasse) d'arachides hachées

Pour la sauce :

125 ml (½ tasse) de beurre d'arachide crémeux

125 ml (½ tasse) de sauce soya

80 ml (⅓ de tasse) de bouillon de poulet

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de riz

45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame

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

2. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce dans un bol.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poulet 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. Réserver dans une assiette.

4. Dans la même poêle, cuire l'oignon, le gingembre et l'ail 1 minute.

5. Ajouter le brocoli et le mélange de légumes pour salade de chou. Cuire de 2 à 3 minutes.

6. Remettre la viande dans la poêle et verser la sauce. Porter à ébullition, puis cuire de 1 à 2 minutes.

7. Dans les bols, répartir les nouilles. Garnir de préparation au poulet haché. Parsemer d'oignons verts et d'arachides.





4_938722684

Hamburgers de poulet haché à la César

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix

PAR PORTION	
Calories	771
Protéines	37 g
Matières grasses	55 g
Glucides	34 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	194 mg
Sodium	1320 mg

4 pains à hamburger

4 tranches de bacon précuit

4 petites feuilles de laitue romaine

125 ml (½ tasse) de vinaigrette César

125 ml (½ tasse) de copeaux de parmesan

Pour les galettes :

250 ml (1 tasse) de croûtons pour salade César style restaurant

450 g (1 lb) de poulet haché

80 ml (⅓ de tasse) de parmesan râpé

30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise

15 ml (1 c. à soupe) de câpres

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de persil séché

1 œuf

Sel et poivre au goût

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

2. Dans un sac hermétique, réduire les croûtons en chapelure grossière.

3. Dans un bol, mélanger la chapelure de croûtons avec le reste des ingrédients des galettes. Façonner quatre galettes avec la préparation.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les galettes. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes en retournant les galettes quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur des galettes ait perdu sa teinte rosée.

5. Sur la grille chaude du barbecue, faire dorer les pains et les tranches de bacon 30 secondes.

6. Garnir les pains de laitue, de vinaigrette César, d'une galette, de bacon et de copeaux de parmesan.

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

On cuisine la rhubarbe en mode mijoteuse

Croustade, gâteau renversé ou poulet effiloché : voyez nos idées de recettes à la mijoteuse pour déguster cette douceur acidulée !

● SANS NOIX ● SE CONGÈLE

GÂTEAU-POUDING AU FROMAGE À LA CRÈME, RHUBARBE ET FRAISES

Préparation : 25 minutes • Cuisson à intensité élevée : 2 heures • Quantité : 12 portions

PAR PORTION	
Calories	510
Protéines	8 g
Matières grasses	24 g
Glucides	68 g
Fibres	8 g
Fer	3 mg
Calcium	169 mg
Sodium	397 mg

Pour la garniture :

125 ml (½ tasse) de sucre

22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de farine tout usage

500 ml (2 tasses) de rhubarbe émincée

500 ml (2 tasses) de fraises coupées en quartiers

45 ml (3 c. à soupe) de beurre fondu

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

Pour le gâteau :

500 ml (2 tasses) de farine tout usage

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

180 ml (¾ de tasse) de beurre ramolli

250 ml (1 tasse) de sucre

2 œufs

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

250 ml (1 tasse) de lait 2 %

1. Beurrer l'intérieur d'une grande mijoteuse.

2. Pour la garniture. Dans un petit bol, mélanger le sucre avec la farine. Déposer la rhubarbe et les quartiers de fraises dans la mijoteuse, puis saupoudrer de sucre. Verser le beurre en filet dans la mijoteuse. À l'aide d'une cuillère, répartir le fromage à la crème sur la préparation.

3. Pour le gâteau. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.

4. À l'aide du batteur électrique, fouetter le beurre avec le sucre dans un autre bol. Ajouter les œufs et la vanille. Fouetter de nouveau 2 minutes.

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

6. Transvider la préparation dans la mijoteuse et égaliser la surface.

7. Pour éviter que le gâteau ne devienne trop humide, placer un linge au-dessus de l'ouverture de la mijoteuse, sans toucher la préparation, en le maintenant en place à l'aide du couvercle. Cuire de 2 heures à 2 heures 30 minutes à intensité élevée, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

8. Retirer le contenant de la mijoteuse et laisser reposer de 15 à 20 minutes.

9. Passer la lame d'un couteau sur le pourtour du gâteau afin de le décoller.

Comment conserver la rhubarbe

Si vous devez vous procurer de la rhubarbe à l'épicerie plutôt que dans le jardin, choisissez des tiges fermes sans taches ni meurtrissures. Afin de prolonger (un peu) leur durée de vie, déposez les tiges dans un sac de plastique, puis placez celui-ci dans le bas du réfrigérateur. Elles se conserveront alors d'une à deux semaines. Vous pouvez également conserver la rhubarbe coupée en morceaux de deux à quatre mois au congélateur dans un sac de congélation ou dans un contenant hermétique.





● SANS LACTOSE ● SANS NOIX ● SANS ŒUF ● SANS GLUTEN ● SE CONGÈLE

COMPOTE À LA RHUBARBE, POMMES ET POIRES

Préparation : 15 minutes • Cuisson à intensité élevée : 2 heures 30 minutes
Quantité : 8 portions (1 litre – 4 tasses)

PAR PORTION	
Calories	147
Protéines	1 g
Matières grasses	0 g
Glucides	37 g
Fibres	2 g
Fer	0 mg
Calcium	63 mg
Sodium	4 mg

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

1 litre (4 tasses) de rhubarbe émincée

500 ml (2 tasses) de pommes pelées et coupées en cubes

500 ml (2 tasses) de poires pelées et coupées en cubes

250 ml (1 tasse) de jus d'orange

180 ml (¾ de tasse) de sucre

1 bâton de cannelle

1. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide.

2. Dans une grande mijoteuse, mélanger le reste des ingrédients. Ajouter la fécule délayée et remuer.

3. Couvrir et cuire de 2 heures 30 minutes à 3 heures à intensité élevée, en remuant de une à deux fois en cours de cuisson.

Les bienfaits de la rhubarbe

En plus de vous faire profiter du bon goût acidulé de la rhubarbe, cette compote vous donnera un *boost* de fibres, de vitamines et de minéraux. En effet, chaque tasse de rhubarbe crue coupée en cubes apporte 2 g de fibres, et ce, pour environ 27 calories. Une grignotine idéale pour favoriser la bonne fonction du transit intestinal (à condition de ne pas la noyer dans le sucre !).



● SE CONGÈLE

BROWNIE CHOCO-RHUBARBE À LA MIJOTEUSE

Préparation : 20 minutes • Cuisson à faible intensité : 3 heures 30 minutes • Quantité : 8 portions

PAR PORTION	
Calories	395
Protéines	5 g
Matières grasses	22 g
Glucides	46 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	59 mg
Sodium	222 mg

180 ml (¾ de tasse) de farine tout usage

60 ml (¼ de tasse) de cacao

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

150 g (⅓ de lb) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux

125 ml (½ tasse) de beurre

250 ml (1 tasse) de sucre

2 œufs

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

250 ml (1 tasse) de rhubarbe coupée en dés

1. Couvrir l'intérieur de la mijoteuse de papier parchemin.

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

3. Faire fondre le chocolat avec le beurre dans un bain-marie. Retirer du feu.

4. Ajouter le sucre, les œufs et la vanille en fouettant dans le bol contenant le chocolat fondu, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

5. Incorporer les ingrédients secs et la rhubarbe aux ingrédients humides. Remuer.

6. Transvider la préparation dans la mijoteuse.

7. Couvrir et cuire de 3 heures 30 minutes à 4 heures à faible intensité, jusqu'à ce que le pourtour du brownie soit cuit, mais que le centre soit encore fondant.

8. Retirer le contenant de la mijoteuse. Laisser tiédir 1 heure à couvert, à température ambiante.

PAR PORTION	
Calories	461
Protéines	4 g
Matières grasses	19 g
Glucides	71 g
Fibres	4 g
Fer	1 mg
Calcium	86 mg
Sodium	221 mg

● SANS NOIX ● SANS ŒUF

CROUSTADE PÊCHES ET RHUBARBE

Préparation : 20 minutes • Cuisson à faible intensité : 3 heures 30 minutes • Quantité : 8 portions

1 litre (4 tasses) de rhubarbe émincée

500 ml (2 tasses) de pêches coupées en quartiers

250 ml (1 tasse) de sucre

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

Pour le crumble :

250 ml (1 tasse) de cassonade

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

180 ml (¾ de tasse) de farine tout usage

180 ml (¾ de tasse) de beurre ramolli

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

1. Beurrer l'intérieur d'une grande mijoteuse.

2. Dans un bol, mélanger la rhubarbe avec les quartiers de pêches, le sucre et la fécule de maïs. Transvider la préparation dans la mijoteuse.

3. Dans le même bol, mélanger les ingrédients du crumble jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse. Répartir le crumble sur la préparation à la rhubarbe.

4. Pour éviter que la croustade ne devienne trop humide, placer un linge propre au-dessus de l'ouverture de la mijoteuse, sans toucher la préparation, en le maintenant en place à l'aide du couvercle.

5. Cuire de 3 heures 30 minutes à 4 heures à faible intensité.









● SE CONGÈLE

POULET EFFILOCHÉ, SAUCE BARBECUE À LA RHUBARBE

Préparation : 15 minutes • Cuisson à faible intensité : 7 heures • Cuisson à intensité élevée : 10 minutes
Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	445
Protéines	43 g
Matières grasses	5 g
Glucides	56 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	112 mg
Sodium	1080 mg

4 poitrines de poulet sans peau

Sel et poivre au goût

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

Pour la sauce barbecue à la rhubarbe :

375 ml (1 ½ tasse) de rhubarbe émincée

250 ml (1 tasse) de ketchup

160 ml (⅔ de tasse) de cassonade

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre

22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de sauce soya

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde jaune

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

10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

2,5 ml (½ c. à thé) de paprika fumé doux

1 oignon haché

1. Dans une grande mijoteuse, mélanger les ingrédients de la sauce avec 180 ml (¾ de tasse) d'eau. Ajouter les poitrines de poulet. Saler, poivrer et remuer afin de bien enrober les poitrines de sauce.

2. Couvrir et cuire de 7 à 8 heures à faible intensité.

3. Retirer les poitrines de la mijoteuse et les déposer dans une assiette. Effilocher les poitrines à l'aide d'une fourchette.

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

5. Verser la fécule de maïs dans la mijoteuse. À l'aide du mélangeur à main, mélanger la sauce.

6. Remettre le poulet effiloché dans la mijoteuse. Couvrir et poursuivre la cuisson de 10 à 15 minutes à intensité élevée.

Enfin un livre pour jardiner sans se planter !

Une panoplie de conseils pour optimiser votre jardin et obtenir les meilleurs résultats !



Cette bible du jardinage écologique s'adresse au jardinier ou au futur jardinier amateur en quête de conseils pour choisir le meilleur mode de culture selon ses besoins et pour l'optimiser.

Des trucs inédits pour réussir à coup sûr !

PRATICO EDITION

Partout en kiosque et sur notre boutique en ligne

Des chaussons fraises-rhubarbe *plus que parfaits !*

Le duo fraises-rhubarbe, on l'aime d'amour au *5-15* ! Parce que l'on a comme mission de toujours vous concocter les meilleures recettes avec vos ingrédients favoris, on profite des récoltes pour cuisiner de délicieux chaussons avec ces deux incontournables de l'été. On vous montre comment les préparer, étape par étape : c'est tout simple et complètement savoureux !

Les meilleurs chaussons fraises-rhubarbe

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 40 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : 8 chaussons

• sans lactose • sans noix • se congèle

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

250 ml (1 tasse) de fraises fraîches ou surgelées coupées en dés

250 ml (1 tasse) de rhubarbe fraîche ou surgelée coupée en dés

125 ml (½ tasse) de sucre

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

1 boîte de pâte feuilletée surgelée de 397 g, décongelée

1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

Pour le glaçage :

125 ml (½ tasse) de sucre à glacer

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

PAR PORTION	
1 chausson	
Calories	291
Protéines	4 g
Matières grasses	13 g
Glucides	43 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	20 mg
Sodium	126 mg

1 Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide.

Les étapes 1 et 2 peuvent être réalisées la veille de la préparation des chaussons.

2 Dans une casserole, mélanger les fraises avec la rhubarbe, le sucre et le jus de citron. Ajouter la fécule délayée et remuer. Cuire de 20 à 25 minutes à feu doux-moyen en remuant de temps en temps, jusqu'à l'obtention d'une texture de compote. Transvider la préparation dans un bol et laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer de 30 à 45 minutes.

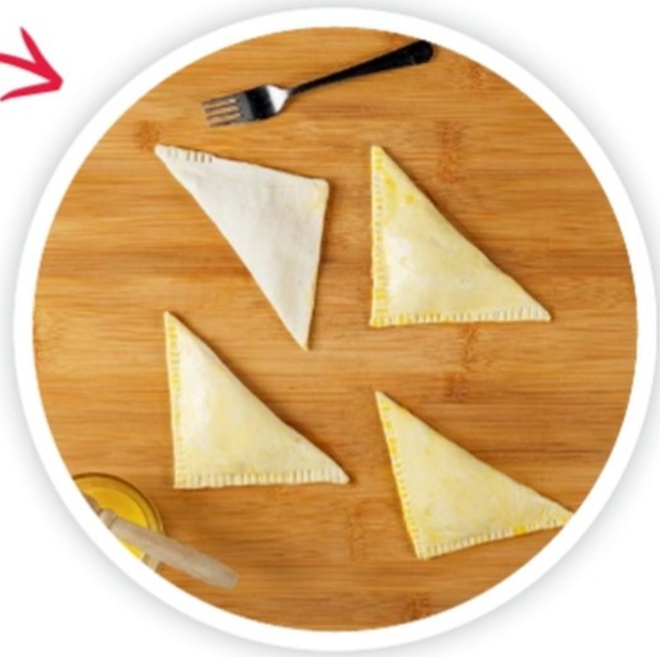
3 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la moitié de la pâte feuilletée en un carré de 25 cm (10 po). Couper l'abaisse en quatre carrés égaux. Répéter avec l'autre moitié de la pâte feuilletée.





4 Sur chaque carré, déposer environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation aux fraises. Badigeonner le pourtour des carrés de jaune d'œuf.

5 Pour chaque carré, rabattre l'une des pointes sur la préparation aux fraises de manière à former un triangle. Sceller en pressant le pourtour de la pâte à l'aide d'une fourchette, en s'assurant que la pâte est bien scellée et qu'il n'y a pas de bulles d'air à l'intérieur. Déposer les chaussons sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réfrigérer 30 minutes.



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

7 Cuire les chaussons au four de 20 à 25 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

8 Dans un bol, mélanger les ingrédients du glaçage.

9 À l'aide d'une fourchette, faire des filaments de glaçage sur les chaussons.

Paella ESPAGNOLE

Virée à la Costa del Sol en 20 minutes top chrono avec cette paella composée d'un mélange exotique de chorizo, de poulet, de crevettes et de safran. Du dépaysement en un rien de temps !

PAR PORTION	
Calories	506
Protéines	46 g
Matières grasses	20 g
Glucides	32 g
Fibres	5 g
Fer	6 mg
Calcium	119 mg
Sodium	1244 mg

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : 4 portions
Capacité de l'autocuiseur : 6 litres

• sans noix • se congèle

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

6 hauts de cuisses de poulet désossés sans peau

1 oignon coupé en dés

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

100 g (3 ½ oz) de saucisson chorizo coupé en rondelles

1 poivron rouge coupé en dés

125 ml (½ tasse) de vin blanc

15 ml (1 c. à soupe) de paprika

15 ml (1 c. à soupe) de persil séché

10 ml (2 c. à thé) de curcuma

20 crevettes moyennes (calibre 31/40), crues et décortiquées

500 ml (2 tasses) de riz blanc à grains longs

625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de poulet

10 pistils de safran (facultatif)

Sel et poivre au goût

160 ml (⅔ de tasse) de pois verts surgelés

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. Faire dorer le poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté.

4. Ajouter l'oignon, l'ail, le chorizo et le poivron. Cuire 2 minutes.

5. Ajouter le vin, le paprika, le persil, le curcuma, les crevettes, le riz, le bouillon et, si désiré, le safran, en s'assurant de ne pas remplir l'autocuiseur plus qu'aux deux tiers. Saler, poivrer et remuer.

6. Fermer hermétiquement l'autocuiseur en tournant le couvercle.

7. Appuyer sur la touche « *Pressure cooking* » et cuire 12 minutes à haute pression (« *High* »). Ne jamais ouvrir le couvercle pendant qu'il y a de la pression.

8. 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.

9. Ajouter les pois verts et remuer. Laisser reposer de 2 à 3 minutes avant de servir.




COTEAU ROUGEMONT

Mix AND match



Parfaites galettes de burger

Les burgers, on aime tellement ça que l'on serait capable d'en manger chaque fois qu'il fait beau !

Présenté par El·Ma·Mia®

Varier les burgers

Ne soyez jamais pris au dépourvu lorsque vient le temps de concevoir un burger qui correspond parfaitement à vos envies grâce à nos idées de combinaisons. Donne 4 galettes.

Viande (450 g – 1 lb)



Bœuf haché



Porc haché



Veau haché



Poulet haché

+ Assaisonnements (15 ml – 1 c. à soupe)



Assaisonnement BBQ pour grillades de porc El-Ma-Mia



Assaisonnement pour poulet BBQ El-Ma-Mia



Épices à steak El-Ma-Mia



Épices à steak Mélange costaud El-Ma-Mia

+ Kick de saveurs



Sauce Worcestershire
15 ml (1 c. à soupe)



Ketchup
30 ml (2 c. à soupe)



Bouillon de bœuf ou de poulet concentré liquide
15 ml (1 c. à soupe)



Sauce barbecue
30 ml (2 c. à soupe)

+ Le p'tit plus



Sauce piquante
de 3 à 4 gouttes



Tomates séchées hachées
60 ml (¼ de tasse)



Poudre d'oignon
15 ml (1 c. à soupe)



Bacon
4 tranches, émiettées

Bons assaisonnements, *bons burgers !*

Des assaisonnements de qualité aux goûts diversifiés pour *pimper* les burgers, c'est essentiel ! On ne se casse plus la tête grâce aux polyvalents et goûteux assaisonnements El-Ma-Mia. Découvrez les quatre saveurs qui rehausseront à la perfection vos soirées barbecue : Épices à steak, Assaisonnement pour poulet BBQ, Épices à steak Mélange costaud et Assaisonnement BBQ pour grillades de porc.

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

Échalotes, ail, oignons… L'ajout d'aromates donnera un *boost* de saveurs à vos burgers !

Pour des galettes qui se tiennent

Pour éviter que les galettes ne s'effritent en cours de cuisson, ajoutez un œuf (le jaune, le blanc ou l'œuf entier, si vous ne voulez pas faire de gaspillage !) à la préparation de viande et assurez-vous de bien mélanger. Pour une belle galette bien tendre, ajoutez plutôt 125 ml (½ tasse) de compote de pommes non sucrée pour chaque livre de viande hachée utilisée.



DE LA CHAPELURE, pourquoi pas ?

Quelle que soit la sorte de chapelure utilisée (maison, à l'italienne, panko, etc.), en ajouter à vos galettes donnera du corps à votre burger. Pour vous assurer que la chapelure adhère bien et puisse gonfler pendant la cuisson, l'ajout d'un œuf à titre d'ingrédient liant est recommandé. Prévoyez 125 ml (½ tasse) de chapelure pour 450 g (1 lb) de viande.



L'ABC DE LA CUISSON PARFAITE

Voici des astuces pour une cuisson parfaite sur le barbecue.

1. Uniformiser. Les galettes doivent toutes être de la même taille et ne pas avoir été trop compactées lors de la fabrication.

2. Ne pas presser. Une fois la cuisson entamée, il faut résister à la tentation de presser les galettes sur la grille pour éviter qu'elles ne perdent leur jus de cuisson.

3. Retourner. On retourne les galettes une seule fois en cours de cuisson.

4. Cuire juste assez. Si les galettes doivent être bien cuites pour éviter les risques de contamination, elles ne doivent quand même pas être desséchées. En règle générale, on ajoute les galettes sur la grille déjà très chaude du barbecue et on calcule de 3 à 4 minutes par côté, à couvercle fermé. Pour plus de précision, utiliser un thermomètre à cuisson. La température interne minimale pour le bœuf, le porc et le veau hachés est de 71 °C (160 °F) et de 74 °C (165 °F) pour le poulet haché.

El·Ma·Mia®

Pour un BBQ parfait!

Découvrez nos assaisonnements pour **poissons et fruits de mer**, **poulet BBQ**, **steak** et **porc**!

Pour en savoir plus sur nos produits ou découvrir nos recettes, visitez le **elmamia.com**

Tous ces produits sont en vente chez IGA. Vérifiez leur disponibilité chez les autres épiciers sur notre site Internet.



elmamia.com

Index des recettes

Boisson

Sangria blanche aux pamplemousses 70

Entrées

Bar à patates farcies 96

Crevettes croustillantes au pesto piquillo 73

Crostinis aux courgettes et ail rôti 48

Fonds d'artichaut à la méditerranéenne 72

Roulades de capicollo au fromage à la crème 84

Salade de manioc aux haricots verts et tomates 74

Plats principaux

Bœuf et veau

Bavette de bœuf, sauce antipasto 31

Biftecks, sauce aux pêches 50

Entrecôtes, *rub* moutarde et café 94

Galettes de veau *surf'n turf* sur la plaque 66

Nacho de chou-fleur, bœuf et coppa 82

Roulades de bœuf *surf'n turf* 62

Souvlakis de bœuf menthe et ail 80

Souvlakis de veau moutarde et citron 81

Surf'n turf de bavettes à l'érable et pétoncles au prosciutto 68

Tartare de bœuf façon César 57

Burgers, sandwichs et Cie

Burritos au riz et poulet haché à l'orange 100

Grilled cheese sauce à la viande 33

Hamburgers de poulet haché à la César 103

Sandwichs au poulet, moutarde au miel et betteraves marinées 27

Tacos *surf'n turf* 65

Wraps aux œufs à la César 58

Mets végé

Courgettes parmigiana à la sauce au tofu 23

Macaroni chinois au sans-viande hachée 29

Salade de quinoa aux pois chiches et melon d'eau 35

Vol-au-vent aux légumes à la sauce bolognaise végane 41

Pâtes et pizzas

Papillote de gnocchis et brocoli à l'ail 26



Pâtes façon *surf'n turf* 64

Pizza aux oignons caramélisés, chou kale et bacon de canard 92

Pizzas à la saucisse, pesto et mozzarella 39

Pizzas-brochettes sur le barbecue 85

Rigatonis au bœuf à saveur de poutine 45

Rotinis sauce rosée à la dinde 37

Poissons et fruits de mer

Barquettes de couscous citronné au saumon 44

Paella espagnole 116

Poisson croustillant à saveur de tacos 36

Riz aux crevettes et miel 24

Tartare de crevettes et bacon à la ranch 7

Porc

Casserole de porc à fondue gratinée 42

Filet de porc *hasselback* poire et cheddar fort 25

Légumes farcis aux œufs 59

Ratatouille italienne au salamino 86

Souvlakis de porc au paprika fumé 78

Volaille

Lapin au gingembre, coriandre et ail 90

Nacho au poulet haché style fajitas 98

Petits pâtés chinois au poulet, surprises de fromage en grains 101

Poulet effiloché, sauce barbecue à la rhubarbe 111

Poulet gratiné pancetta et oignons perlés 38

Poulet grillé à la gelée de pomme 32

Poulet haché à l'arachide sur nouilles chinoises 102

Poulet sur la plaque, sauce balsamique au miel 43

Salade de couscous au poulet et agrumes 30

Souvlakis de poulet vin blanc et cumin 77

Accompagnements et sauces

Aïoli 67

Asperges braisées au beurre 38

Guacamole express 98

Patate douce et panais rôtis 25

Salade aux avocats grillés 31

Salade de maïs crémeuse 36

Sauce César 56

Sauce tzatziki 78

Vinaigrette balsamique 43

Desserts

Bagatelle fraises et crème de coco 17

Bombe glacée étagée fraises et crème 20

Brownie choco-rhubarbe à la mijoteuse 109

Choux à la crème et fraises 18

Compote à la rhubarbe, pommes et poires 108

Croustade pêches et rhubarbe 110

Feuilleté géant style Passion Flakie fraises et crème 12

Gâteau au citron et huile d'olive 52

Gâteau moelleux fraises et crème fouettée 16

Gâteau-pouding au fromage à la crème, rhubarbe et fraises 106

Glaçage miel, cardamome et citron 52

Les meilleurs chaussons fraises-rhubarbe 114

Salsa de fruits, chips de pitas à la cannelle et au sucre 75

Shortcake aux fraises et chocolat 15

Sundae géant aux *s'mores* 122

Verrines fraises et crème 21



Recette festive

SUNDAE GÉANT AUX S'MORES

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 1 minute • Quantité : 4 portions

• sans œuf

160 ml (⅔ de tasse) de mini-guimauves

80 ml (⅓ de tasse) de coulis de chocolat

250 ml (1 tasse) de crème glacée à la vanille

250 ml (1 tasse) de crème glacée au chocolat

8 biscuits Graham cassés en gros morceaux

1 barre de chocolat au lait (de type Hershey's) de 43 g, concassée

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

2. Déposer les mini-guimauves sur une plaque de cuisson anti-adhésive. Faire griller au four 1 minute, jusqu'à ce que les guimauves soient légèrement dorées. Retirer du four.

3. Dans un grand bol, verser la moitié du coulis de chocolat, puis déposer les boules de crème glacée à la vanille et au chocolat. Garnir de morceaux de biscuits Graham, de morceaux de chocolat, de mini-guimauves grillées et du coulis de chocolat restant.



Jean Coutu

Personnalisez **tout** avec
vos photos favorites!

TOUS LES PRODUITS
30%*
DE RABAIS
DE LA BOUTIQUE PHOTO

Chandail

Serviettes de plage

Sac personnalisé

Bouteille isotherme

Bouteille bambou

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 30 septembre 2022
Utiliser le code de promotion à l'endroit prévu
à cet effet au moment de la commande





Découvrez des recettes à moins de 5$/portion !



oeuf.ca