

COUP
de
POUCE

Cuisine **réconfortante**

175 petits plats bons pour l'âme



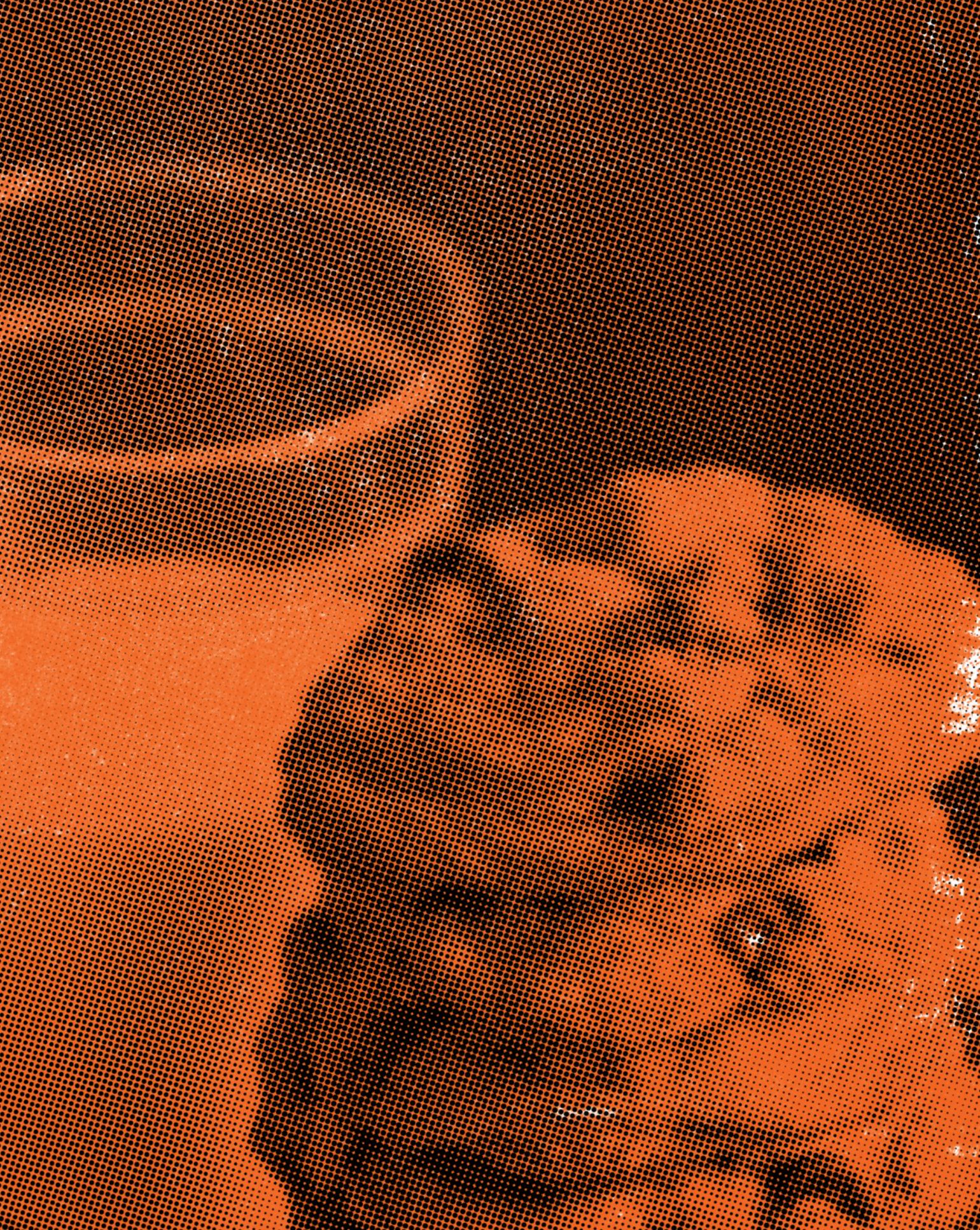
Cuisine
réconfortante
175 petits plats bons pour l'âme



**COUP
de
POUCE**

Cuisine
réconfortante
175 petits plats bons pour l'âme

Les Éditions
Transcontinental 



Faire du bien à l'âme

Vous souvenez-vous du plat que votre maman vous préparait quand vous vous étiez fait mal en jouant au ballon chasseur? ou quand vous aviez un gros chagrin? Lorsque nos mères prenaient la peine de faire notre macaroni préféré ou notre dessert favori, c'est qu'elles avaient compris que nous étions blessés, parfois au-delà des égratignures. Et cela nous faisait du bien.

Une simple saveur peut nous ramener des années en arrière en un clin d'oeil, vers un moment où nous nous sentions en sécurité, heureux, probablement quelque part dans la délicieuse naïveté de l'enfance. Ces saveurs existent toujours, et ce sont elles qui nous ont inspiré ce livre.

Sous la supervision de notre responsable cuisine, Louise Faucher, et de notre rédactrice en chef adjointe, Claudine St-Germain, notre collaboratrice Mylène Khalil a passé au peigne fin nos archives et nos tiroirs secrets afin de saisir l'essence de ce qu'est la cuisine réconfort.

Je vous souhaite de trouver dans ces pages la recette que vous cherchez : celle qui vous fera du bien à l'âme.

Geneviève Rossier
Directrice éditoriale et rédactrice en chef,
Coup de pouce





Sommaire

- 9 *Soupes, potages et chaudrées*
- 41 *Plats mijotés, braisés et rôtis*
- 85 *Saveurs d'ailleurs*
- 101 *Cuisine en famille*
- 133 *À savourer entre amis*
- 175 *Brunchs et déjeuners*
- 207 *Carrés, muffins, pains et scones*
- 245 *Extra chocolat*
- 291 *Desserts de notre enfance*

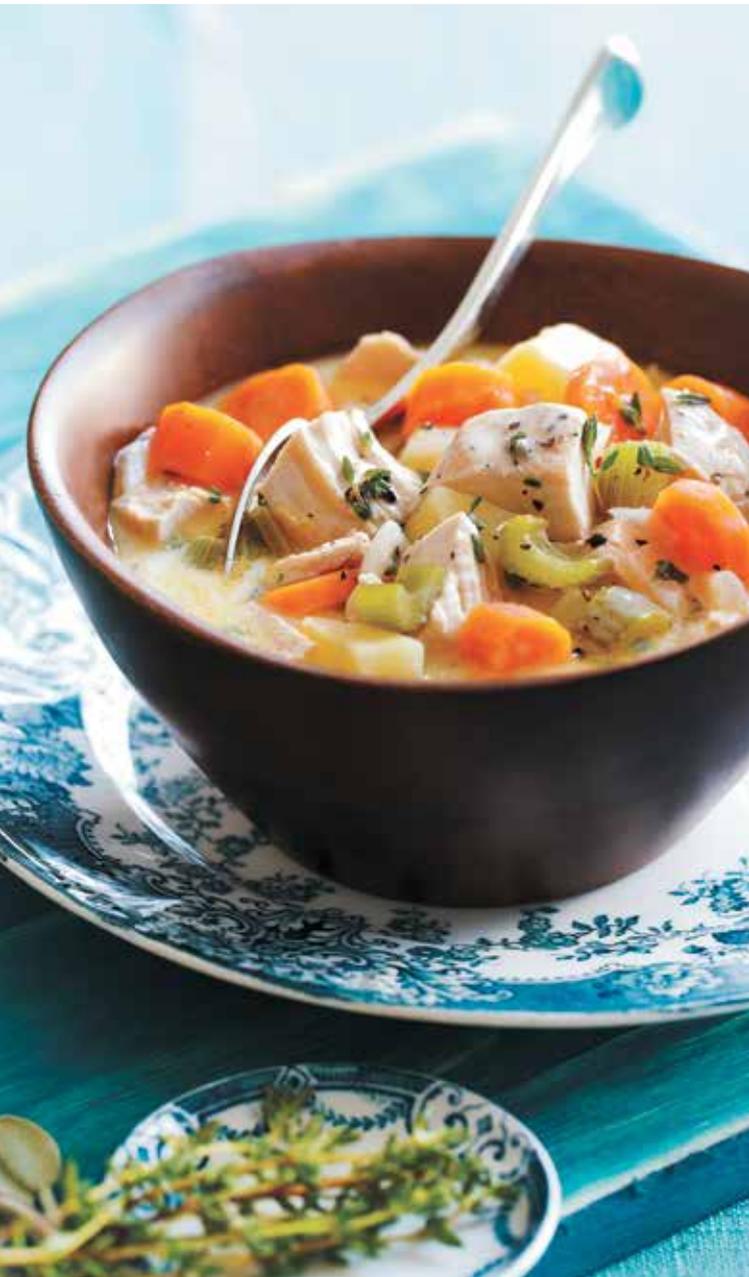


*Soupes, potages
et chaudrées*



SOUPE CRÉMEUSE AU POULET ET AUX LÉGUMES

4 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 30 min



2 c. à tab	beurre	30 ml
2	carottes coupées en dés	2
2	branches de céleri coupées en dés	2
1	oignon coupé en dés	1
1	grosse pomme de terre jaune (de type Yukon Gold), pelée et coupée en dés	1
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	sauge séchée	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 t	farine	60 ml
2 t	bouillon de poulet réduit en sel	500 ml
2 t	eau	500 ml
2 t	poulet cuit, coupé en dés	500 ml
1 1/2 t	lait	375 ml

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les carottes, le céleri, l'oignon, la pomme de terre, le thym, le sel, la sauge et le poivre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli.

2. Ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. À l'aide d'un fouet, incorporer le bouillon et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.

3. Ajouter le poulet et le lait et mélanger. Porter au point d'ébullition (ne pas faire bouillir). Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes.

PAR PORTION: cal. 318; prot. 28 g; m.g. 11 g (6 g sat.); chol. 76 mg; gluc. 26 g; fibres 3 g; sodium 751 mg.

SOUPE AU POULET ET AU RIZ

4 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 30 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
3/4 lb	hauts de cuisses de poulet désossés	375 g
1	poireau coupé en dés	1
2	branches de céleri coupées en dés	2
2	carottes coupées en dés	2
1	pomme de terre jaune (de type Yukon Gold) pelée et coupée en dés	1
1/2	patate douce pelée et coupée en dés	1/2
3	brins de thym frais	3
3	brins de persil frais	3
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
4 t	bouillon de poulet réduit en sel	1 L
4 t	eau	1 L
1/2 t	riz basmati rincé	125 ml
1 t	petits pois surgelés	250 ml

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et le faire dorer en le retournant de temps à autre. Mettre le poulet sur une planche à découper et le couper en morceaux. Réserver.

2. Dans la casserole, ajouter le poireau et le céleri et cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les carottes, la pomme de terre, la patate douce, les brins de thym et de persil, le sel et le poivre et cuire, en brassant souvent, pendant 3 minutes.

3. Remettre le poulet réservé et son jus dans la casserole. Ajouter le bouillon et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter le riz et poursuivre la cuisson de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les petits pois et mélanger. Retirer les brins de thym et de persil.

PAR PORTION: cal. 345; prot. 25 g; m.g. 8 g (2 g sat.); chol. 71 mg; gluc. 43 g; fibres 5 g; sodium 887 mg.

SOUPE POULET ET NOUILLES À LA VIETNAMIENNE

4 À 6 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 25 min (soupe), 4 h (bouillon)

Pour gagner du temps, on peut remplacer les poitrines de poulet par du poulet cuit, qu'on ajoute en fin de cuisson avec la sauce de poisson. Au moment de servir, on dépose les garnitures au centre de la table: chacun en ajoutera à sa soupe selon ses goûts.

6 à 8 t	bouillon de poulet maison (voir recette, p. 13) ou du commerce	1,5 à 2 L
3	tranches de gingembre frais	3
1	anis étoilé	1
4	clous de girofle entiers	4
1/2	bâton de cannelle brisé en morceaux	1/2
2 c. à thé	grains de poivre noir	10 ml
2	poitrines de poulet non désossées, avec la peau	2
2 c. à tab	sauce de poisson	30 ml
16 oz	nouilles de riz larges	500 g
2 t	fèves germées	500 ml
1	bouquet de basilic thaï ou	1
4 à 6	brins de basilic frais	4 à 6
2	limes coupées en quartiers	2
8	petits piments chilis frais (de type jalapeño), épépinés et coupés en tranches (facultatif)	8
4	oignons verts coupés en tranches fines	4
1/2 t	feuilles de coriandre fraîche	125 ml

1. Dans une grande casserole, mélanger le bouillon, le gingembre, l'anis étoilé, les clous de girofle, la cannelle et les grains de poivre et porter à ébullition. Ajouter les poitrines de poulet, réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. Retirer les poitrines de poulet de la casserole et les laisser refroidir légèrement. Retirer la peau et détacher la chair de l'os par gros morceaux. Couper la chair en bouchées et réserver.

2. À l'aide d'une passoire tapissée d'étamine (coton à fromage), filtrer le bouillon dans une grande casserole propre, en pressant légèrement sur les aromates pour en extraire le maximum de liquide. Porter le bouillon à ébullition. Ajouter le poulet réservé et la sauce de poisson et réchauffer.

3. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter et les passer sous l'eau froide. Les égoutter de nouveau. Répartir les nouilles dans de grands bols. Réserver.

4. Au moment de servir, disposer les fèves germées, le basilic, les quartiers de limes et les piments chilis, si désiré, dans de petits bols. Verser la soupe sur les nouilles réservées et parsemer des oignons verts et des feuilles de coriandre. Servir la soupe accompagnée des garnitures.

PAR PORTION: cal. 426; prot. 20 g; m.g. 7 g (2 g sat.); chol. 33 mg; gluc. 69 g; fibres 4 g; sodium 771 mg.



Bouillon de poulet maison

DONNE DE 6 À 8 T (1,5 À 2 L).

1	poulet (environ 3 lb/1,5 kg)	1
3	petites carottes non pelées, hachées grossièrement	3
3	oignons non pelés, hachés grossièrement	3
3	branches de céleri hachées grossièrement	3
1 t	champignons coupés en tranches	250 ml
3	gousses d'ail écrasées	3
10	brins de persil frais	10
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	grains de poivre noir	2 ml
2	feuilles de laurier	2
8 t	eau froide	2 L

1. Dans une grande casserole, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et cuire à feu doux pendant 4 heures. (Ou cuire dans une mijoteuse à faible intensité de 8 à 10 heures.)

2. Retirer le poulet du bouillon, le laisser refroidir et le désosser (réserver le poulet cuit pour un usage ultérieur). Filtrer le bouillon dans une passoire fine tapissée d'étamine (coton à fromage) placée sur un grand bol, en pressant sur les légumes pour en extraire le maximum de liquide. Retirer le gras à la surface du bouillon. (Vous pouvez préparer le bouillon à l'avance, le laisser refroidir pendant 30 minutes et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 4 mois au congélateur.)

SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE

8 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 1 h 15 min

Pour gagner du temps, on peut préparer la soupe à l'avance, sans la faire gratiner. Versée dans un contenant hermétique, sans le pain et le fromage, elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. On peut aussi la congeler en entier ou en portions individuelles, sans le pain et le fromage, dans un contenant hermétique ou un sac de congélation. Elle se conservera ainsi jusqu'à 2 mois.

5 c. à tab	beurre	75 ml
4 t	oignons coupés en tranches très fines et défaits en rondelles	1 L
1 c. à thé	sucré	5 ml
1 c. à tab	farine	15 ml
1 t	vin blanc sec ou bière rousse	250 ml
6 t	bouillon de boeuf	1,5 L
	beurre fondu (facultatif)	
16	tranches de pain baguette d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur	16
3 t	gruyère râpé	750 ml
	sel et poivre	

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons et le sucre et bien mélanger. Couvrir et cuire, en brassant souvent, de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres et translucides. Poursuivre la cuisson à découvert, en brassant souvent, de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient dorés (ajouter de 1 à 2 c. à tab/15 à 30 ml d'eau si les oignons ont tendance à coller).

2. Parsemer les oignons de la farine et bien mélanger. Ajouter le vin et porter à ébullition en raclant le fond de la casserole pour en détacher les particules. Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit des deux tiers. Ajouter le bouillon et porter de nouveau à ébullition. Saler et poivrer. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.

3. Entre-temps, si désiré, badigeonner de beurre fondu les deux côtés des tranches de pain baguette. Mettre les tranches de pain côte à côte sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Cuire sous le gril préchauffé du four de 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré et croustillant.

4. Répartir la moitié des croûtons dans huit bols à soupe allant au four et les parsemer de 1 t (250 ml) du gruyère. Répartir la soupe dans les bols, couvrir du reste des croûtons et parsemer du reste du gruyère. Déposer les bols sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer. Poursuivre la cuisson sous le gril préchauffé du four jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant.

PAR PORTION: cal. 455; prot. 23 g; m.g. 20 g (12 g sat.); chol. 55 mg; gluc. 40 g; fibres 3 g; sodium 830 mg.

Soupes, potages et chaudrées



SOUPE À L'OIGNON ET AUX CHAMPIGNONS

4 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 45 min

2 c. à tab	beurre	30 ml
5 t	oignons coupés en tranches fines (environ 2 gros oignons)	1,25 L
1	grosse gousse d'ail, coupée en tranches	1
2 c. à thé	cassonade tassée	10 ml
1/4 c. à thé	thym séché	1 ml
1	feuille de laurier	1
2 t	petits champignons blancs ou café, coupés en tranches fines	500 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/3 t	xérès sec ou vin blanc sec	80 ml
4 t	bouillon de boeuf ou de légumes réduit en sel	1 L
1/2 t	eau	125 ml

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons, l'ail, la cassonade, le thym et la feuille de laurier et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli et commencent à dorer. Ajouter les champignons, le sel et le poivre et cuire, en brassant, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient bien dorés.

2. Ajouter le xérès en raclant le fond de la casserole pour en détacher les particules et cuire jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Ajouter le bouillon et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes. Retirer la feuille de laurier.

PAR PORTION: cal. 160; prot. 7 g; m.g. 6 g (4 g sat.); chol. 15 mg; gluc. 21 g; fibres 3 g; sodium 650 mg.

SOUPE AUX TROIS CHAMPIGNONS

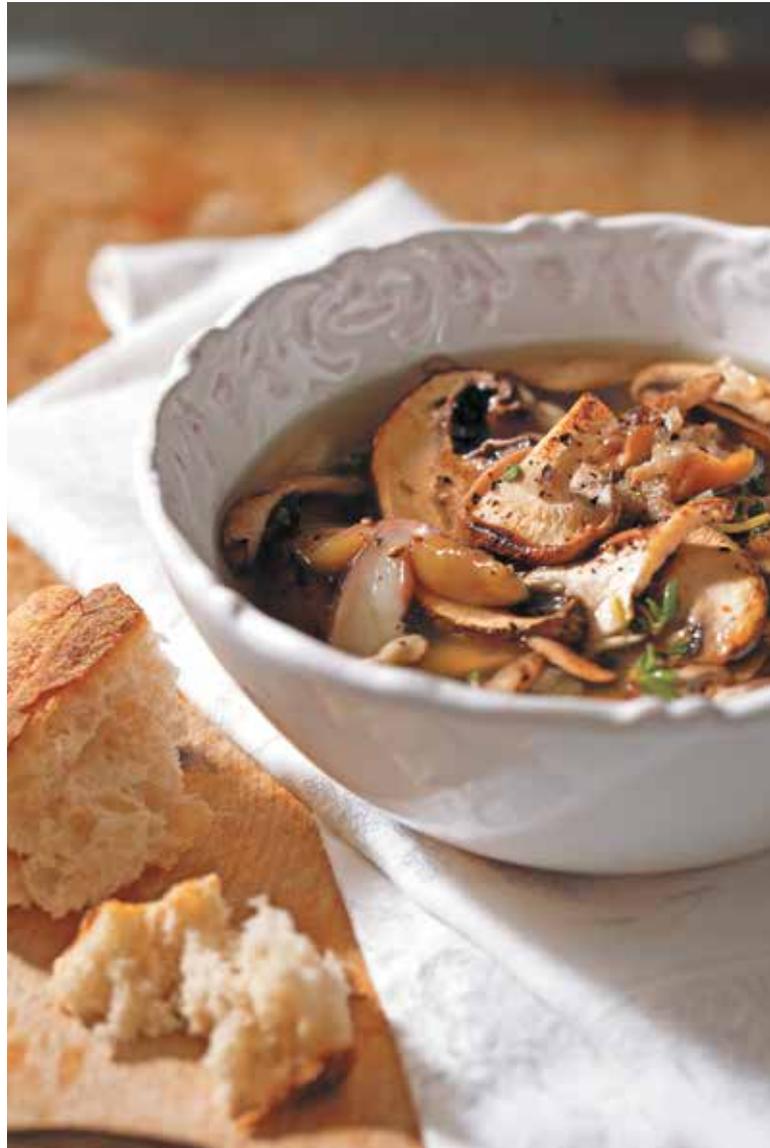
4 PORTIONS • Préparation: 35 min • Cuisson: 40 min

4 c. à thé	huile d'olive	20 ml
8 oz	champignons blancs ou café, coupés en tranches	250 g
2 oz	champignons portobello, les pieds enlevés, coupés en tranches	60 g
2 oz	pleurotes coupés en tranches	60 g
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
7 t	bouillon de poulet réduit en sel	1,75 L
4 c. à thé	thym frais, haché ou	20 ml
1 c. à thé	thym séché	5 ml

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons, l'oignon et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les champignons aient ramolli et que presque tout le liquide se soit évaporé.

2. Ajouter le bouillon et le thym et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.

PAR PORTION: cal. 225; prot. 14 g; m.g. 10 g (2 g sat.); chol. 12 mg; gluc. 21 g; fibres 2 g; sodium 610 mg.



SOUPE AUX LENTILLES AU CARI

4 À 6 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 8 h 5 min

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon haché	1
1	piment chili frais (de type jalapeño), épépiné et haché finement	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
2	patates douces pelées et coupées en dés (environ 1 lb/500 g en tout)	2
1 t	lentilles sèches brunes ou jaunes, rincées	250 ml
1	boîte de tomates en dés sans sel ajouté (19 oz/540 ml)	1
4 t	bouillon de légumes réduit en sel	1 L
1 t	eau	250 ml
1 c. à tab	cari	15 ml
1 c. à thé	gingembre frais, râpé	5 ml
	yogourt nature ou crème sure (facultatif)	
	piments chilis frais entiers (de type jalapeño) et/ou flocons de piment fort (facultatif)	

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, le piment chili haché et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.

2. Dans une mijoteuse, mettre la préparation d'oignon, les patates douces, les lentilles, les tomates, le bouillon, l'eau, le cari et le gingembre et mélanger. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 8 heures. (Vous pouvez préparer la soupe à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique ou dans un sac de congélation. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

3. Au moment de servir, garnir chaque portion d'une cuillerée de yogourt et de piment chili, si désiré.

PAR PORTION: cal. 200; prot. 10 g; m.g. 3 g (traces sat.); chol. aucun; gluc. 34 g; fibres 13 g; sodium 285 mg.

SOUPE À L'ORGE ET AUX LÉGUMES À LA THAÏE

6 PORTIONS • Préparation: 35 min • Cuisson: 50 min

4 c. à thé	huile d'olive	20 ml
1	oignon haché	1
1	carotte coupée en dés	1
1	branche de céleri coupée en dés	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 c. à tab	gingembre frais, râpé	15 ml
1 1/2 c. à thé	pâte de cari rouge (de type thaï)	7 ml
4 t	rutabagas pelés et coupés en dés	1 L
4 t	courge musquée ou poivrée, épépinée, pelée et coupée en dés	1 L
1/2 t	orge perlé	125 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
7 t	eau	1,75 L
12 oz	champignons coupés en quatre	375 g
3 t	petites feuilles d'épinards, tassées	750 ml
1/4 t	coriandre fraîche, hachée	60 ml
1 c. à tab	jus de lime	15 ml

que tout le liquide se soit évaporé. Mettre les champignons cuits dans la soupe, ajouter les épinards, la coriandre et le jus de lime et mélanger. Cuire à feu moyen pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les épinards aient ramolli.

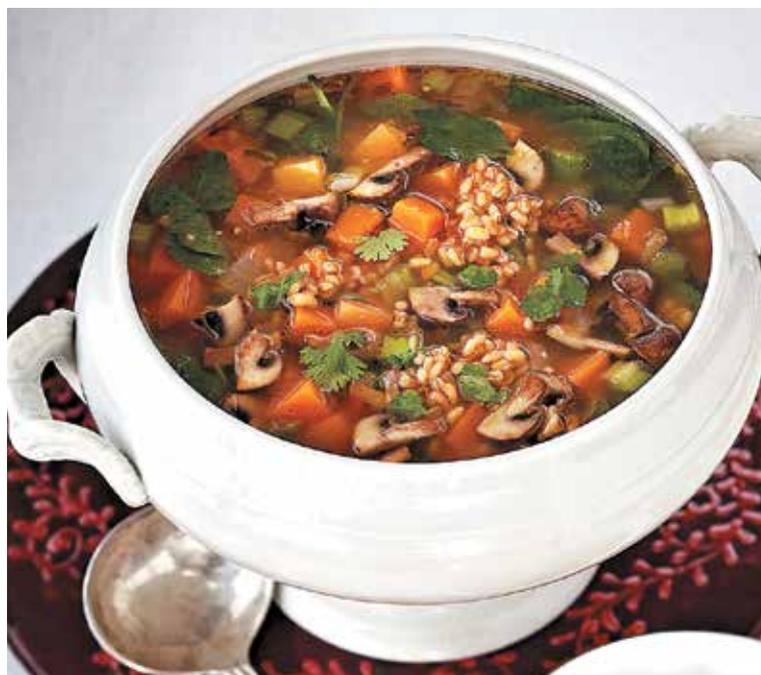
PAR PORTION: cal. 194; **prot.** 6 g; **m.g.** 5 g (1 g sat.); **chol.** aucun; **gluc.** 37 g; **fibres** 8 g; **sodium** 437 mg.

À la mijoteuse

Dans une mijoteuse, mélanger l'oignon, la carotte, le céleri, l'ail, le gingembre, la pâte de cari, les rutabagas, la courge, le sel, le poivre et l'eau. Couvrir et cuire à faible intensité de 4 à 6 heures ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter l'orge et poursuivre la cuisson à intensité élevée de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Si désiré, réduire la préparation en purée lisse et la verser dans la mijoteuse. Poursuivre tel qu'indiqué à l'étape 2 et cuire à la mijoteuse à intensité élevée pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les épinards aient ramolli.

1. Dans une grande casserole, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter l'ail, le gingembre et la pâte de cari et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter les rutabagas, la courge, l'orge, le sel, le poivre et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Si désiré, au robot culinaire ou au mélangeur, réduire la préparation de légumes en purée lisse, en plusieurs fois, et la verser dans la casserole.

2. Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons et cuire, en brassant de temps à autre, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et





SOUPE AUX BOULETTES DE BOEUF

8 PORTIONS • Préparation: **30 min** • Cuisson: **5 h 30 min à 6 h 30 min**

1	oeuf légèrement battu	1
1	oignon haché finement	1
3 c. à tab	chapelure nature	45 ml
3 c. à tab	parmesan râpé	45 ml
2 c. à tab	persil italien frais, haché finement	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
3/4 lb	boeuf haché maigre	375 g
8 t	bouillon de poulet réduit en sel	2 L
3	grosses carottes, hachées	3
1	petit bouquet de scarole, coupée en lanières	1
2 c. à tab	origan frais, haché ou	30 ml
1 1/2 c. à thé	origan séché	7 ml
1 3/4 t	petites pâtes (de type orzo ou acini di pepe)	430 ml
	brins d'origan frais (facultatif)	

1. Dans un grand bol, mélanger l'oeuf, l'oignon, la chapelure, 1 c. à tab (15 ml) du parmesan, 1 c. à tab (15 ml) du persil et 1/4 c. à thé (1 ml) chacun du sel et du poivre. Ajouter le boeuf haché et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes de 1 po (2,5 cm) de diamètre, 1 c. à tab (15 ml) à la fois.

2. Dans une mijoteuse, mélanger le bouillon, les carottes, la scarole, l'origan haché et le reste du sel et du poivre. Mettre délicatement les boulettes de boeuf dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à faible intensité de 5 à 6 heures.

3. Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes. Au moment de servir, parsemer chaque portion du reste du parmesan et du persil. Garnir de brins d'origan, si désiré.

PAR PORTION: cal. 370; prot. 22 g; m.g. 12 g (4 g sat.); chol. 65 mg; gluc. 42 g; fibres 2 g; sodium 595 mg.

SOUPE AU CHOU ET AU BOEUF

10 À 12 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 2 h 30 min



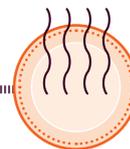
2 lb	bouts de côtes de boeuf	1 kg
1	os à moelle de boeuf	1
2	oignons hachés	2
1	boîte de tomates étuvées (28 oz/796 ml)	1
4 t	eau	1 L
8 t	chou coupé en fines lanières	2 L
1 1/4 c. à thé	sel	6 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 t	jus de citron	60 ml
3 c. à tab	pâte de tomates	45 ml
2 c. à tab	sucre	30 ml

1. Couper les bouts de côtes en deux. Dans une grande casserole, mettre les bouts de côtes et l'os à moelle, les couvrir d'eau et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Égoutter les bouts de côtes et l'os, les rincer et les remettre dans la casserole. Ajouter les oignons, les tomates et l'eau. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 1 heure. Ajouter le chou, le sel et le poivre, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure.

2. Retirer les bouts de côtes et l'os à moelle de la soupe. Désosser les bouts de côtes, retirer le gras et hacher la viande. Retirer la moelle de l'os. Mettre la viande et la moelle dans la casserole. Ajouter le jus de citron, la pâte de tomates et le sucre et mélanger. Laisser mijoter pendant 20 minutes.

PAR PORTION: cal. 208; prot. 10 g; m.g. 14 g (5 g sat.); chol. 26 mg; gluc. 11 g; fibres 2 g; sodium 355 mg.

Délicieux à-côté



Petits pains aux oignons

DONNE ENVIRON 10 PETITS PAINS

1 1/2 c. à thé	sucré	7 ml
1 1/4 t	eau chaude	310 ml
2 c. à thé	levure sèche active	10 ml
1/3 t	farine de blé entier	80 ml
1 1/2 c. à thé	sel	7 ml
2 2/3 t	farine à pain	660 ml
1/2 t	oignons doux (de type Vidalia) hachés finement	125 ml
1 c. à tab	chapelure nature	15 ml
1 c. à tab	graines de pavot	15 ml
1 c. à thé	huile végétale	5 ml

1. Dans un grand bol, dissoudre le sucre dans l'eau chaude. Saupoudrer de la levure. Laisser reposer pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer la farine de blé entier et le sel. Ajouter petit à petit la farine à pain en mélangeant avec la cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir.

2. Sur une surface légèrement farinée, pétrir la pâte pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Façonner la pâte en boule, la mettre dans un bol huilé et la retourner pour bien l'enrober. Couvrir le bol d'une pellicule de plastique et laisser lever la pâte dans un endroit chaud pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

3. Dégonfler la pâte avec le poing, ramener les côtés vers le centre et les pincer de manière à former une boule. Retourner la pâte, couvrir d'une pellicule de plastique et laisser lever pendant 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

4. Dégonfler la pâte avec le poing et la diviser en deux portions. Façonner chaque portion en une boule, couvrir et laisser reposer pendant 15 minutes. Façonner chaque boule en un cordon de 10 po (25 cm) de longueur et couper chacun en cinq morceaux. Façonner chaque morceau en boule en étirant et en pinçant la pâte sous la boule pour lisser le dessus des petits pains. Aplatir les pains en cercles d'environ 3 po (8 cm) de diamètre et les déposer sur une surface farinée. Couvrir d'un linge humide et laisser lever pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume.

5. Dans un bol, mélanger les oignons doux, la chapelure, les graines de pavot et l'huile. Faire un puits au centre de chaque petit pain et l'élargir jusqu'à ce qu'il ait 2 po (5 cm) de diamètre et 1/4 po (5 mm) de profondeur (ne pas dégonfler la pâte autour du puits). Farcir le puits de 1 c. à thé (5 ml) de la garniture aux oignons en pressant pour la faire adhérer. Couvrir et laisser lever pendant 30 minutes.

6. Chauffer une pierre à pain ou à pizza ou une plaque de cuisson au centre du four préchauffé à 450°F (230°C). À l'aide d'une spatule farinée, glisser délicatement la moitié des petits pains sur la pierre chaude. Vaporiser l'intérieur du four d'environ 1/3 t (80 ml) d'eau (éviter d'en mettre sur l'ampoule et fermer aussitôt la porte du four pour emprisonner la vapeur). Cuire de 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les petits pains soient bien dorés. Déposer les pains sur une grille et laisser refroidir. Cuire le reste des petits pains de la même manière.

PAR PETIT PAIN: cal. 165; prot. 6 g; m.g. 2 g (aucun sat.); chol. aucun; gluc. 32 g; fibres 2 g; sodium 351 mg.



SOUPE À LA COURGE ET AU PORC FUMÉ

10 À 12 PORTIONS • Préparation: 30 min • Repos: 1 h • Cuisson: 2 h 20 min

3/4 t	pois chiches secs	180 ml
4 t + 8 t	eau	3 L
3	clous de girofle	3
1	oignon coupé en deux	1
1	jarret de porc fumé (environ 2 lb/1 kg)	1
3	gousses d'ail pelées	3
1	feuille de laurier	1
2	carottes hachées	2
1	oignon haché	1
1/2	branche de céleri hachée	1/2
1 c. à thé	sel	5 ml
1	courge musquée (de type butternut), pelée et hachée (environ 1 lb/500 g)	1
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

1. Dans une casserole, porter les pois chiches et 4 t (1 L) de l'eau à ébullition. Laisser bouillir pendant 3 minutes. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer pendant 1 heure. (Ou faire tremper les pois chiches

dans 4 t/1 L de l'eau pendant au moins 6 heures.) Égoutter les pois chiches et les rincer sous l'eau froide.

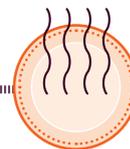
2. Piquer les clous de girofle dans l'une des moitiés d'oignon. Dans une grande casserole, mélanger les moitiés d'oignon, le reste de l'eau, le jarret de porc, les pois chiches rincés, l'ail et la feuille de laurier et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter, en écumant le bouillon de temps à autre, pendant 1 heure 30 minutes.

3. Ajouter les carottes, l'oignon haché, le céleri et le sel et cuire pendant 15 minutes. Ajouter la courge et poursuivre la cuisson pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit tendre. Jeter les moitiés d'oignon et la feuille de laurier.

4. Désosser le jarret de porc (jeter le gras et l'os). Couper la viande en morceaux et la mettre dans la casserole. Ajouter le poivre et réchauffer (au besoin, ajouter de l'eau pour éclaircir la soupe).

PAR PORTION: cal. 112; prot. 11 g; m.g. 3 g (1 g sat.); chol. 21 mg; gluc. 13 g; fibres 2 g; sodium 443 mg.

Délicieux à-côté



Pains de blé et d'avoine au miel

DONNE 2 PAINS DE 12 TRANCHES CHACUN

1 t	eau bouillante	250 ml
1 t	flocons d'avoine (non instantanés)	265 ml
+ 1 c. à tab		
1/4 t	miel liquide	60 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
1 t	lait à 3,25 % chaud	250 ml
1	sachet de levure sèche active (2 1/4 c. à thé/11 ml)	1
2 t	farine de blé entier	500 ml
1 t	farine tout usage (environ)	250 ml
2 c. à thé	sel	10 ml
1	oeuf battu	1

1. Dans un bol à l'épreuve de la chaleur, verser l'eau bouillante sur 1 t (250 ml) des flocons d'avoine. Laisser tremper pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Incorporer le miel et le beurre.

2. Entre-temps, verser le lait dans un grand bol, saupoudrer de la levure et laisser reposer pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer la préparation de flocons d'avoine, la farine de blé entier, la farine tout usage et le sel jusqu'à ce que la préparation forme une pâte collante.

3. Sur une surface farinée, pétrir la pâte pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique (la saupoudrer de suffisamment de farine

tout usage pour l'empêcher de coller). Façonner la pâte en boule, la mettre dans un bol huilé et la retourner pour bien l'enrober. Couvrir le bol d'une pellicule de plastique et laisser lever la pâte dans un endroit chaud de 1 heure à 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

4. Dégonfler la pâte avec le poing et la diviser en deux portions. Sur une surface légèrement farinée, aplatir chaque portion en un rectangle de 11 po x 8 po (28 cm x 20 cm). En commençant par l'un des côtés étroits, rouler chaque rectangle de pâte en un cylindre. Pincer l'ouverture et les extrémités pour sceller. Mettre les pains, l'ouverture dessous, dans deux moules à pain de 8 po x 4 po (20 cm x 10 cm), beurrés. Couvrir et laisser lever dans un endroit chaud pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les pains aient doublé de volume.

5. Badigeonner les pains de l'oeuf battu et parsemer du reste des flocons d'avoine. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que les pains rendent un son creux quand on frappe délicatement la base. Déposer les moules sur des grilles et laisser refroidir.

PAR TRANCHE: cal. 117; prot. 4 g; m.g. 2 g (1 g sat.); chol. 12 mg; gluc. 22 g; fibres 2 g; sodium 207 mg.

SOUPE AUX LENTILLES ET À LA PANCETTA

4 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 38 à 40 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	gros oignon, coupé en quartiers fins	1
2	branches de céleri coupées en tranches	2
2	carottes coupées en tranches fines	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
2/3 t	pancetta (ou bacon) coupée en dés	160 ml
2 t	bouillon de poulet réduit en sel	500 ml
2 t	eau	500 ml
2/3 t	lentilles brunes sèches, rincées et égouttées	160 ml
1 c. à thé	thym séché	5 ml
2 t	petites feuilles d'épinards	500 ml
	parmesan râpé finement (facultatif)	

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le céleri, les carottes et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter la pancetta et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

2. Ajouter le bouillon, l'eau, les lentilles et le thym et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient tendres. Ajouter les épinards et mélanger.

3. Au moment de servir, parsemer chaque portion de parmesan, si désiré.

PAR PORTION: cal. 375; prot. 16 g; m.g. 21 g (6 g sat.); chol. 25 mg; gluc. 32 g; fibres 12 g; sodium 505 mg.





SOUPE DE POISSON ET DE CREVETTES AUX TOMATES

4 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 22 à 27 min (soupe), 5 min (croûtons)

3 t	fumet de poisson ou bouillon de poulet réduit en sel	750 ml
2	tomates pelées et épépinées, coupées en dés	2
2	carottes coupées en tranches fines	2
1	branche de céleri hachée	1
1/2 t	vin blanc sec ou eau	125 ml
1	petit oignon, haché	1
2	feuilles de laurier	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2 c. à thé	marjolaine séchée	2 ml
1/2 c. à thé	zeste d'orange râpé finement	2 ml
1	trait de sauce tabasco	1
1/4 t	pâte de tomates	60 ml
8 oz	filets de poisson blanc (aiglefin, sole ou flétan) frais ou surgelés, décongelés, coupés en cubes de 1 po (2,5 cm)	250 g
6 oz	crevettes décortiquées et déveinées	180 g
	croûtons au parmesan (voir recette)	

1. Dans une grande casserole, mélanger le fumet, les tomates, les carottes, le céleri, le vin, l'oignon, les feuilles de laurier, l'ail, la marjolaine, le zeste d'orange et la sauce tabasco et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient presque tendres. Ajouter la pâte de tomates et mélanger.

2. Ajouter le poisson et les crevettes et porter au point d'ébullition (ne pas faire bouillir). Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette et que les crevettes soient rosées.

3. Au moment de servir, retirer les feuilles de laurier. Garnir chaque portion de croûtons au parmesan.

PAR PORTION: cal. 340; prot. 32 g; m.g. 12 g (2 g sat.); chol. 160 mg; gluc. 27 g; fibres 3 g; sodium 1 210 mg.

Croûtons au parmesan

DONNE 2 T (500 ML).

2 t	cubes de pain	500 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 c. à tab	parmesan râpé	30 ml

Sur une plaque de cuisson, mélanger les cubes de pain et l'huile. Parsemer du parmesan et remuer délicatement pour les enrober. Cuire sous le gril préchauffé du four, à environ 4 po (10 cm) de la source de chaleur, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient bien dorés (remuer une fois).

SOUPE AUX SAUCISSES ET AUX POMMES DE TERRE

6 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 25 min

12 oz	saucisses fraîches de veau ou de dinde, la peau enlevée et la chair émietlée	375 g
8 oz	champignons blancs coupés en tranches	250 g
1	oignon haché	1
1	branche de céleri hachée	1
1 c. à thé	graines de carvi broyées	5 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 3/4 t	bouillon de boeuf réduit en sel	430 ml
1/2 t	bière blonde ou sans alcool	125 ml
2	pommes de terre coupées en cubes	2
1 t	petits bouquets de brocoli	250 ml
2 t	chou coupé en fines lanières	500 ml
1 1/2 t	lait écrémé	375 ml

1. Dans une grande casserole, faire dorer la chair des saucisses à feu moyen avec les champignons, l'oignon et le céleri en brassant de temps à autre. Retirer le gras de la casserole.

2. Dans la casserole, ajouter les graines de carvi, le poivre, le bouillon et la bière et porter à ébullition. Ajouter les pommes de terre, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter le brocoli, couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre et le brocoli soient tendres. Ajouter le chou et le lait et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit tendre.

PAR PORTION: cal. 179; prot. 17 g; m.g. 5 g (1 g sat.); chol. 44 mg; gluc. 16 g; fibres 3 g; sodium 522 mg.

POTAGE AU CHOU-FLEUR RÔTI

8 PORTIONS • Préparation: 15 min • Cuisson: 55 min

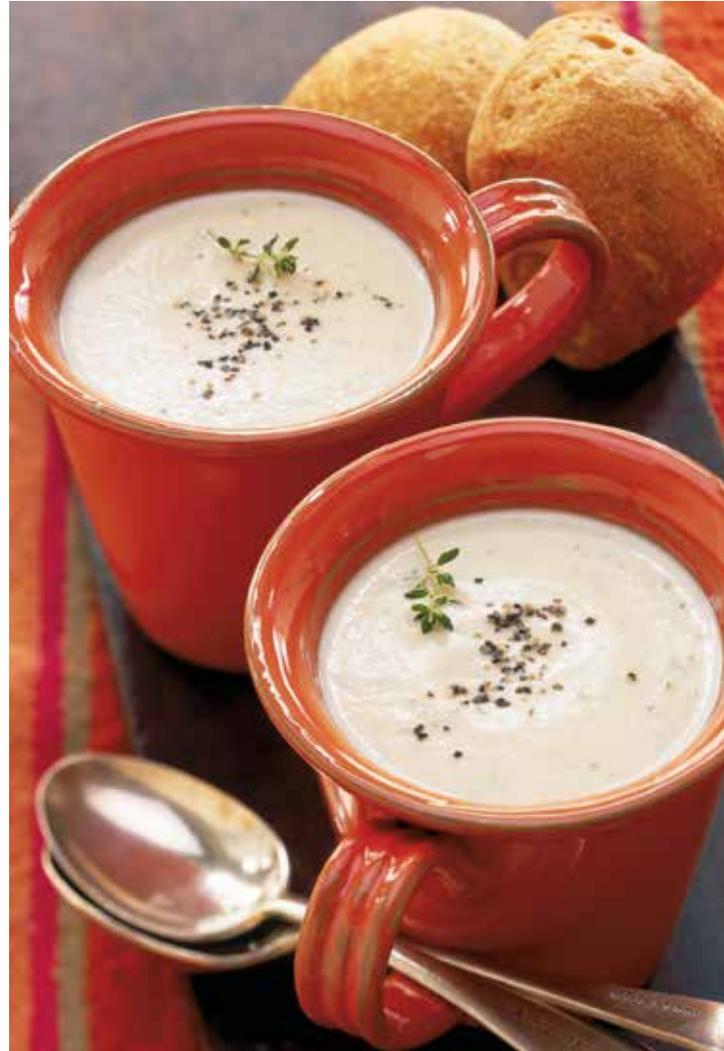
1	chou-fleur défait en bouquets (environ 10 t/2,5 L)	1
1	oignon coupé en tranches	1
2	gousses d'ail coupées en deux	2
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
3 1/2 t	bouillon de poulet	875 ml
1 t	eau	250 ml
1	feuille de laurier	1
1 c. à thé	thym frais, haché	5 ml
1 t	crème à 15 %	250 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1

1. Dans une grande rôtissoire, mélanger le chou-fleur, l'oignon, l'ail et l'huile. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 30 minutes (brasser à la mi-cuisson).

2. Dans une grande casserole, mettre la préparation de chou-fleur, le bouillon, l'eau, la feuille de laurier et le thym. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 20 minutes. Retirer la feuille de laurier.

3. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire la préparation de chou-fleur en purée lisse, en plusieurs fois au besoin. Verser le potage dans la casserole. Ajouter la crème, le sel et le poivre et mélanger. Réchauffer.

PAR PORTION: cal. 98; prot. 2 g; m.g. 9 g (3 g sat.); chol. 13 mg; gluc. 4 g; fibres 1 g; sodium 741 mg.



POTAGE AUX POIVRONS ET À L'AIL RÔTIS

8 PORTIONS (en entrée) • Préparation: **40 min** • Cuisson: **25 à 30 min** • Repos: **20 à 30 min**

2	bulbes d'ail entiers	2
1	gros oignon, coupé en tranches	1
1 c. à tab	romarin frais, haché ou	15 ml
1 c. à thé	romarin séché	5 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
4	gros poivrons rouges, coupés en quatre	4
1/3 t	brins de persil frais, bien tassés, les tiges enlevées	80 ml
1/3 t	feuilles de basilic frais, bien tassées (environ)	80 ml
1	piment chili frais (de type jalapeño), épépiné et haché	1
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
4 t	bouillon de poulet	1 L
1/2 t	crème à 10 % crème sure (facultatif)	125 ml

1. Couper une tranche de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur sur le dessus de chaque bulbe d'ail de manière à exposer les gousses. Dans un petit plat allant au four, mettre les bulbes d'ail, le côté coupé dessus, et les tranches d'oignon. Parsemer du romarin et arroser de l'huile. Mettre les morceaux de poivrons, le côté coupé dessous, sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Faire rôtir l'ail, l'oignon et les poivrons au

four préchauffé à 425°F (220°C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que l'ail soit tendre et que la peau des poivrons commence à se boursoufler et à noircir. Retirer du four.

2. Envelopper les poivrons dans le papier d'aluminium et laisser reposer de 20 à 30 minutes ou suffisamment pour pouvoir les manipuler. Peler les poivrons. Lorsque l'ail a suffisamment refroidi, presser les gousses pour en extraire la pulpe (jeter la peau).

3. Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger la pulpe d'ail, les poivrons, l'oignon, le persil, le basilic, le piment chili, le poivre et les flocons de piment fort jusqu'à ce que la préparation soit presque lisse. Ajouter 1 t (250 ml) du bouillon et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse. (Vous pouvez préparer le potage jusqu'à cette étape, le laisser refroidir et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. Verser la purée de légumes dans une grande casserole et incorporer le reste du bouillon, puis la crème. Réchauffer à feu moyen-doux jusqu'à ce que le potage soit chaud. Au moment de servir, garnir chaque portion de crème sure et de feuilles de basilic, si désiré.

PAR PORTION: cal. 120; prot. 5 g; m.g. 5 g (2 g sat.); chol. 10 mg; gluc. 13 g; fibres 2 g; sodium 185 mg.



POTAGE AUX CHAMPIGNONS, GREMOLATA AUX NOISETTES

6 PORTIONS • Préparation: 40 min • Trempage: 20 min • Cuisson: 45 min

Potage aux champignons

1/2 oz	champignons séchés (de type porcini)	15 g
1 t	eau chaude	250 ml
1/4 t	beurre	60 ml
1 1/4 t	oignon haché	310 ml
1 t	carottes coupées en tranches	250 ml
16 oz	champignons café coupés en tranches	500 g
3 t	bouillon de légumes (environ)	750 ml
12 oz	champignons frais mélangés (chanterelles, café, shiitake, les pieds enlevés), coupés en tranches	375 g
	sel et poivre noir du moulin	

Gremolata aux noisettes

1/2 t	persil frais, haché grossièrement	125 ml
1/3 t	huile d'olive	95 ml
+ 1 c. à tab		
1/4 t	noisettes rôties, mondées et hachées finement	60 ml
2 c. à thé	zeste d'orange râpé finement	10 ml
1	gousse d'ail hachée	1

Préparation du potage

1. Faire tremper les champignons séchés dans l'eau chaude pendant 20 minutes. Les égoutter en réservant le liquide de trempage, puis les hacher grossièrement. Réserver.
2. Dans une grande casserole, faire fondre 2 c. à tab (30 ml) du beurre à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et

les carottes et cuire, en brassant, pendant 5 minutes. Ajouter les champignons café et saler. Cuire, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les champignons aient ramolli et qu'ils soient dorés. Ajouter les champignons séchés réservés et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.

3. Dans la casserole, ajouter le bouillon et le liquide de trempage réservé et porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux, couvrir et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Laisser refroidir légèrement. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire la préparation en purée en plusieurs fois (au besoin, ajouter du bouillon de légumes, 1/2 t/125 ml à la fois). Verser le potage dans la casserole.

4. Dans une grande casserole à fond épais, faire fondre le reste du beurre à feu moyen-vif. Ajouter les champignons mélangés et cuire, en brassant, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli et qu'ils soient dorés. Saler et poivrer. Réserver.

Préparation de la gremolata

5. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. (Vous pouvez préparer la gremolata à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

6. Au moment de servir, réchauffer le potage. Garnir des champignons sautés réservés et de la gremolata.

PAR PORTION: cal. 325; prot. 8 g; m.g. 26 g (7 g sat.); chol. 25 mg; gluc. 19 g; fibres 3 g; sodium 300 mg.



POTAGE AUX CAROTTES ET AU TOFU

4 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 30 min

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	paquet de champignons coupés en tranches (8 oz/227 g)	1
2	branches de céleri coupées en tranches	2
1	oignon coupé en tranches	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
4 t	carottes coupées en tranches	1 L
5 t	bouillon de légumes ou de poulet réduit en sel	1,25 L
1	paquet de tofu mou, égoutté (454 g)	1
2/3 t	lait évaporé	160 ml
1/2 t	crème sure	125 ml
2 à 3 c. à thé	eau	10 à 15 ml
	brins de thym frais (facultatif)	
	paprika (facultatif)	
	sel et poivre noir du moulin	

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons, le céleri, l'oignon et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les carottes et le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir légèrement. Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger le tofu et la moitié de la préparation de légumes jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Réserver dans un bol. Mélanger de la même manière le reste de la préparation de légumes et le lait évaporé. Verser dans la casserole, ajouter le mélange de tofu réservé et réchauffer à feu moyen. Saler et poivrer.

3. Au moment de servir, mélanger la crème sure et l'eau dans un petit bol. Garnir chaque portion du mélange de crème sure, de brins de thym et de paprika, si désiré.

PAR PORTION: cal. 405; prot. 23 g; m.g. 22 g (7 g sat.); chol. 35 mg; gluc. 34 g; fibres 6 g; sodium 560 mg.

CHAUDRÉE DE MAÏS AU DINDON

4 PORTIONS • Préparation: **5 min** • Cuisson: **10 min**

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
4	oignons verts hachés finement	4
1 lb	languettes de dindon ou de poulet	500 g
1	boîte de maïs en crème (398 ml)	1
2 1/2 t	bouillon de poulet	625 ml
	sel et poivre noir du moulin	

dindon et cuire, en brassant de temps à autre, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le dindon ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Ajouter le maïs et le bouillon et bien mélanger. Saler et poivrer. Chauffer quelques minutes avant de servir.

315; 38 G; 8 g (2 g sat.); 88 mg; 24 g; 2 g; 580 mg.

Dans une casserole, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons verts et les languettes de

Une longueur d'avance

La plupart des soupes se congèlent très bien. On peut les préparer à l'avance, les laisser refroidir et les mettre dans des contenants hermétiques. Elles se conserveront jusqu'à 2 mois au congélateur. On évite par contre de congeler les soupes qui contiennent du lait, de la crème ou des pommes de terre.

Et, bien sûr, on prépare les garnitures (comme la gremolata, p. 34) seulement au moment de réchauffer nos soupes.

CHAUDRÉE DE SAUMON

6 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 30 min

1 1/2 t + 3 c. à tab	eau	420 ml
1 lb	filets de saumon ou de poisson blanc surgelés	500 g
3 1/2 t	bouillon de légumes	875 ml
1/2 t	oignon haché	125 ml
3	pommes de terre rouges coupées en cubes (environ 2 1/2 t/625 ml en tout)	3
1 c. à tab	aneth frais, haché finement ou	15 ml
1/2 c. à thé	aneth séché	2 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
2 1/2 t	lait	625 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
2 t	pointes d'asperges surgelées, partiellement décongelées et coupées en morceaux de 2 po (5 cm) brins d'aneth frais (facultatif) sel et poivre noir du moulin	500 ml

1. Verser 1 1/2 t (375 ml) de l'eau dans un grand poêlon et porter à ébullition. Ajouter les filets de saumon et porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser pocher de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. À l'aide d'une écumoire, retirer les filets de saumon du poêlon (jeter l'eau de cuisson) et défaire la chair en morceaux de 1/2 po (1 cm). Réserver.

2. Dans une grande casserole, mélanger le bouillon, l'oignon, les pommes de terre, l'aneth et le zeste de citron et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporer le lait.

3. Dans un petit bol, mélanger la farine et le reste de l'eau. Incorporer le mélange de farine à la soupe. Ajouter les asperges et mélanger. Cuire, en brassant, jusqu'à ce que la soupe soit légèrement bouillonnante. Ajouter le saumon réservé et réchauffer. Saler et poivrer.

4. Au moment de servir, garnir chaque portion de brins d'aneth, si désiré.

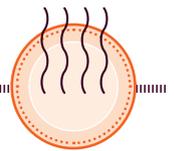
PAR PORTION: cal. 235; prot. 22 g; m.g. 6 g (1 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 22 g; fibres 2 g; sodium 350 mg.

Délicieux à-côté

Croûtons au cheddar

DONNE 12 CROÛTONS.

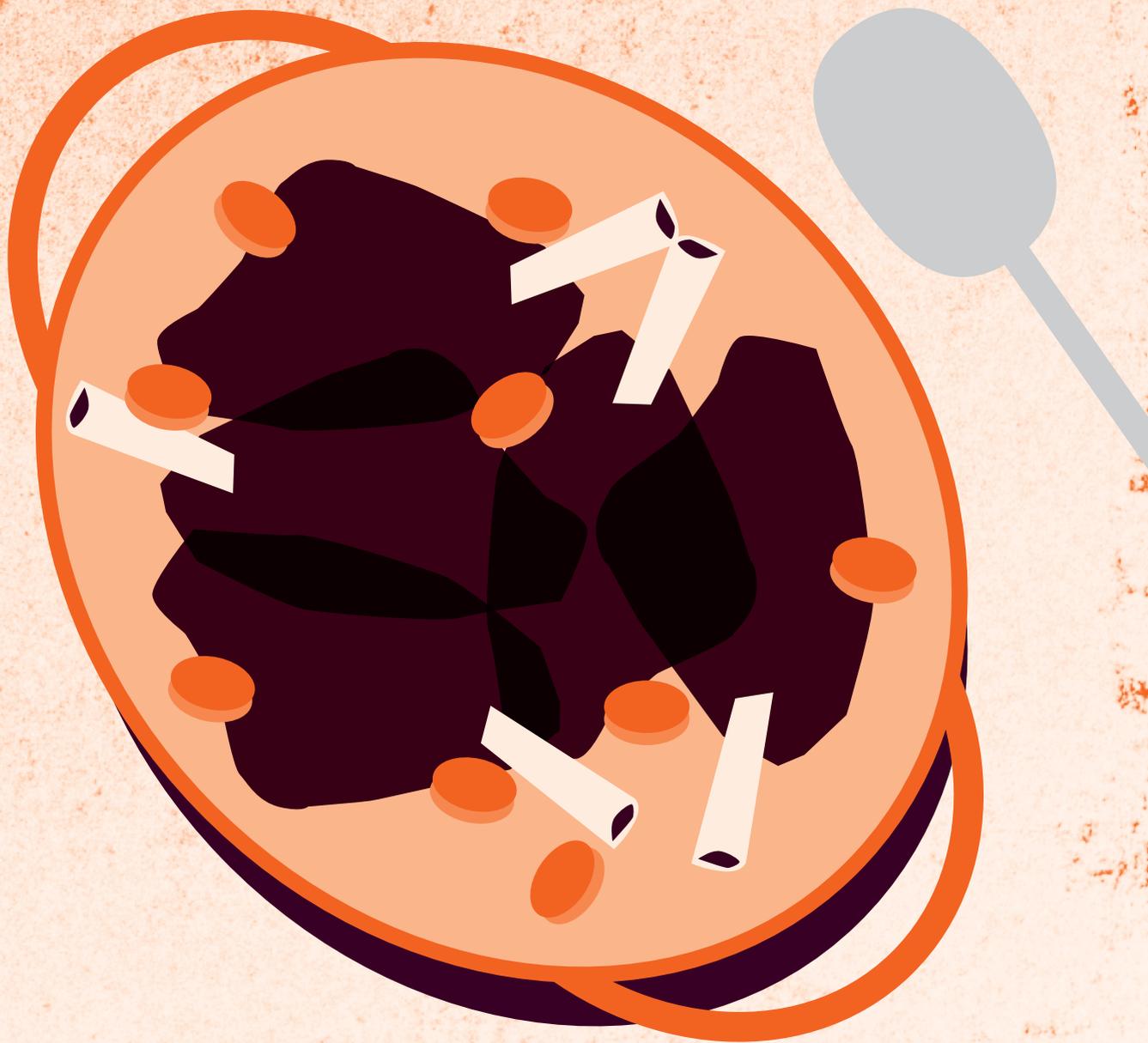
Dans un petit bol, mélanger 1/4 t (60 ml) de **beurre** ramolli et 1 **gousse d'ail** hachée finement. Tartiner 12 **tranches de pain** du beurre à l'ail et parsemer d'environ 1/2 t (125 ml) de **cheddar** râpé. Faire griller sous le gril préchauffé du four de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.







*Plats mijotés,
braisés et rôtis*



SALADE CHAUDE DE BOEUF AUX LENTILLES

6 PORTIONS • Préparation: **50 min** • Cuisson: **20 à 25 min** (lentilles), **2 h 10 min** (rôti)

16 oz	lentilles vertes du Puy sèches	500 g
1 c. à tab + 6 c. à tab	huile d'olive	105 ml
2	carottes coupées en petits dés	2
3	échalotes françaises hachées finement	3
1/3 t	persil frais, haché	80 ml
1 c. à tab	estragon frais, haché ou	15 ml
1 c. à thé	estragon séché	5 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
2 c. à tab	vinaigre de vin rouge	30 ml
4 t	rôti de boeuf braisé chaud, effiloché (voir recette ci-contre) sel et poivre noir du moulin	1 L

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les lentilles de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les remettre dans la casserole. Réserver au chaud.
2. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les carottes et les échalotes et cuire, en brassant, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Ajouter le persil et l'estragon et mélanger. Réserver au chaud.
3. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la moutarde et le vinaigre de vin. Ajouter petit à petit le reste de l'huile en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Saler et poivrer.
4. Au moment de servir, dans un bol, mélanger le rôti de boeuf effiloché et la préparation d'échalotes réservée. Verser la vinaigrette sur les lentilles réservées et mélanger délicatement. Répartir la préparation de lentilles dans les assiettes et garnir du mélange de rôti de boeuf.

PAR PORTION: cal. 606; **prot.** 41 g; **m.g.** 25 g (5 g sat.); **chol.** 50 mg; **gluc.** 54 g; **fibres** 26 g; **sodium** 167 mg.

Rôti de boeuf braisé

8 PORTIONS

1	rôti de palette de boeuf (environ 3 1/2 lb/1,75 kg)	1
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	oignon haché	1
5	gousses d'ail hachées finement	5
1/2 t	bouillon de boeuf	125 ml
1/2 t	vin rouge	125 ml

1. Parsemer le rôti de palette du poivre. Dans une cocotte en fonte émaillée (de type Le Creuset), chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le rôti et le faire dorer de tous les côtés. Réserver dans une assiette.
2. Retirer le gras de la cocotte. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire à feu moyen, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le bouillon et le vin en raclant le fond de la cocotte pour en détacher les particules. Remettre le rôti réservé et son jus dans la cocotte et porter à ébullition. Couvrir et cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre (retourner le rôti à la mi-cuisson).
3. Mettre le rôti sur une planche à découper, le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant 10 minutes. À l'aide de deux fourchettes, effiloche la viande. (Vous pouvez préparer le boeuf effiloché à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)



BOEUF BOURGUIGNON CLASSIQUE

12 À 14 PORTIONS • Préparation: 30 min • Trempage: 30 min • Cuisson: 3 h 30 min à 4 h

Pour obtenir un boeuf bourguignon tendre et fondant, il faut choisir une coupe de viande persillée (marbrée de gras), comme le rôti de côtes croisées à braiser.

2	paquets de champignons porcini séchés (14 g chacun)	2
1 t	eau chaude	250 ml
8 oz	tranches de bacon épaisses, hachées	250 g
4 c. à tab	huile végétale	60 ml
2	rôtis de côtes croisées désossés, coupés en cubes de 1 1/2 po (4 cm) (environ 6 lb/3 kg en tout)	2
6	échalotes françaises hachées	6
2	carottes coupées en dés	2
4	gousses d'ail hachées finement	4
1 c. à thé	sel	5 ml
1 c. à thé	poivre noir du moulin	5 ml
1/2 t	farine	125 ml
2	bouteilles de vin rouge (de type pinot noir ou merlot) (750 ml chacune)	2
2 t	bouillon de boeuf	500 ml
6	brins de persil frais	6
4	brins de thym frais	4
3	feuilles de laurier	3
2 c. à tab	pâte de tomates	30 ml
2	paquets d'oignons perlés (10 oz/284 g chacun)	2
2 c. à tab	beurre	30 ml
6 t	petits champignons de Paris (environ 3 paquets de 8 oz/227 g chacun)	1,5 L
1/4 t	persil frais, haché finement	60 ml

1. Dans un bol, faire tremper les champignons porcini dans l'eau chaude pendant 30 minutes. Dans une très grande cocotte, cuire le bacon à feu moyen-vif, en brassant, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laisser égoutter sur des essuie-tout.

2. Retirer le gras de la cocotte et chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile. Ajouter les cubes de boeuf, en plusieurs fois, et les faire dorer (ajouter le reste de l'huile, au besoin). Réserver dans un grand bol.

3. Retirer le gras de la cocotte. Ajouter les échalotes, les carottes, l'ail, le sel et le poivre et cuire à feu moyen, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les échalotes aient ramolli. Parsemer de la farine et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Égoutter les champignons porcini (réserver le liquide de trempage), les hacher et les mettre dans la cocotte. Ajouter le liquide de trempage réservé, le vin et le bouillon et porter à ébullition en raclant le fond de la cocotte pour en détacher les particules.

4. Attacher les brins de persil et de thym et les feuilles de laurier avec de la ficelle de cuisine. Ajouter le bouquet de fines herbes, la pâte de tomates, le bacon égoutté, les cubes de boeuf réservés et leur jus dans la cocotte. Couvrir et cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) de 2 heures 30 minutes à 3 heures ou jusqu'à ce que les cubes de boeuf soient tendres.

5. Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante, cuire les oignons perlés pendant 3 minutes. Les égoutter, les passer sous l'eau froide et les peler en conservant la racine. Dans un poêlon, faire fondre 1 c. à tab (15 ml) du beurre à feu moyen. Ajouter les oignons perlés et les faire dorer pendant environ 5 minutes. Réserver dans un bol. Dans le poêlon, faire fondre le reste du beurre, ajouter les champignons de Paris et cuire, en brassant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



6. À l'aide d'une écumoire, retirer les cubes de boeuf de la cocotte et les mettre dans un bol. À la sauce dans la cocotte, ajouter les oignons perlés réservés et les champignons de Paris et porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les oignons perlés soient tendres. Retirer le bouquet de fines herbes. Remettre les cubes de boeuf dans la cocotte et

réchauffer. (Vous pouvez préparer le boeuf bourguignon à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 1 mois au congélateur.)

7. Au moment de servir, parsemer du persil haché.

PAR PORTION: cal. 430; prot. 56 g; m.g. 16 g (5 g sat.); chol. 135 mg; gluc. 13 g; fibres 2 g; sodium 580 mg.

BOEUF À LA BIÈRE ET AUX LÉGUMES

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 6 h 40 min à 8 h 40 min

4	tranches épaisses de bacon, hachées	4
3 lb	cubes de boeuf à ragoût	1,5 kg
1 1/2 lb	pommes de terre jaunes (de type Yukon Gold) pelées et coupées en cubes	750 g
1 lb	carottes hachées grossièrement	500 g
1 lb	panais hachés grossièrement	500 g
2	branches de céleri hachées	2
1	oignon haché	1
2	feuilles de laurier	2
1 c. à thé	thym séché	5 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 1/2 t	bière (de type stout)	375 ml
3/4 t	bouillon de boeuf réduit en sel	180 ml
1/2 t	eau	125 ml
2 c. à thé	sauce Worcestershire	10 ml
1/3 t	farine	80 ml
1 t	petits pois surgelés	250 ml

1. Dans un grand poêlon, cuire le bacon à feu moyen-vif, en brassant, jusqu'à ce qu'il soit doré. Laisser égoutter dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Dans le poêlon, ajouter les cubes de boeuf, en plusieurs fois, et les faire dorer.

2. Dans une mijoteuse, mélanger les pommes de terre, les carottes, les panais, le céleri, l'oignon, les feuilles de laurier, le thym, le sel et le poivre. Déposer les cubes de boeuf et le bacon sur les légumes.

3. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la bière, le bouillon, l'eau et la sauce Worcestershire. Verser dans la mijoteuse et bien mélanger. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures ou jusqu'à ce que les cubes de boeuf et les légumes soient tendres. Retirer les feuilles de laurier.

4. Dans un petit bol, à l'aide du fouet, mélanger la farine et 1 t (250 ml) du liquide de cuisson jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser dans la mijoteuse en fouettant. Ajouter les petits pois, couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. (Vous pouvez préparer le boeuf à la bière à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 528; prot. 39 g; m.g. 25 g (11 g sat.); chol. 110 mg; gluc. 36 g; fibres 5 g; sodium 547 mg.





RAGOÛT DE BOULETTES ET DE CAROTTES

4 PORTIONS • Préparation: **35 min** • Cuisson: **4 h 25 min à 5 h 25 min**

1	oeuf légèrement battu	1
3/4 lb	boeuf haché maigre	375 g
1 t	oignon haché	250 ml
3 c. à tab	chapelure nature	45 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml
1 c. à tab	parmesan râpé	15 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1/2 t	ketchup	125 ml
1/4 t	bouillon de boeuf	75 ml
+ 1 c. à tab	réduit en sel	
1 1/2 c. à thé	vinaigre balsamique	7 ml
4 ou 5	carottes coupées en tranches (environ 1 lb/500 g en tout)	4 ou 5
3	panais coupés en morceaux	3
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml

1. Dans un bol, mélanger l'oeuf, le boeuf haché, 1/2 t (125 ml) de l'oignon, la chapelure, 1 c. à tab (15 ml) du persil, le parmesan et 1/4 c. à thé (1 ml) chacun du sel et du poivre. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes d'environ 1 po (2,5 cm) de diamètre.

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les boulettes et les faire dorer. Laisser égoutter les boulettes dans une assiette tapissée d'essuie-tout.

3. Dans une tasse à mesurer, mélanger 1/4 t (60 ml) du ketchup, 1/4 t (60 ml) du bouillon et le vinaigre balsamique. Mettre les carottes, les panais et le reste de l'oignon dans une mijoteuse. Couvrir des boulettes et arroser du mélange de bouillon. Couvrir et cuire à faible intensité de 4 à 5 heures.

4. Dans un petit bol, mélanger le reste du persil, du sel, du poivre, du ketchup et du bouillon et la fécule de maïs. Incorporer délicatement ce mélange à la préparation de boulettes dans la mijoteuse. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. (Vous pouvez préparer le ragoût à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION: **cal.** 375; **prot.** 21 g; **m.g.** 15 g (5 g sat.); **chol.** 100 mg; **gluc.** 41 g; **fibres** 7 g; **sodium** 875 mg.

RAGOÛT DE BOEUF BRAISÉ À LA BIÈRE, CROÛTE DE POMMES DE TERRE

6 PORTIONS • Préparation: 40 min • Cuisson: 3 h 30 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	rôti de côtes croisées désossé, coupé en cubes de 1 1/2 po (4 cm) (environ 3 lb/1,5 kg)	1
1/4 t	bacon coupé en dés	60 ml
3	carottes coupées en tranches	3
3	panais coupés en morceaux	3
2	oignons hachés	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 c. à tab	thym frais, haché ou	15 ml
1 c. à thé	thym séché	5 ml
2 c. à tab	pâte de tomates	30 ml
3/4 t	bière	180 ml
3/4 t	bouillon de boeuf réduit en sel	180 ml
1 1/2 lb	pommes de terre (de type Yukon Gold) pelées	750 g
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml

1. Dans une grande cocotte en métal ou en fonte émaillée (de type Le Creuset), chauffer la moitié de l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter les cubes de boeuf, en plusieurs fois, et les faire dorer. Réserver les cubes de boeuf dans un bol. Dans la cocotte, cuire le bacon, en brassant, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laisser égoutter le bacon dans une assiette tapissée d'essuie-tout.

2. Retirer le gras de la cocotte et chauffer le reste de l'huile végétale à feu moyen. Ajouter les carottes, les panais, les oignons, l'ail, le sel, le poivre et la moitié du thym et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter la pâte de tomates et mélanger pour bien enrober les légumes.

3. Verser la bière et le bouillon et porter à ébullition en raclant le fond de la cocotte pour en détacher les particules. Ajouter les cubes de boeuf et le bacon réservés et bien mélanger. Couvrir la cocotte et cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) pendant 2 heures.

4. Entre-temps, à l'aide d'une mandoline ou au robot culinaire, couper les pommes de terre en tranches de 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Les mettre dans un grand bol, ajouter l'huile d'olive et le reste du thym et mélanger pour bien les enrober.

5. Retirer la cocotte du four. Ajouter le persil et mélanger. Disposer les tranches de pommes de terre sur le ragoût en les faisant se chevaucher légèrement, de manière à couvrir complètement le ragoût. Poursuivre la cuisson au four de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que les cubes de boeuf et les pommes de terre soient tendres. (Vous pouvez préparer le ragoût à l'avance, le laisser refroidir à découvert dans la cocotte et le couvrir. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Pour le congeler, envelopper la cocotte et son couvercle de papier d'aluminium, puis la glisser dans un grand sac de congélation. Le ragoût se conservera jusqu'à 2 mois au congélateur. Laisser décongeler la veille au réfrigérateur; réchauffer au four à 325°F/160°C pendant environ 40 minutes.)

PAR PORTION: cal. 605; prot. 59 g; m.g. 19 g (6 g sat.); chol. 135 mg; gluc. 46 g; fibres 7 g; sodium 405 mg.



RAGOÛT DE BOEUF À L'ITALIENNE

6 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 50 min

Les tomates pezzettoni contiennent plus de chair et moins de liquide que les tomates ordinaires, et sont peu salées. On les trouve facilement dans les supermarchés. Au besoin, on les remplace par une autre variété de tomate italienne. Pour varier la recette, on utilise des cubes de veau au lieu du boeuf.

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
2 lb	cubes de boeuf à ragoût de 3/4 po (2 cm)	1 kg
2	poireaux ou oignons hachés	2
1 c. à tab	farine	15 ml
1 c. à thé	mélange de fines herbes séchées à l'italienne	5 ml
1 t	vin blanc ou bouillon de boeuf	250 ml
1	boîte de tomates en dés (de type pezzettoni) (14 oz/398 ml)	1
	sel et poivre noir du moulin	

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les cubes de boeuf, en plusieurs fois, et les faire dorer.
2. Remettre tous les cubes de boeuf dans le poêlon. Ajouter les poireaux et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Parsemer de la farine et du mélange de fines herbes et mélanger. Ajouter le vin en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que presque tout le liquide se soit évaporé. Ajouter les tomates, couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les cubes de boeuf soient tendres et que la sauce ait épaissi. Saler et poivrer. (Vous pouvez préparer le ragoût à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 305; prot. 32 g; m.g. 11 g (3 g sat.); chol. 65 mg; gluc. 11 g; fibres 3 g; sodium 60 mg.

CARRÉ DE VEAU À LA MOUTARDE ET AU MIEL

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 40 min • Cuisson: 1 h 15 min

Le carré de veau est une coupe de viande assez chère (environ 20 \$ la livre/40 \$ le kilo), mais il fait toujours sensation sur la table. Pour varier ou pour une version plus économique de ce plat, on peut utiliser un carré de porc. Pour une belle présentation, disposer quelques fruits frais dans l'assiette (raisins rouges, figues fraîches coupées en deux, etc.).

1/4 t	moutarde à l'ancienne	60 ml
2 c. à tab	miel liquide	30 ml
2 c. à tab	chapelure nature	30 ml
1	carré de veau paré (environ 3 lb/1,5 kg)	1
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1 1/2 t	mélange de légumes hachés (carottes, oignons et céleri) (de type Saladexpress)	375 ml
1 t	vin blanc sec	250 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1. Dans un petit bol, mélanger la moutarde, le miel et la chapelure. Réserver. Badigeonner le carré de veau de l'huile. Saler et poivrer. Dans un grand poêlon allant au four, étendre le mélange de légumes et y déposer le carré. Mettre le poêlon au four préchauffé à 450°F (230°C) et cuire pendant environ 15 minutes. Retirer du four.

2. À l'aide d'une cuillère, étendre le mélange de moutarde réservé sur le carré de veau en pressant pour le faire adhérer. Réduire la température du four à 350°F (180°C) et poursuivre la cuisson de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre du carré indique 160°F (71°C) pour une viande rosée, ou jusqu'au degré de cuisson désiré.

3. Déposer le carré de veau sur une planche à découper, le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant 10 minutes. Entre-temps, verser le vin dans le poêlon et porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire à feu moyen et laisser mijoter de 3 à 5 minutes.

4. Au moment de servir, découper le carré entre les côtes. Napper de la sauce au vin blanc et aux légumes.

PAR PORTION: cal. 210; prot. 24 g; m.g. 10 g (3 g sat.); chol. 90 mg; gluc. 8 g; fibres 1 g; sodium 280 mg.



POULET AUX CHAMPIGNONS

6 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 4 h 25 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
3 lb	morceaux de poulet (pilons et hauts de cuisses), la peau et le gras enlevés	1,5 kg
5 t	champignons frais mélangés (shiitake, les pieds enlevés, blancs, café et pleurotes), coupés en tranches	1,25 L
1	oignon rouge coupé en quartiers	1
1/2 t	carottes hachées	125 ml
1/4 t	tomates séchées non conservées dans l'huile	60 ml
3/4 t	bouillon de poulet	180 ml
1/4 t	vin blanc sec ou bouillon de poulet	60 ml
1 c. à thé	thym séché	5 ml
1/2 c. à thé	sel d'ail	2 ml
1/2 c. à thé	basilic séché	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/4 t	farine	60 ml
1/3 t	eau	80 ml

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les morceaux de poulet, en plusieurs fois, et les faire dorer en les retournant de temps à autre. Réserver dans une assiette.

2. Dans une mijoteuse, mélanger les champignons, l'oignon, les carottes et les tomates séchées. Verser le bouillon et le vin. Parsemer du thym, du sel d'ail, du basilic et du poivre, puis ajouter le poulet réservé. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 4 heures.

3. Dans un petit bol, mélanger la farine et l'eau. Verser dans la mijoteuse et bien mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. (Vous pouvez préparer le poulet à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 360; prot. 34 g; m.g. 7 g (2 g sat.); chol. 107 mg; gluc. 39 g; fibres 3 g; sodium 350 mg.

POULET CACCIATORE ET SPAGHETTIS

8 PORTIONS • Préparation: **25 min** • Cuisson: **40 min**

5 lb	morceaux de poulet (cuisses, pilons et poitrines), la peau et le gras enlevés	2,5 kg
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
10 oz	champignons coupés en quatre	300 g
2	poivrons verts coupés en dés	2
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail coupées en tranches	2
1	boîte de tomates en dés assaisonnées à l'italienne (28 oz/796 ml)	1
1/2 t	vin rouge ou eau	125 ml
1 c. à thé	romarin frais, haché ou	5 ml
1/2 c. à thé	romarin séché	2 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
16 oz	spaghettis cuits	500 g

1. Parsemer les morceaux de poulet du sel. Dans une grande casserole profonde, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les morceaux de poulet, en deux fois, et les faire dorer en les retournant de temps à autre. Réserver dans une assiette.

2. Dans la casserole, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons, les poivrons et l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter l'ail et cuire pendant 1 minute. Ajouter les tomates, le vin, le romarin et les flocons de piment fort et porter au point d'ébullition.

3. Ajouter les morceaux de poulet réservés, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Poursuivre la cuisson à découvert pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre et qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. (Vous pouvez préparer le poulet à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. Servir sur les spaghettis.

PAR PORTION: cal. 475; prot. 37 g; m.g. 11 g (3 g sat.); chol. 80 mg; gluc. 55 g; fibres 5 g; sodium 345 mg.

CHILI AU POULET

4 À 6 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 4 h 40 min à 5 h 40 min

2 c. à tab	assaisonnement au chili	30 ml
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 1/2 lb	poitrines de poulet désossées, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)	750 g
1	boîte de tomates en dés sans sel ajouté (19 oz/540 ml)	1
1	oignon haché	1
1	boîte de haricots blancs, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1	poivron rouge haché	1
1/2 t	cheddar râpé	125 ml

1. Dans un bol, mélanger l'assaisonnement au chili, le cumin et l'ail. Ajouter le poulet et mélanger pour bien l'enrober. Dans un grand poêlon vaporisé d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam), faire dorer le

poulet à feu moyen-vif, en deux fois, en brassant de temps à autre. Mettre le poulet dans une mijoteuse.

2. Ajouter les tomates, l'oignon et les haricots blancs et mélanger. Couvrir et cuire à faible intensité de 4 à 5 heures.

3. Ajouter le poivron et mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant 30 minutes. (Vous pouvez préparer le chili à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. Au moment de servir, garnir chaque portion de cheddar.

PAR PORTION: cal. 300; prot. 37 g; m.g. 6 g (3 g sat.); chol. 80 mg; gluc. 22 g; fibres 5 g; sodium 530 mg.



RAGOÛT DE POULET AUX GNOCCHIS

4 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 25 min

2 t	bouillon de poulet réduit en sel	500 ml
1 1/2 t	eau	375 ml
1 lb	poitrines de poulet désossées	500 g
2 c. à tab	beurre	30 ml
1	petit oignon, haché grossièrement	1
2	branches de céleri coupées en tranches	2
1	grosse carotte, coupée en tranches	1
1	gros panais, coupé en dés	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	farine	30 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1	paquet de gnocchis (500 g)	1
1/2 t	petits pois surgelés	125 ml

1. Dans une casserole, verser le bouillon et l'eau et porter à ébullition. Ajouter les poitrines de poulet, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la

mi-cuisson). Mettre le poulet dans une assiette et laisser refroidir légèrement (réserver le bouillon). Effiloche le poulet ou le hacher. Réserver.

2. Entre-temps, dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et le céleri et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter la carotte et le panais et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la carotte ait légèrement ramolli. Ajouter l'ail, la farine et le thym et cuire, en brassant sans arrêt, pendant 2 minutes.

3. Ajouter petit à petit le bouillon réservé et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser mijoter de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les gnocchis, les petits pois et le poulet réservé et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les gnocchis soient tendres.

PAR PORTION: cal. 518; prot. 38 g; m.g. 10 g (5 g sat.); chol. 90 mg; gluc. 69 g; fibres 6 g; sodium 995 mg.

CASSEROLE DE POULET ET DE LÉGUMES BRAISÉS À LA MOUTARDE

6 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 1 h 25 min

2	bulbes d'ail	2
1	oignon rouge coupé en quartiers ou	1
12	petits oignons (de type cipollini), blanchis et pelés	12
3	grosses carottes, pelées et coupées en gros morceaux	3
2	branches de céleri coupées en gros morceaux	2
4	panais pelés et coupés en gros morceaux	4
3	pommes de terre pelées et coupées en gros morceaux ou	3
12	petites pommes de terre (de type grelot), brossées	12
4 c. à tab	huile d'olive	60 ml
1/4 t	farine	60 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2 c. à thé	herbes de Provence	10 ml
4 lb	morceaux de poulet (pilons, hauts de cuisses et poitrines), la peau et le gras enlevés	2 kg
2 c. à tab	beurre	30 ml
1 t	oignons hachés	250 ml
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
1 1/2 t	bouillon de poulet	375 ml
1/4 t	moutarde de Dijon	60 ml
1/4 t	moutarde à l'ancienne	60 ml
1 c. à tab	sauce Worcestershire	15 ml

1	trait de sauce tabasco	1
1	grosse patate douce, coupée en gros morceaux	1

1. Couper une tranche sur le dessus des bulbes d'ail de manière à exposer les gousses. Dans un grand bol, mettre les bulbes d'ail, l'oignon rouge, les carottes, le céleri, les panais et les pommes de terre, arroser de 2 c. à tab (30 ml) de l'huile et mélanger pour bien enrober les légumes. Mettre les légumes dans une grande rôtissoire, couvrir et cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli.

2. Dans un plat peu profond, mélanger la farine, le sel, le poivre et les herbes de Provence. Passer les morceaux de poulet dans le mélange de farine en les retournant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent). Dans un grand poêlon, chauffer à feu moyen-vif 1 c. à tab (15 ml) du reste de l'huile et 1 c. à tab (15 ml) du beurre. Ajouter les morceaux de poulet, en plusieurs fois, et les faire dorer de 8 à 10 minutes en les retournant de temps à autre (ajouter le reste de l'huile et du beurre, au besoin). Déposer le poulet sur les légumes dans la rôtissoire.

3. Dans le poêlon, cuire les oignons hachés à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le vin en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules. Ajouter le bouillon, la moutarde de Dijon, la moutarde à l'ancienne, la sauce Worcestershire et la sauce tabasco et mélanger. Verser le mélange d'oignons sur le poulet et les légumes. Couvrir et cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 30 minutes. Ajouter la patate douce et poursuivre la cuisson à découvert pendant



20 minutes ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule du poulet lorsqu'on le pique avec une fourchette soit clair et que les légumes soient tendres (arroser le poulet du jus de cuisson de temps à autre). (Vous pouvez préparer la casserole de poulet à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

4. Disposer le poulet, les légumes et les bulbes d'ail dans un grand plat de service et arroser de la sauce. Servir chaque portion de poulet et de légumes avec de l'ail rôti.

PAR PORTION: cal. 600; prot. 37 g; m.g. 23 g (6 g sat.); chol. 100 mg; gluc. 63 g; fibres 12 g; sodium 760 mg.



POULET RÔTI SAUMURÉ À LA BIÈRE

4 PORTIONS • Préparation: 30 min • Repos: 12 à 24 h • Cuisson: 1 h 20 min

Dans cette recette, le poulet est saumuré. Cette technique de préparation toute simple consiste à faire tremper la volaille toute une nuit dans un liquide salé (ici, à base de jus de pomme et de bière) pour obtenir un poulet incroyablement tendre et juteux.

Poulet saumuré

4 t	jus de pomme brut (de type Tradition)	1 L
2 t	bouillon de poulet	500 ml
3/4 t	cassonade tassée	180 ml
3/4 t	gros sel de mer	180 ml
1 c. à tab	grains de poivre noir	15 ml
2	feuilles de laurier	2
3	brins de thym frais	3
4	gousses d'ail coupées en deux	4
3	bouteilles de bière ambrée (341 ml chacune)	3
1	poulet de grain rincé et épongé (4 lb/2 kg)	1

Sauce aux légumes

1	oignon haché	1
2	carottes coupées en dés	2
2	branches de céleri coupées en dés	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	beurre fondu	30 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
1 1/2 t	bouillon de poulet	375 ml
	sel et poivre noir du moulin	

Préparation du poulet

1. Dans une grande casserole, mélanger tous les ingrédients, sauf la bière et le poulet, en brassant jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Incorporer la bière et déposer le poulet dans la saumure. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur de 12 à 24 heures.
2. Retirer le poulet de la saumure, bien le rincer et l'éponger. Attacher les cuisses du poulet avec de la ficelle à rôti et fixer les ailes sur le dos avec de petites brochettes en métal ou en bois.

Cuisson du poulet et préparation de la sauce

3. Mettre l'oignon, les carottes, le céleri et l'ail au fond d'une rôtissoire. Déposer le poulet sur les légumes et le badigeonner du beurre. Saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 1 heure à 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré dans la poitrine indique 160°F (71°C). Retirer le poulet de la rôtissoire et le réserver au chaud.
4. Retirer le gras de la rôtissoire et la mettre sur la cuisinière. Parsemer les légumes de la farine et bien mélanger. Ajouter le bouillon et porter à ébullition en raclant le fond de la rôtissoire pour en détacher les particules. Réduire le feu et laisser mijoter de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit environ de moitié. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire la sauce en purée. Servir le poulet réservé avec la sauce.

PAR PORTION (sans la peau): **cal.** 315; **prot.** 31 g; **m.g.** 15 g (4 g sat.); **chol.** 90 mg; **gluc.** 13 g; **fibres** 2 g; **sodium** 250 mg.

POULET RÔTI AUX COURGETTES ET AUX TOMATES CERISES

4 PORTIONS • Préparation: 10 min • Cuisson: 12 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
4	petites courgettes jaunes (ou 2 moyennes), coupées en quatre sur la longueur	4
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	poulet rôti du commerce, coupé en quatre (environ 2 1/4 lb/1,125 kg)	1
1 t	tomates cerises jaunes	250 ml
1/2 t	petites feuilles de roquette (arugula) ou d'épinards, légèrement tassées (facultatif)	125 ml

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les courgettes, l'ail, le sel et le poivre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 2 minutes. Réduire à feu moyen. Ajouter le poulet, la peau vers le haut, couvrir et cuire pendant 8 minutes. Ajouter les tomates et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit chaud et que les courgettes soient tendres.

2. Au moment de servir, disposer le poulet et la préparation de courgettes dans un plat de service. Parsemer de la roquette, si désiré.

PAR PORTION: cal. 270; prot. 26 g; m.g. 16 g (4 g sat.); chol. 80 mg; gluc. 6 g; fibres 2 g; sodium 230 mg.



Plats mijotés, braisés et rôtis



POULETS DE CORNOUAILLES RÔTIS, SAUCE AU PORTO

4 PORTIONS • Préparation: 40 min • Cuisson: 1 h (poulets), 10 min (sauce)

2	poulets de Cornouailles (environ 3 lb/1,5 kg en tout)	2
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
	sauce au porto (voir recette ci-contre)	
	brins de thym frais, hachés	

1. Rincer l'intérieur et l'extérieur des poulets de Cornouailles et les éponger avec des essuie-tout. À l'aide de ciseaux de cuisine ou de ciseaux à volaille, en partant du cou, couper les poulets d'un bout à l'autre de chaque côté de l'os du dos (retirer l'os). Mettre les poulets bien à plat et couper l'os au centre de la poitrine en le longeant de chaque côté de façon à obtenir des demi-poulets. Replier le bout des ailes sur le dos. Déposer les poulets, le côté coupé vers le bas, sur la grille d'une rôtissoire. (Vous pouvez préparer les poulets jusqu'à cette étape et les couvrir. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Badigeonner les poulets de l'huile. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) de 55 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule des cuisses lorsqu'on les pique avec une fourchette soit clair ou qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré dans la partie la plus charnue indique 180°F (82°C) (badigeonner les poulets de la sauce au porto pendant les 10 à 15 dernières minutes de cuisson).

3. Verser le reste de la sauce au porto dans une petite casserole et chauffer jusqu'à ce qu'elle soit bouillonnante. Servir avec les poulets. Parsemer chaque portion de thym.

PAR PORTION: cal. 473; **prot.** 36 g; **m.g.** 26 g (5 g sat.); **chol.** 120 mg; **gluc.** 21 g; **fibres** aucune; **sodium** 150 mg.

Sauce au porto

DONNE 1 T (250 ML).

1/2 t	jus d'orange	125 ml
1/3 t	bouillon de poulet	80 ml
1/4 t	porto	60 ml
1/4 t	confiture de mûres ou de framboises	60 ml
2 c. à tab	vinaigre de xérès	30 ml
2 c. à tab	échalote française (ou oignon) hachée finement	30 ml
2 c. à thé	gingembre frais, râpé	10 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à thé	thym frais, haché ou	5 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/4 c. à thé	piment de Cayenne (facultatif)	1 ml
1	feuille de laurier	1
2 c. à tab	eau froide	30 ml
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml

1. Dans une petite casserole, mélanger le jus d'orange, le bouillon, le porto, la confiture, le vinaigre de xérès, l'échalote, le gingembre, l'ail, le thym, le piment de Cayenne, si désiré, et la feuille de laurier. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait réduit à environ 1 t (250 ml). Dans une passoire fine placée sur un bol, filtrer la sauce et la remettre dans la casserole.

2. Dans un petit bol, mélanger l'eau et la fécule de maïs. Verser dans la casserole et poursuivre la cuisson, en brassant, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance, la laisser refroidir et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

POULET BRAISÉ AU FENOUIL ET AUX HARICOTS BLANCS

6 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 5 h 10 min

2 à 2 1/2 lb	pilons ou hauts de cuisses de poulet, la peau et le gras enlevés	1 à 1,25 kg
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2 c. à tab	huile végétale (environ)	30 ml
1	boîte de haricots blancs (de type cannellini), égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1	bulbe de fenouil paré, coupé en quartiers fins	1
1	poivron jaune coupé en morceaux	1
1	oignon coupé en quartiers fins	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 c. à thé	romarin frais, haché ou	5 ml
1/2 c. à thé	romarin séché	2 ml
1 c. à thé	origan frais, haché ou	5 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
1	boîte de tomates en dés sans sel ajouté (19 oz/540 ml)	1
1/2 t	vin blanc sec ou bouillon de poulet réduit en sel	125 ml
1/4 t	pâte de tomates sans sel ajouté	60 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
1 c. à tab	persil italien frais, haché	15 ml

1. Parsemer les pilons de poulet du sel et du poivre. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet, en plusieurs fois, et le faire dorer en le retournant de temps à autre. Mettre le poulet dans une mijoteuse. Ajouter les haricots blancs, le fenouil, le poivron, l'oignon, l'ail, le romarin, l'origan et les flocons de piment fort.

2. Dans un bol, mélanger les tomates, le vin et la pâte de tomates. Verser dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 5 heures. (Vous pouvez préparer le poulet braisé à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 4 mois au congélateur.)

3. Au moment de servir, parsemer chaque portion du parmesan et du persil.

PAR PORTION: cal. 425; prot. 47 g; m.g. 14 g (3 g sat.); chol. 125 mg; gluc. 28 g; fibres 7 g; sodium 495 mg.

CARI À LA COURGE, AUX POIS CHICHES ET AU LAIT DE COCO

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 4 h 25 min

2 t	courge musquée (de type butternut) pelée et coupée en cubes	500 ml
2 t	pommes de terre pelées et coupées en cubes	500 ml
1	boîte de pois chiches, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à tab	gingembre frais, haché finement	15 ml
3 c. à tab	pâte de cari douce (de type Patak's)	45 ml
1	boîte de lait de coco léger (14 oz/400 ml)	1
1 t	bouillon de légumes	250 ml
1/4 t	beurre de noix de cajou ou beurre d'arachides naturel	60 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2 t	feuilles de bette à carde ou d'épinards, parées et coupées en lanières, tassées	500 ml
1 t	petits pois surgelés	250 ml
2 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	30 ml

1. Mettre la courge, les pommes de terre et les pois chiches dans une mijoteuse.
2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit légèrement doré. Ajouter la pâte de cari et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que la préparation dégage son arôme.
3. Dans la mijoteuse, ajouter la préparation d'oignon, le lait de coco, le bouillon, le beurre de noix de cajou et le sel et mélanger. Couvrir et cuire à faible intensité pendant environ 4 heures.
4. Ajouter la bette à carde et les petits pois et mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la bette à carde ait ramolli.
5. Au moment de servir, parsemer chaque portion de la coriandre.

PAR PORTION: cal. 217; **prot.** 6 g; **m.g.** 8 g (3 g sat.); **chol.** aucun; **gluc.** 32 g; **fibres** 5 g; **sodium** 543 mg.



RAGOÛT DE PORC BARBECUE AUX PATATES DOUCES

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 6 h 30 min à 8 h 30 min

1	rôti d'épaule de porc désossé, le gras enlevé, coupé en cubes (environ 3 lb/1,5 kg)	1
2	oignons hachés	2
6	gousses d'ail hachées finement	6
2	feuilles de laurier	2
2 c. à thé	assaisonnement au chili	10 ml
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
1 c. à thé	coriandre moulue	5 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1/2 c. à thé	moutarde en poudre	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2 lb	patates douces pelées et coupées en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)	1 kg
1 t	coulis de tomates (de type passata)	250 ml
1 t	bouillon de poulet réduit en sel	250 ml
3 c. à tab	mélasse	45 ml
3 c. à tab	vinaigre de cidre	45 ml
3 c. à tab	farine	45 ml
4 t	feuilles de chou frisé (chou kale) tassées, les côtes enlevées, hachées	1 L

1. Dans une mijoteuse, mélanger les cubes de porc, les oignons, l'ail, les feuilles de laurier, l'assaisonnement au chili, le cumin, la coriandre, l'origan, la moutarde, le sel et le poivre. Déposer les patates douces sur la préparation de porc.

2. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le coulis de tomates, le bouillon, la mélasse et le vinaigre de cidre. Verser dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures ou jusqu'à ce que les cubes de porc soient tendres. Retirer les feuilles de laurier.

3. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine et 1 t (250 ml) du liquide de cuisson jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser dans la mijoteuse en fouettant. Ajouter le chou frisé, couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. (Vous pouvez préparer le ragoût à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 572; prot. 33 g; m.g. 33 g (12 g sat.); chol. 119 mg; gluc. 35 g; fibres 4 g; sodium 386 mg.

RAGOÛT DE PORC AUX POMMES

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 6 h 10 min à 7 h 10 min

1/4 t	farine	60 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	rôti d'épaule de porc désossé, le gras enlevé, coupé en cubes de 1 po (2,5 cm) (environ 3 lb/1,5 kg)	1
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
3	pommes de terre coupées en morceaux de 1/2 po (1 cm)	3
3	carottes coupées en morceaux de 1/2 po (1 cm)	3
2	oignons coupés en tranches	2
2/3 t	pomme hachée grossièrement	160 ml
1/2 t	céleri haché grossièrement	125 ml
2 t	jus de pomme brut (de type Tradition)	500 ml
1 c. à thé	graines de carvi	5 ml
	ciboulette fraîche, hachée (facultatif)	

1. Dans un plat peu profond, mélanger la farine, le sel et le poivre. Ajouter les cubes de porc et mélanger pour bien les enrober. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les cubes de porc, en plusieurs fois, et les faire dorer. Mettre le porc dans une mijoteuse. Ajouter les pommes de terre, les carottes, les oignons, la pomme et le céleri et mélanger.

2. Verser le jus de pomme dans la mijoteuse et ajouter les graines de carvi. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 7 heures. (Vous pouvez préparer le ragoût à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

3. Au moment de servir, garnir chaque portion de ciboulette, si désiré.

PAR PORTION: cal. 355; prot. 24 g; m.g. 15 g (5 g sat.); chol. 75 mg; gluc. 30 g; fibres 3 g; sodium 255 mg.



MIJOTÉ DE PORC AU PAPRIKA

6 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 5 h 10 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	rôti de longe de porc désossé, coupé en cubes (environ 2 lb/1 kg)	1
3	panais pelés et coupés en tranches	3
2	carottes pelées et coupées en tranches	2
1	oignon haché	1
4 c. à tab	paprika doux	60 ml
2 t	bouillon de poulet réduit en sel	500 ml
8 oz	haricots verts coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)	250 g
1/2 t	crème sure légère	125 ml
2 c. à tab	fécule de maïs	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml

1. Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les cubes de porc, en plusieurs fois, et les faire dorer. Mettre le porc dans une mijoteuse.

2. Retirer le gras du poêlon et chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les panais, les carottes et l'oignon et cuire, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Mettre les légumes dans la mijoteuse, parsemer de 2 c. à tab (30 ml) du paprika et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Verser le bouillon. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 4 heures 30 minutes.

3. Ajouter les haricots verts et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Dans un petit bol, mélanger le reste du paprika, la crème sure, la fécule de maïs, le sel et le poivre. Verser dans la mijoteuse et remuer jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. (Vous pouvez préparer le mijoté à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 4 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 274; prot. 34 g; m.g. 6 g (3 g sat.); chol. 85 mg; gluc. 21 g; fibres 6 g; sodium 678 mg.



FILET DE PORC RÔTI ET PESTO DE POIVRONS

4 PORTIONS • Préparation: 15 min • Cuisson: 25 à 30 min

3	gousses d'ail coupées en tranches fines	3
2 c. à tab	origan frais, haché finement (environ)	30 ml
1 c. à thé	paprika fumé	5 ml
1/4 c. à thé	sel (environ)	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin (environ)	1 ml
1	filet de porc (environ 1 lb/500 g)	1
4 c. à tab	huile d'olive (environ)	60 ml
3	gros poivrons rouges, coupés en quartiers	3
2	gousses d'ail hachées finement	2

1. Dans un petit bol, mélanger l'ail en tranches, l'origan, le paprika, le sel et le poivre. Badigeonner le filet de porc de 1 c. à tab (15 ml) de l'huile et le frotter du mélange d'origan de manière à bien l'enrober. Déposer le filet de porc sur une grille placée dans une rôtissoire peu profonde.

2. Cuire à découvert au four préchauffé à 425°F (220°C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré dans la partie la plus épaisse du filet indique 145°F (63°C). Mettre le filet de porc sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis le couper en tranches.

3. Entre-temps, chauffer un grand poêlon à surface antiadhésive à feu moyen-vif. Ajouter les quartiers de poivrons et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (les retourner de temps à autre).

4. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire en purée presque lisse le tiers des poivrons avec l'ail haché et le reste de l'huile (au besoin, ajouter de l'huile de façon que la préparation ait la consistance d'un pesto). Saler et poivrer. Servir le porc avec le pesto de poivrons et le reste des quartiers de poivrons. Parsemer d'origan.

PAR PORTION: cal. 303; prot. 31 g; m.g. 18 g (3 g sat.); chol. 88 mg; gluc. 6 g; fibres aucune; sodium 203 mg.



SANDWICHES AU PORC EFFILOCHÉ

10 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 8 h 10 min à 9 h 10 min

2	oignons coupés en quartiers fins	2
1/2 t	eau	125 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/2 c. à thé	assaisonnement au chili	2 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1/4 c. à thé	poudre d'ail	1 ml
1	rôti d'épaule de porc désossé, le gras enlevé (2 à 2 1/2 lb/1 à 1,25 kg)	1
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1 t	sauce barbecue du commerce	250 ml
1/4 t	vinaigre de cidre	60 ml
1 c. à tab	miel liquide	15 ml
1/4 c. à thé	gingembre moulu	1 ml
10	pains à hamburger de blé entier, grillés	10

1. Dans une mijoteuse, mélanger les oignons et l'eau. Réserver. Dans un petit bol, mélanger le poivre, l'assaisonnement au chili, 1/4 c. à thé (1 ml) du cumin et la poudre d'ail. Parsemer le rôti de porc du mélange d'épices et frotter avec les doigts pour le faire

pénétrer. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le rôti et le faire dorer de tous les côtés. Mettre le rôti de porc dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à faible intensité de 8 à 9 heures.

2. À l'aide d'une écumoire, retirer le rôti de porc et les oignons de la mijoteuse. À l'aide de deux fourchettes, effiloche la viande. Dans un grand bol, mélanger la sauce barbecue, le vinaigre de cidre, le miel, le gingembre et le reste du cumin. Ajouter le porc effiloché et mélanger délicatement pour bien l'enrober. (Vous pouvez préparer le porc effiloché à l'avance et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur. Laisser décongeler au réfrigérateur; réchauffer à feu doux en brassant de temps à autre.)

3. Au moment de servir, garnir chaque pain de 1/3 t (80 ml) de porc effiloché et de 1 c. à tab (15 ml) des oignons.

PAR PORTION: cal. 395; prot. 26 g; m.g. 14 g (5 g sat.); chol. 75 mg; gluc. 40 g; fibres 4 g; sodium 600 mg.





CASSOULET CLASSIQUE

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 6 à 8 h

4	boîtes de haricots blancs (de type navy), égouttés et rincés (19 oz/540 ml chacune)	4
1	boîte de tomates entières sans sel ajouté, égouttées (28 oz/796 ml)	1
2	oignons coupés en dés	2
1	carotte coupée en dés	1
1	branche de céleri coupée en dés	1
4	gousses d'ail hachées finement	4
2	feuilles de laurier	2
2	brins de thym frais	2
2	brins de persil frais	2
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	jarret de porc fumé (12 oz/375 g)	1
12 oz	saucisses fumées cuites (de type bratwurst), coupées sur le biais en tranches de 1 1/2 po (4 cm) d'épaisseur	375 g
3	tranches de bacon fumé réduit en sel, hachées	3
3/4 t	bouillon de poulet réduit en sel	180 ml
1/4 t	vin blanc	60 ml

1. Dans une mijoteuse, mélanger les haricots blancs, les tomates, les oignons, la carotte, le céleri, l'ail, les feuilles de laurier, le thym, le persil et le poivre. Déposer le jarret de porc, les saucisses et le bacon sur la préparation de haricots. Verser le bouillon et le vin et mélanger. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures. Retirer les feuilles de laurier et les brins de thym et de persil.

2. À l'aide d'une écumoire, retirer le jarret de porc et le désosser (jeter le gras et la peau). Effiloche la viande en gros morceaux, la mettre dans la mijoteuse et mélanger délicatement. (Vous pouvez préparer le cassoulet à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 431; prot. 24 g; m.g. 18 g (6 g sat.); chol. 53 mg; gluc. 42 g; fibres 13 g; sodium 693 mg.

LONGE DE PORC ET PATATES DOUCES RÔTIES AU THYM ET À L'AIL

8 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 2 h

4	gousses d'ail hachées finement	4
3 c. à thé	thym frais, haché finement	15 ml
2 c. à thé	romarin frais, haché finement	10 ml
1 c. à thé	graines de coriandre légèrement broyées	5 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1 c. à thé	poivre noir du moulin	5 ml
4 c. à tab	huile d'olive	60 ml
2 c. à tab	moutarde de Dijon	30 ml
1	rôti de milieu de longe de porc désossé (environ 3 lb/1,5 kg)	1
2	bulbes d'ail entiers	2
4	patates douces pelées et coupées en quartiers	4

1. Dans un petit bol, mélanger l'ail haché, 2 c. à thé (10 ml) du thym, le romarin, les graines de coriandre, la moitié du sel, du poivre et de l'huile, et la moutarde. Badigeonner uniformément le rôti de porc du mélange à la moutarde. Mettre le rôti dans une rôtissoire ou un plat allant au four. Réserver.

2. Couper une tranche sur le dessus des bulbes d'ail de manière à exposer les gousses. Dans un bol, mélanger les bulbes d'ail, les patates douces et le reste de l'huile, du sel, du poivre et du thym. Répartir le mélange autour du rôti dans la rôtissoire.

3. Cuire au centre du four préchauffé à 325°F (160°C) pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré au centre du rôti indique 160°F (70°C) pour une cuisson légèrement rosée. Mettre le rôti de porc sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de découper le rôti en tranches. Servir avec les patates douces et l'ail rôti.

PAR PORTION: cal. 365; prot. 42 g; m.g. 8 g (2 g sat.); chol. 115 mg; gluc. 29 g; fibres 4 g; sodium 450 mg.





Saveurs d'ailleurs



OSSO BUCO CLASSIQUE

4 À 6 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 6 h 25 min à 8 h 25 min

1/4 t	farine	60 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre du moulin	2 ml
4 à 6	jarrets de veau (2 1/2 à 3 lb/1,25 à 1,5 kg en tout)	4 à 6
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	boîte de tomates en dés sans sel ajouté (28 oz/796 ml)	1
3/4 t	vin rouge	180 ml
2 c. à thé	mélange de fines herbes séchées à l'italienne	10 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
3 c. à tab	eau	45 ml
	gremolata (voir recette ci-contre)	

1. Dans un plat peu profond, mélanger la farine et la moitié du sel et du poivre. Attacher chaque jarret de veau avec de la ficelle à rôti (faire deux tours), puis les passer dans le mélange de farine (secouer pour enlever l'excédent). Réserver le reste du mélange de farine.

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les jarrets de veau, en deux fois, et les faire dorer de chaque côté. Mettre les jarrets dans une mijoteuse.

3. Dans la mijoteuse, ajouter les tomates, le vin, les fines herbes séchées et l'ail. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures.

4. Dans un petit bol, mélanger le reste de farine réservé et l'eau. Incorporer ce mélange au liquide dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à intensité élevée pendant 15 minutes. (Vous pouvez préparer l'osso buco à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

5. Au moment de servir, garnir chaque portion de gremolata.

PAR PORTION: cal. 270; prot. 39 g; m.g. 7 g (2 g sat.); chol. 140 mg; gluc. 10 g; fibres 1 g; sodium 650 mg.

Gremolata

DONNE ENVIRON 1/2 T (125 ML).

1/2 t	persil frais, haché	125 ml
2 c. à thé	zeste de citron râpé finement	10 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. (Vous pouvez préparer la gremolata à l'avance et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)



CHOUCROUTE GARNIE

8 PORTIONS • Préparation: 55 min • Cuisson: 55 à 70 min

3/4 lb	petites pommes de terre (de type fingerling), brossées et coupées en quatre	375 g
3	carottes coupées en tranches	3
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	oignon rouge coupé en quartiers fins	1
4	gousses d'ail hachées finement	4
1	bouteille de bière rousse ou blonde (341 ml)	1
1 1/2 t	jus de pomme brut (de type Tradition) ou bouillon de poulet	375 ml
3 c. à tab	fécule de maïs	45 ml
3 c. à tab	moutarde à l'ancienne	45 ml
1 c. à tab	graines de carvi	15 ml
1 c. à tab	romarin frais, haché ou	15 ml
1 c. à thé	romarin séché	5 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
12 oz	bacon de dos ou jambon fumé coupé en cubes	375 g
16 oz	saucisses fumées de porc ou de veau (de type bratwurst ou knackwurst), coupées en tranches de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur	500 g
2	pommes vertes (de type Granny Smith) coupées en morceaux	2
6 t	choucroute rincée et égouttée	1,5 L

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée, cuire les pommes de terre et les carottes à couvert pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes. Égoutter et réserver.

2. Entre-temps, dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter la bière et mélanger. Dans un bol, mélanger le jus de pomme, la fécule de maïs, la moutarde, les graines de carvi, le romarin et le poivre. Incorporer ce mélange à la préparation d'oignon. Cuire, en brassant, jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et qu'elle soit bouillonnante. Laisser refroidir pendant 10 minutes.

3. Dans un plat rectangulaire allant au four d'une capacité de 12 t (3 L), étendre en couches successives le bacon, les saucisses, les pommes de terre et les carottes réservées, les pommes et la choucroute. À l'aide d'une cuillère, couvrir de la préparation d'oignon refroidie. (Vous pouvez préparer la choucroute jusqu'à cette étape et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Laisser reposer 10 minutes à la température ambiante avant de faire cuire.)

4. Couvrir le plat de papier d'aluminium en serrant bien. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 45 à 60 minutes (de 65 à 70 minutes si la choucroute a été réfrigérée) ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et chaudes au centre.

PAR PORTION: cal. 440; prot. 16 g; m.g. 26 g (8 g sat.); chol. 55 mg; gluc. 35 g; fibres 6 g; sodium 1 420 mg.

TAJINE D'AGNEAU

6 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 6 h 25 min à 8 h 25 min

1/2 c. à thé	gingembre moulu	2 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	curcuma moulu	1 ml
1/4 c. à thé	cannelle moulue	1 ml
2 lb	cubes d'agneau à ragoût	1 kg
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 1/2 t	patate douce pelée et hachée grossièrement	375 ml
1	tomate italienne épépinée et hachée	1
2	carottes coupées en tranches de 1 po (2,5 cm)	2
1	oignon haché	1
1/3 t	dattes coupées en quatre	80 ml
1/4 t	olives vertes coupées en deux	60 ml
1/2 c. à thé	zeste de citron râpé	2 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1 c. à tab	miel liquide	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 3/4 t	bouillon de poulet	430 ml
3 c. à tab	eau	45 ml
1 c. à thé	eau de fleur d'oranger	5 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
	tranches d'amandes grillées	

1. Dans un grand bol, mélanger le gingembre, le cumin, le sel, le curcuma et la cannelle. Ajouter les cubes d'agneau et mélanger pour bien les enrober.
2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les cubes d'agneau, en plusieurs fois, et les faire dorer. Mettre l'agneau dans une mijoteuse.
3. Dans la mijoteuse, ajouter la patate douce, la tomate, les carottes, l'oignon, les dattes, les olives, le zeste et le jus de citron, le miel et l'ail. Verser le

bouillon et mélanger. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures.

4. Dans un petit bol, mélanger l'eau, l'eau de fleur d'oranger et la farine. Incorporer ce mélange à la sauce dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à intensité élevée pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. (Vous pouvez préparer le tajine à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

5. Au moment de servir, garnir le tajine d'amandes.

PAR PORTION: cal. 350; prot. 34 g; m.g. 12 g (4 g sat.); chol. 100 mg; gluc. 25 g; fibres 3 g; sodium 480 mg.





COQ AU VIN ROUGE

6 PORTIONS • Préparation: 35 min • Cuisson: 1 h 5 min à 1 h 10 min

2 1/2 à 3 lb	morceaux de poulet (poitrines, cuisses et pilons), la peau et le gras enlevés	1,25 à 1,5 kg
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
12 à 18	oignons perlés (ou échalotes françaises) pelés	12 à 18
1 1/4 t	vin rouge (de type pinot noir ou bourgogne)	310 ml
1/4 t	bouillon de poulet ou eau	60 ml
1 t	petits champignons blancs entiers ou shiitake, les pieds enlevés	250 ml
1 t	carottes coupées en tranches fines	250 ml
1 c. à tab	persil frais, haché (environ)	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 1/2 c. à thé	marjolaine fraîche, hachée ou	7 ml
1/2 c. à thé	marjolaine séchée	2 ml
1 1/2 c. à thé	thym frais, haché ou	7 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1	feuille de laurier	1
2 c. à tab	farine	30 ml
2 c. à tab	beurre ramolli	30 ml
2	tranches de bacon cuit, émietté	2
	sel et poivre noir du moulin	

1. Parsemer les morceaux de poulet de sel et de poivre. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les morceaux de poulet, en deux fois, et cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés (les retourner de temps à autre).

2. Retirer le gras de la casserole. Ajouter les oignons, le vin, le bouillon, les champignons, les carottes, le persil, l'ail, la marjolaine, le thym et la feuille de laurier. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Réserver le poulet et les légumes au chaud dans un plat de service. Retirer la feuille de laurier.

3. Dans un petit bol, mélanger la farine et le beurre jusqu'à ce qu'ils forment une pâte lisse. Incorporer ce mélange au liquide de cuisson dans la casserole. Cuire, en brassant, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et qu'elle soit bouillonnante, puis poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Saler et poivrer. (Vous pouvez préparer le coq au vin à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. Au moment de servir, verser la sauce sur le poulet et les légumes réservés. Parsemer du bacon et de persil, si désiré.

PAR PORTION: cal. 318; prot. 27 g; m.g. 16 g (5 g sat.); chol. 89 mg; gluc. 7 g; fibres 1 g; sodium 211 mg.

MOUSSAKA

4 À 6 PORTIONS • Préparation: 50 min • Cuisson: 55 à 60 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	aubergine pelée et coupée en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (environ 1 lb/500 g)	1
1 lb	agneau ou boeuf haché maigre	500 g
1	oignon haché	1
1	gousse d'ail hachée finement	1
1	petite boîte de sauce tomate (7 1/2 oz/213 ml)	1
1/4 t	vin rouge ou bouillon de boeuf	60 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	origan séché	1 ml
1/8 c. à thé	cannelle moulue	0,5 ml
2	oeufs	2
2 c. à tab	beurre	30 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1
1 t	lait	250 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les tranches d'aubergine, en deux fois, et cuire pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (les retourner à la mi-cuisson; ajouter de l'huile au besoin). Réserver dans une assiette.

2. Dans le poêlon, cuire l'agneau haché, l'oignon et l'ail à feu moyen-vif, en défaisant la viande à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Retirer le gras du poêlon. Ajouter la sauce tomate, le vin, 1/4 c. à thé (1 ml) du sel, l'origan et la cannelle et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert pendant environ 10 minutes ou

jusqu'à ce que presque tout le liquide soit absorbé. Laisser refroidir légèrement. Dans un bol, battre légèrement un des oeufs, ajouter petit à petit 1/2 t (125 ml) de la préparation d'agneau refroidie et mélanger. Incorporer ce mélange à la préparation dans le poêlon.

3. Entre-temps, dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine, le poivre et le reste du sel et mélanger. Verser le lait d'un seul coup et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et qu'elle soit bouillonnante. Dans un autre bol, battre légèrement l'autre oeuf et incorporer petit à petit la sauce blanche.

4. Étendre la moitié des tranches d'aubergine réservées dans un plat allant au four d'une capacité de 8 t (2 L). Couvrir de la garniture à l'agneau, puis du reste des tranches d'aubergine. Verser la sauce blanche sur la moussaka et parsemer du parmesan. (Vous pouvez préparer la moussaka jusqu'à cette étape, la laisser refroidir et l'envelopper d'une pellicule de plastique, puis d'une double épaisseur de papier d'aluminium résistant. Elle se conservera jusqu'à 3 semaines au congélateur. Laisser décongeler au réfrigérateur pendant 48 heures. Cuire tel qu'indiqué, en ajoutant environ 15 minutes au temps de cuisson.)

5. Cuire à découvert au four préchauffé à 325°F (160°C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la moussaka soit bouillonnante sur les côtés. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 499; prot. 29 g; m.g. 34 g (13 g sat.); chol. 207 mg; gluc. 18 g; fibres 5 g; sodium 801 mg.



BOULETTES DE BOEUF À LA SUÉDOISE

4 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 17 à 22 min

1	oeuf	1
1/4 t	chapelure nature	60 ml
1	oignon râpé	1
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1/4 c. à thé	piment de la Jamaïque moulu	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	pincée de muscade moulue	1
1 lb	boeuf haché maigre	500 g
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
6 t	champignons coupés en tranches	1,5 L
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
1 1/2 t	bouillon de boeuf réduit en sel	375 ml
1/2 t	crème sure légère	125 ml

1. Dans un bol, mélanger l'oeuf, la chapelure, l'oignon, la moutarde, le piment de la Jamaïque, la moitié du sel et du poivre et la muscade. Ajouter le boeuf haché et mélanger. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes.

2. Mettre les boulettes côte à côte sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.

3. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, le thym et le reste du sel et du poivre et cuire jusqu'à ce que les champignons commencent à dorer. Parsemer de la farine et poursuivre la cuisson en brassant jusqu'à ce qu'elle soit absorbée. Ajouter le bouillon et la crème sure et cuire pendant 1 minute.

4. Mettre les boulettes cuites dans le poêlon et cuire, en les retournant délicatement, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

PAR PORTION: cal. 375; prot. 32 g; m.g. 19 g (7 g sat.); chol. 120 mg; gluc. 19 g; fibres 2 g; sodium 495 mg.

NOUILLES SAUTÉES AU POULET ET AU CARI ROUGE

4 PORTIONS • Préparation: 15 min • Cuisson: 15 min

12 oz	nouilles de riz plates (la moitié d'un paquet de 250 g)	375 g
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
3/4 t	carottes hachées grossièrement	180 ml
1 t	champignons shiitake frais, les pieds enlevés, ou champignons blancs, coupés en tranches	250 ml
3/4 t	poivron rouge haché grossièrement	180 ml
2	oignons verts coupés en tranches sur le biais	2
1	boîte de lait de coco (400 ml)	1
3 à 4 c. à thé	pâte de cari rouge (de type thaï)	15 à 20 ml
1 1/2 c. à thé	sucré	7 ml
2 t	poulet cuit, haché ou effiloché	500 ml
1 c. à tab	jus de lime	15 ml
1/4 t	arachides rôties à sec, hachées	60 ml
2 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	30 ml

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles de riz pendant 5 minutes. Les égoutter et les remettre dans la casserole. Réserver au chaud.

2. Dans un grand poêlon ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les carottes et cuire, en brassant, pendant 3 minutes. Ajouter les champignons, le poivron et les oignons verts et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le lait de coco, la pâte de cari et le sucre. Réduire à feu moyen et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter le poulet, le jus de lime et les nouilles réservées et réchauffer. Retirer le poêlon du feu. Ajouter les arachides et la coriandre et mélanger délicatement (la préparation épaissira en refroidissant). Servir aussitôt dans des bols chauds.

PAR PORTION: cal. 776; prot. 29 g; m.g. 35 g (21 g sat.); chol. 62 mg; gluc. 88 g; fibres 5 g; sodium 411 mg.

MIJOTÉ DE POULET ET DE LENTILLES

4 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 40 min

4	hauts de cuisses de poulet désossés, la peau et le gras enlevés, coupés en quatre	4
1 c. à thé	sel	5 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
3 c. à tab	huile végétale	45 ml
2 t	oignons hachés	500 ml
3	gousses d'ail hachées	3
1	piment chili frais (de type jalapeño), haché	1
2 c. à tab	gingembre frais, râpé	30 ml
1 c. à thé	garam masala ou cari	5 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1 1/2 t	lentilles brunes sèches	375 ml
2	grosses carottes, coupées en morceaux	2
3 t	eau	750 ml

1. Parsemer le poulet de 1/4 c. à thé (1 ml) du sel et du poivre. Dans une grande casserole, chauffer 2 c. à thé (10 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et le faire dorer de 3 à 4 minutes, en brassant de temps à autre. Réserver dans une assiette.

2. Au robot culinaire, hacher finement les oignons avec l'ail, le piment chili et le gingembre. Réserver. Dans la casserole, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter le reste du sel, le garam masala et le cumin et faire dorer, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme. Ajouter le mélange d'oignons réservé et cuire, en brassant, pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

3. Ajouter les lentilles et les carottes et mélanger pour bien les enrober. Ajouter l'eau et le poulet réservé et porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu moyen et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. (Vous pouvez préparer le mijoté à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 467; prot. 31 g; m.g. 14 g (2 g sat.); chol. 48 mg; gluc. 57 g; fibres 12 g; sodium 658 mg.

POULET À LA BASQUE

4 À 6 PORTIONS • Préparation: 15 min • Cuisson: 35 min

12	hauts de cuisses de poulet désossés	12
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées	2
2	poivrons verts coupés en lanières	2
1 c. à thé	paprika fumé	5 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/3 t	vin rouge	80 ml
1	boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)	1
1/4 t	persil frais, haché	60 ml

1. Parsemer les hauts de cuisses de poulet de la moitié du sel et du poivre. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet, quelques morceaux à la fois, et le faire dorer en le retournant de temps à autre. Réserver dans une assiette.

2. Retirer le gras de la casserole. Ajouter l'oignon, l'ail et les poivrons et cuire à feu moyen, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le paprika, le thym, le vin et le reste du sel et du poivre et cuire, en raclant le fond de la casserole, jusqu'à ce que presque tout le vin se soit évaporé. Incorporer les tomates.

3. Remettre le poulet réservé dans la casserole et le napper de la préparation de tomates. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Parsemer du persil. (Vous pouvez préparer le poulet à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 235; prot. 24 g; m.g. 11 g (2 g sat.); chol. 95 mg; gluc. 11 g; fibres 2 g; sodium 466 mg.

POULET DU GÉNÉRAL TAO

4 PORTIONS • Préparation: 35 min • Cuisson: 20 à 25 min

Ce plat classique de la cuisine chinoise nous vient des provinces voisines du Hunan et du Sichuan. Cette recette est en fait une version allégée: au lieu de cuire les bouchées de poulet en grande friture, on propose ici de les faire revenir au wok dans une petite quantité d'huile. Avec son enrobage fin et sa sauce aigre-douce un brin piquante, c'est un vrai régal à servir sur un lit de riz au jasmin, accompagné de petits légumes verts (bouquets de brocoli, pois mange-tout) cuits à la vapeur.

3 c. à tab	vinaigre de riz	45 ml
3 c. à tab	sucre	45 ml
3 c. à tab	sauce d'huître	45 ml
1 c. à tab	sauce soja	15 ml
2 c. à tab	ketchup	30 ml
1/2 c. à thé	flocons de piment fort (facultatif)	2 ml
1/4 t	eau	60 ml
1 c. à tab + 2 à 3 c. à tab	fécule de maïs	45 à 60 ml
1 à 1 1/2 lb	poitrines de poulet désossées, 500 à 750 g la peau et le gras enlevés, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)	
1	oeuf battu	1
1/4 t	mélange pour pâte à frire tempura ou farine tout usage	60 ml
1/2 c. à thé	poudre à pâte	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
3 c. à tab	huile végétale	45 ml
1 c. à tab	huile de sésame grillé	15 ml
1/3 t	oignons verts coupés en tranches	80 ml
1 c. à tab	gingembre frais, haché	15 ml
1/2 c. à tab	graines de sésame grillées	7 ml

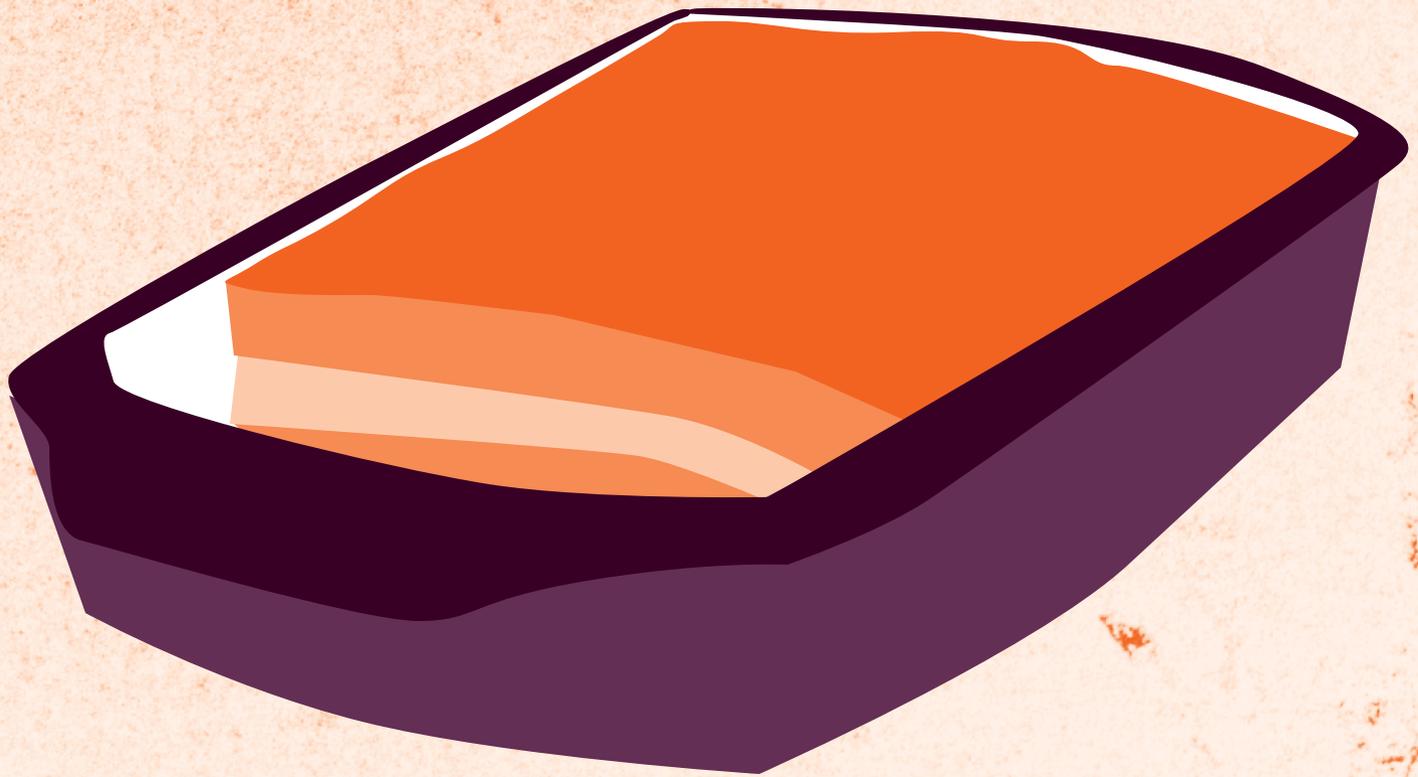
1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre, le sucre, la sauce d'huître, la sauce soja, le ketchup, les flocons de piment fort, si désiré, l'eau et 1 c. à tab (15 ml) de la fécule de maïs. Réserver. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)
2. Mettre le reste de la fécule dans un bol. Ajouter les morceaux de poulet et mélanger pour bien les enrober. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'oeuf, le mélange pour pâte à frire, la poudre à pâte et le sel. Ajouter les morceaux de poulet et mélanger pour bien les enrober.
3. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile végétale jusqu'à ce qu'elle soit fumante. À l'aide d'une pince, ajouter les morceaux de poulet, quelques-uns à la fois, et cuire de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés (les retourner souvent pour éviter qu'ils ne collent ensemble). Déposer les morceaux de poulet dans une assiette tapissée d'essuie-tout et réserver au chaud.
4. Dégraisser le wok. Ajouter l'huile de sésame et chauffer à feu moyen-vif. Ajouter les oignons verts et le gingembre et cuire, en brassant sans arrêt, pendant 3 minutes. Verser la sauce réservée et poursuivre la cuisson, en raclant le fond du wok, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'elle ait épaissi. Ajouter le poulet réservé et remuer pour bien l'enrober. Parsemer des graines de sésame.

PAR PORTION: cal. 415; prot. 44 g; m.g. 15 g (3 g sat.); chol. 160 mg; gluc. 25 g; fibres 1 g; sodium 955 mg.





*Cuisine
en famille*



BOULETTES DE VIANDE GÉANTES, SAUCE AUX TOMATES ET AU FENOUIL

6 À 8 PORTIONS • Préparation: **45 min** • Cuisson: **1 h 10 min** • Trempage: **10 min** • Réfrigération: **10 min**

Sauce aux tomates et au fenouil

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	oignon haché	1
4	gousses d'ail coupées en tranches	4
1/2	bulbe de fenouil, le coeur enlevé, haché	1/2
1	petite carotte, hachée	1
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
1	boîte de tomates entières (28 oz/796 ml)	1
1 t	eau	250 ml
10	feuilles de basilic ou brins de persil frais	10

Boulettes de veau et de porc

2 t	mie de pain frais, coupée en cubes	500 ml
1 t	lait	250 ml
1	oeuf	1
1	jaune d'oeuf	1
1 lb	veau ou boeuf haché	500 g
1 lb	porc haché	500 g
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
1/2 t	échalotes françaises (ou oignon) hachées finement	125 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
3 c. à tab	farine	45 ml

Préparation de la sauce

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le fenouil, la carotte, le sel et les flocons de piment fort et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter les tomates en les défaisant à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter l'eau et le basilic et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes. Laisser refroidir légèrement. Au robot culinaire, réduire la préparation en purée lisse et la mettre dans la casserole propre. Réserver.

Préparation des boulettes

2. Entre-temps, dans un bol, faire tremper les cubes de pain dans le lait pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Presser les cubes de pain pour en extraire le maximum de lait (jeter le lait).

3. Au robot culinaire, mélanger le pain, l'oeuf, le jaune d'oeuf et environ le quart du veau et du porc, en actionnant et en arrêtant successivement l'appareil, jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Réserver dans un grand bol.

4. Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-doux. Ajouter l'ail et les échalotes et cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre le mélange d'ail dans le grand bol, avec la préparation de pain réservée. Ajouter le persil, le parmesan, le sel, le poivre et le reste du veau et du porc et mélanger avec les mains. Façonner la préparation en 12 grosses boulettes. Réfrigérer pendant 10 minutes. Mettre la farine dans un plat peu profond. Passer les boulettes dans la farine en les retournant pour bien les enrober.



5. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les boulettes et les faire dorer pendant environ 8 minutes. Mettre les boulettes dans la sauce aux tomates et au fenouil réservée. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux, en brassant et en arrosant les boulettes de sauce de temps à autre, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. (Vous

pouvez préparer les boulettes de viande à l'avance, les laisser refroidir et les mettre dans un contenant hermétique. Elles se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 6 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 387; prot. 27 g; m.g. 23 g (7 g sat.); chol. 133 mg; gluc. 17 g; fibres 2 g; sodium 542 mg.

PILONS DE POULET, SAUCE BARBECUE

4 PORTIONS • Préparation: 15 min • Cuisson: 27 min

8	pilons de poulet	8
1	gros oignon, coupé en six tranches	1
	huile d'olive	
1 t	ketchup	250 ml
1/4 t	mélasse	60 ml
3 à 4 c. à tab	vinaigre de cidre	45 à 60 ml
2 c. à tab	cassonade tassée	30 ml
1 c. à thé	paprika fumé ou ordinaire	5 ml
3 à 4	traits de sauce tabasco	3 à 4
	persil italien frais	

1. Mettre les pilons de poulet dans une lèchefrite et cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 10 minutes. Badigeonner les tranches d'oignon d'un peu d'huile. Retourner les pilons et les repousser sur un côté de la lèchefrite. Disposer les tranches d'oignon côte à côte sur l'autre côté de la lèchefrite. Poursuivre la cuisson au four pendant 15 minutes

ou jusqu'à ce que les pilons aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur et que le jus qui s'écoule lorsqu'on les pique avec une fourchette soit clair.

2. Entre-temps, dans une casserole, mélanger le ketchup, la mélasse, le vinaigre de cidre, la cassonade, le paprika et la sauce tabasco. Porter à ébullition à feu moyen. Retirer la casserole du feu. Retirer les tranches d'oignon de la lèchefrite et réserver. Badigeonner les pilons d'un peu de la sauce barbecue et poursuivre la cuisson sous le grill préchauffé du four pendant 2 minutes.

3. Hacher deux des tranches d'oignon réservées et les ajouter à la sauce barbecue. Servir les pilons de poulet avec le reste des tranches d'oignon et la sauce barbecue. Parsemer de persil.

PAR PORTION: cal. 415; prot. 24 g; m.g. 17 g (4 g sat.); chol. 95 mg; gluc. 41 g; fibres 1 g; sodium 775 mg.



POULET CROUSTILLANT AU PARMESAN ET PÂTES AUX LÉGUMES

4 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 10 à 15 min

2	blancs d'oeufs légèrement battus	2
1 c. à tab	eau	15 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 t	céréales de son en flocons (de type Bran Flakes), écrasées	250 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
1 c. à thé	mélange de fines herbes séchées à l'italienne	5 ml
1 lb	filets de poitrines de poulet ou poitrines de poulet désossées, coupées en tranches	500 g
4 oz	spaghettis multigrains ou de blé entier	125 g
1 t	poivron jaune haché grossièrement	250 ml
1 1/2 t	sauce pour pâtes aux tomates et au basilic légère du commerce	375 ml
1 t	épinards frais, déchiquetés	250 ml
1/2 t	tomates italiennes hachées	125 ml
	feuilles de basilic frais (facultatif)	

1. Dans un plat peu profond, mélanger les blancs d'oeufs, l'eau et l'ail. Dans un autre plat peu profond, mélanger les céréales écrasées, le parmesan et les fines herbes séchées. Tremper les filets de poulet, un à la fois, dans le mélange de blancs d'oeufs en les

retournant pour bien les enrober (laisser égoutter l'excédent). Les passer ensuite dans le mélange de céréales en les retournant pour les enrober. Déposer les filets côte à côte sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin vaporisé d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam). Vaporiser le poulet d'enduit végétal antiadhésif. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

2. Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Réserver au chaud.

Vaporiser une autre casserole d'enduit végétal antiadhésif et la chauffer à feu moyen. Ajouter le poivron et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter la sauce aux tomates, les épinards et les tomates et réchauffer.

3. Au moment de servir, répartir les pâtes réservées dans quatre assiettes et napper de la sauce. Ajouter le poulet et parsemer de feuilles de basilic, si désiré.

PAR PORTION: cal. 336; prot. 38 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. 70 mg; gluc. 38 g; fibres 6 g; sodium 532 mg.

CASSEROLE DE RIZ ET DE POULET AU CARI

6 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 1 h 5 min

6 t	eau	1,5 L
12	morceaux de poulet bio (pilons et hauts de cuisses) non désossés, avec la peau	12
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	tomate hachée	1
1	poivron vert haché	1
1	oignon haché	1
16 oz	champignons coupés en deux	500 g
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml
1 1/2 t	riz basmati	375 ml
2 c. à tab	cari	30 ml
1 c. à thé	curcuma (facultatif)	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml

1. Dans une grande casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter les morceaux de poulet, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes (écumer la surface, au besoin). Égoutter le poulet en réservant le bouillon et le poulet séparément.

2. Entre-temps, dans un grand poêlon allant au four, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la tomate, le poivron, l'oignon, les champignons et le persil et cuire pendant 5 minutes, en brassant de temps à autre. Ajouter le riz et cuire, en brassant, pendant 5 minutes. Verser 3 t (750 ml) du bouillon de poulet réservé, puis ajouter le cari, le curcuma, si désiré, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Ajouter le poulet réservé et porter de nouveau à ébullition.

3. Couvrir le poêlon et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (remuer deux fois; au besoin, ajouter jusqu'à 1/4 t/60 ml du reste du bouillon de poulet réservé). Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir. (Vous pouvez préparer la casserole de riz à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans des contenants hermétiques. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 495; prot. 27 g; m.g. 23 g (6 g sat.); chol. 95 mg; gluc. 45 g; fibres 3 g; sodium 290 mg.

DOIGTS DE POULET CROUSTILLANTS

4 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 8 à 10 min

1	oeuf légèrement battu	1
1/4 t	crème sure	60 ml
1/4 c. à thé	poudre d'ail	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2 t	mini-bretzels	500 ml
4	poitrines de poulet coupées en lanières d'environ 3/4 po (2 cm) de largeur (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
	sauce au choix (voir recettes, p. 109)	

1. Dans un bol, mélanger l'oeuf, la crème sure, la poudre d'ail et le poivre. Mettre les mini-bretzels dans un grand sac de plastique refermable et le fermer en le pressant pour retirer l'air. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, réduire les bretzels en chapelure grossière. Mettre la chapelure de bretzels dans un plat peu profond. Tremper les lanières de poulet dans le mélange de crème sure, puis les passer dans les bretzels en les retournant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent).

2. Mettre les lanières de poulet côte à côte sur une plaque de cuisson huilée ou tapissée de papier-parchemin. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (retourner les lanières à la mi-cuisson). Servir avec une sauce en trempette.

PAR PORTION (sans sauce): **cal.** 340; **prot.** 47 g; **m.g.** 10 g (3 g sat.); **chol.** 175 mg; **gluc.** 16 g; **fibres** 1 g; **sodium** 475 mg.

D'autres enrobages croustillants

Pour varier les textures et les saveurs, on remplace les mini-bretzels par l'un ou l'autre de ces ingrédients:

- 4 t (1 L) de croustilles de maïs
- 2 t (500 ml) de craquelins au fromage
- 3 t (750 ml) de croustilles nature
- 2 t (500 ml) de mélange d'amuse-gueule (de type méli-mélo)



Délicieux à-côtés



Sauce à la moutarde et au miel

• Dans un petit bol, mélanger 1/2 t (125 ml) de **yogourt grec nature**, 1/4 t (60 ml) de **miel liquide** et 3 c. à tab (45 ml) de **moutarde de Dijon**. Saler et poivrer, si désiré.

Sauce style pizza

• Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger 3/4 t (180 ml) de **sauce à pizza**, 1/2 t (125 ml) de **fromage râpé** et 2 c. à tab (30 ml) d'**olives noires hachées finement**. Cuire au micro-ondes à intensité maximum pendant 1 minute. Remuer et poursuivre la cuisson pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce soit chaude et que le fromage ait fondu (remuer toutes les 20 secondes).

Sauce aigre-douce aux abricots

• Dans un bol, mélanger 1/2 t (125 ml) de **confiture d'abricots**, 2 c. à tab (30 ml) de **ketchup** et 1 c. à tab (15 ml) chacun de **vinaigre de riz** et de **sauce soja**. Réduire en purée lisse au mélangeur à main.

Salsa crémeuse

• Dans un petit bol, mélanger 1/2 t (125 ml) de **salsa** et 1/4 t (60 ml) chacun de **crème sure** et de **fromage râpé**.

Sauce tropicale

• Dans un petit bol, mélanger 3/4 t (180 ml) d'**ananas broyé égoutté**, 1/4 t (60 ml) de **yogourt nature**, 3 c. à tab (45 ml) de **flocons de noix de coco non sucrés** et 2 c. à thé (10 ml) de **jus de lime**.

Sauce au bleu

• Dans un petit bol, mélanger 1/2 t (125 ml) de **sauce à salade** (de type Ranch), 3 c. à tab (45 ml) de **ketchup** et 2 c. à tab (30 ml) de **fromage bleu émietté**.



PAIN DE VIANDE À LA MAROCAINE

6 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 40 à 50 min

Pain de viande

2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
1	oignon haché finement	1
1 c. à tab	sauce harissa	15 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 c. à thé	coriandre moulue	5 ml
1/4 c. à thé	cannelle moulue	1 ml
1/2 t	figues séchées hachées finement	125 ml
3 c. à tab	couscous non cuit	45 ml
1	oeuf	1
1 lb	boeuf haché maigre	500 g

Sauce tomate harissa

1 t	coulis de tomates (de type passata)	250 ml
1 c. à tab	miel liquide	15 ml
1 c. à tab	vinaigre de vin blanc	15 ml
2 c. à thé	sauce harissa	10 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1	pincée de sel	1

Préparation du pain de viande

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter la sauce harissa, l'ail, la coriandre et la cannelle et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Mettre la préparation d'oignon dans un grand bol et laisser refroidir. Ajouter les figues, le couscous, l'oeuf et le boeuf haché et bien mélanger.

2. Presser la préparation de boeuf haché dans un moule à pain de 8 po x 4 po (20 cm x 10 cm) et arrondir le dessus. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de

35 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre du pain de viande indique 160°F (71°C). Laisser reposer pendant 5 minutes. (Vous pouvez préparer le pain de viande à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 6 mois au congélateur.)

Préparation de la sauce

3. Entre-temps, dans une petite casserole, mélanger le coulis de tomates, le miel, le vinaigre de vin, la sauce harissa, l'ail et le sel et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit à environ 3/4 t (180 ml). Servir avec le pain de viande.

PAR PORTION: cal. 255; prot. 17 g; m.g. 12 g (3 g sat.); chol. 75 mg; gluc. 22 g; fibres 3 g; sodium 220 mg.



MINI-PAINS DE VIANDE À LA MEXICAINE

4 PORTIONS • Préparation: 15 min • Cuisson: 15 min

1/2 t	mie de pain de blé entier frais, émiettée	125 ml
1	oignon vert haché	1
1/2 t	haricots noirs en conserve, égouttés et rincés	125 ml
1 1/2 c. à thé	assaisonnement au chili	7 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1	pincée de sel	1
1	oeuf	1
1 lb	boeuf haché extra-maigre	500 g
1/3 t	salsa aux tomates	80 ml
1/2 t	cheddar râpé	125 ml

1. Dans un grand bol, mélanger la mie de pain, l'oignon vert, les haricots noirs, l'assaisonnement au chili, le poivre, le sel, l'oeuf et le boeuf haché. Avec les mains

mouillées, façonner la préparation en huit boulettes et les répartir dans des moules à muffins légèrement huilés.

2. À l'aide d'une cuillère, faire un petit creux au centre des boulettes, remplir de la salsa et parsemer du cheddar. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur ou qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre d'une boulette indique 160°F (71°C). (Vous pouvez préparer les mini-pains de viande à l'avance, les laisser refroidir et les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 6 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 335; prot. 32 g; m.g. 15 g (7 g sat.); chol. 122 mg; gluc. 16 g; fibres 4 g; sodium 482 mg.

CASSEROLE DE TORTELLINIS AUX LÉGUMES

8 PORTIONS • Préparation: 35 min • Cuisson: 45 min

2	paquets de tortellinis frais au fromage (350 g chacun)	2
1 1/2 t	pois mange-tout	375 ml
1/2 t	carottes coupées en tranches fines	125 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
1 t	champignons coupés en tranches	250 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/3 t	bouillon de légumes	80 ml
2 c. à thé	farine	10 ml
1 1/2 c. à thé	origan séché	7 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 t	lait	250 ml
1	paquet de fromage à la crème coupé en cubes, ramolli (250 g)	1
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1 t	tomates cerises coupées en deux ou en quatre	250 ml
1/2 t	poivron rouge ou vert haché grossièrement	125 ml
2 c. à tab	parmesan râpé	30 ml

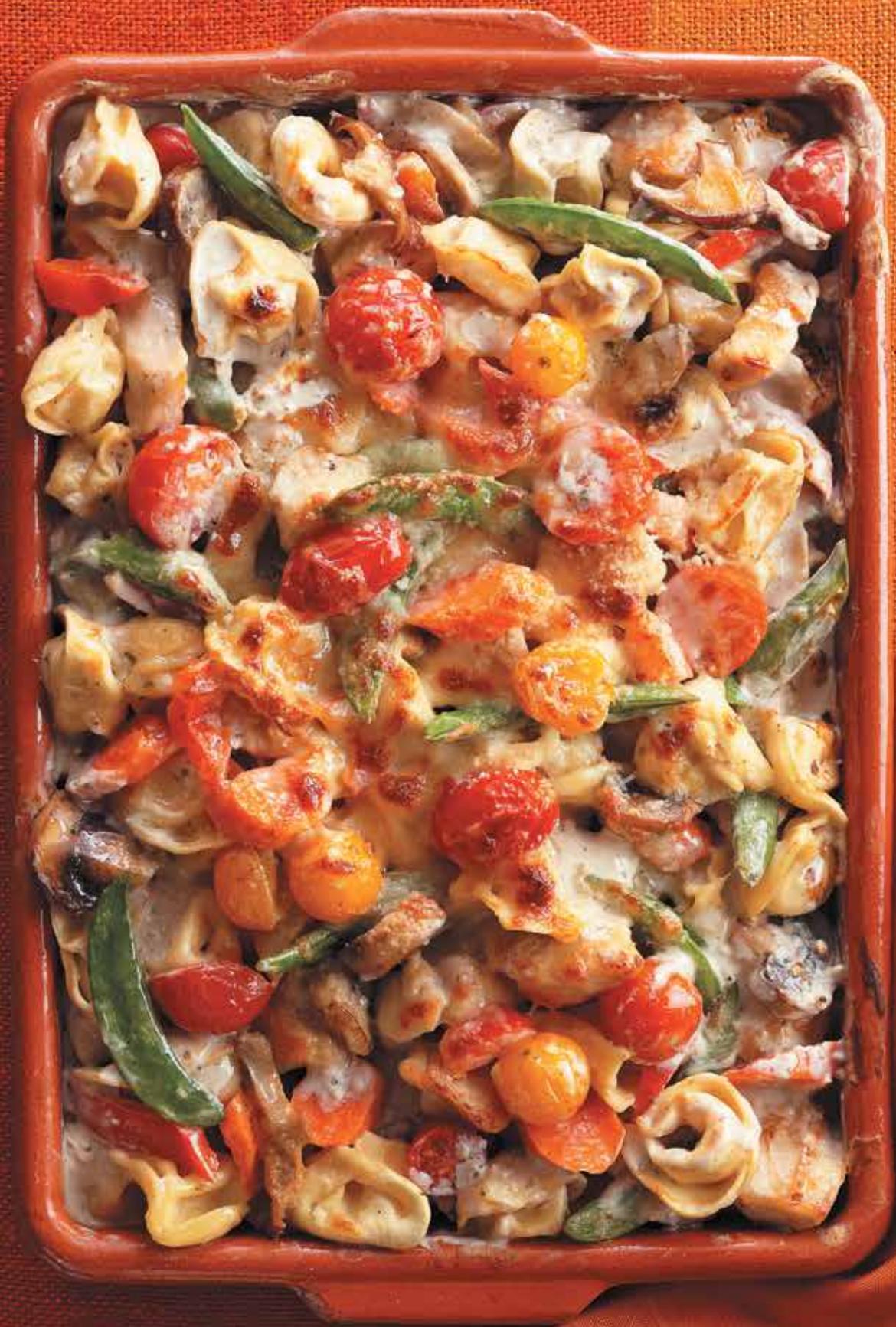
1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les tortellinis selon les indications sur l'emballage. Ajouter les pois mange-tout et les carottes pendant la dernière minute de cuisson. Égoutter les tortellinis et les légumes et les remettre dans la casserole.

2. Entre-temps, dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les champignons et l'ail et cuire, en remuant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver dans une assiette.

3. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon, la farine, l'origan et le poivre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Verser ce mélange dans le poêlon. Ajouter le lait et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et qu'elle soit bouillonnante. Incorporer le fromage à la crème et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Retirer le poêlon du feu. Incorporer le jus de citron. Ajouter le mélange de tortellinis, les champignons réservés, les tomates et le poivron et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

4. Étendre la préparation de tortellinis dans un plat rectangulaire allant au four d'une capacité de 12 t (3 L). Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Parsemer du parmesan.

PAR PORTION: cal. 353; prot. 15 g; m.g. 17 g (9 g sat.); chol. 69 mg; gluc. 37 g; fibres 1 g; sodium 468 mg.



CASSEROLE DE RIZ ET DE LÉGUMES

6 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 35 à 40 min

5 t	mélange de légumes surgelés, décongelés (brocoli, chou-fleur, carottes)	1,25 L
4 t	riz cuit	1 L
1	boîte de haricots noirs, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1	pot de poivrons rouges rôtis, égouttés et hachés grossièrement (500 ml)	1
1 t	maïs en grains surgelé, décongelé	250 ml
1	boîte de piments chilis verts hachés, égouttés (4 1/2 oz/127 g)	1
2 t	cheddar râpé	500 ml
1 1/4 t	bouillon de légumes ou de poulet réduit en sel	310 ml
1/2 t	chapelure nature	125 ml
2 c. à tab	beurre fondu	30 ml

1. Dans un grand bol, mélanger les légumes, le riz, les haricots noirs, les poivrons rôtis, le maïs et les piments chilis. Ajouter 1 t (250 ml) du cheddar et le bouillon et mélanger. Étendre la préparation de riz dans un plat rectangulaire allant au four d'une capacité de 12 t (3 L), légèrement huilé. Parsemer du reste du cheddar.

2. Dans un petit bol, mélanger la chapelure et le beurre fondu. Parsemer la préparation de riz de ce mélange. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude et que le dessus soit doré. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 565; prot. 24 g; m.g. 19 g (11 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 77 g; fibres 13 g; sodium 865 mg.



CASSEROLE DE NOUILLES AU THON

8 PORTIONS • Préparation: **30 min** • Cuisson: **30 min**

4 t	nouilles aux oeufs larges	1 L
1/4 t	beurre ou huile végétale	60 ml
1	oignon haché	1
2	branches de céleri hachées	2
1/4 t	farine	60 ml
3 c. à tab	moutarde de Dijon	45 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
3 t	lait	750 ml
4	boîtes de thon pâle, égoutté (170 g chacune)	4
2	tomates italiennes hachées	2
1 t	croustilles entières ou émiettées (facultatif)	250 ml

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.

2. Entre-temps, dans une autre grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et le céleri et cuire, en brassant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la farine, la moutarde de Dijon, le poivre et le sel et mélanger. Verser le lait et cuire, en brassant à l'aide d'un fouet, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et qu'elle soit lisse et bouillonnante. Ajouter les nouilles réservées, le thon et les tomates et mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients.

3. Étendre la préparation de nouilles dans un plat allant au four d'une capacité de 12 t (3 L), légèrement beurré. Parsemer de croustilles, si désiré. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 403; prot. 27 g; m.g. 18 g (7 g sat.); chol. 91 mg; gluc. 30 g; fibres 2 g; sodium 679 mg.

CASSEROLE DE LÉGUMES RÔTIS À L'ESPAGNOLE

6 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 35 à 40 min

3 t	brocoli défait en petits bouquets	750 ml
2 t	pommes de terre (de type Yukon Gold) coupées en cubes	500 ml
1	grosse patate douce, coupée en cubes	1
1	petit oignon rouge, coupé en quartiers fins	1
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
6	oeufs	6
1/2 t	fromage manchego (ou autre fromage de brebis à pâte mi-ferme) râpé	125 ml
	poivre noir du moulin	

1. Dans un grand bol, mettre le brocoli, les pommes de terre, la patate douce et l'oignon. Ajouter l'huile et le sel et mélanger pour bien enrober les légumes.

2. Étendre le mélange de légumes dans un plat allant au four d'une capacité de 8 t (2 L), vaporisé d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam). Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant 15 minutes. Remuer les légumes et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Laisser refroidir.

3. Façonner six puits dans le mélange de légumes et casser un oeuf dans chaque puits. Cuire au four pendant 5 minutes. Parsemer du fromage et poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les blancs d'oeufs aient pris et que les jaunes commencent à épaissir. Poivrer.

PAR PORTION: cal. 232; prot. 11 g; m.g. 12 g (4 g sat.); chol. 218 mg; gluc. 21 g; fibres 4 g; sodium 332 mg.

CASSEROLE DE CÔTELETTES DE PORC ET DE RIZ

4 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 1 h 10 min

4	côtelettes de longe de porc avec l'os (environ 1 1/2 lb/750 g)	4
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
3/4 t	saucisson kielbassa coupé en dés (environ 4 oz/125 g)	180 ml
1	oignon coupé en tranches	1
1	poivron rouge coupé en tranches	1
1 c. à thé	thym séché	5 ml
3/4 t	riz à grain long	180 ml
1 1/2 t	bouillon de poulet réduit en sel	375 ml
2	oignons verts coupés en tranches	2

1. Parsemer les côtelettes de porc de la moitié du sel et du poivre. Dans une grande cocotte en métal, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les côtelettes et cuire pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (les retourner à la mi-cuisson). Retirer les côtelettes de la cocotte et réserver.

2. Dégraisser la cocotte. Ajouter le saucisson, l'oignon, le poivron, le thym et le reste du sel et du poivre et

cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter le riz et cuire, en brassant, pendant 1 minute pour bien l'enrober. Verser le bouillon, disposer les côtelettes réservées sur le riz et porter à ébullition.

3. Couvrir la cocotte et cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les côtelettes soient tendres. (Vous pouvez préparer la casserole à l'avance, la laisser refroidir à découvert dans la cocotte et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Pour la congeler, envelopper la cocotte et son couvercle de papier d'aluminium, puis la glisser dans un grand sac de congélation. La casserole se conservera jusqu'à 2 mois au congélateur. Laisser décongeler la veille au réfrigérateur; réchauffer au four à 325°F/160°C pendant environ 40 minutes.)

4. Au moment de servir, parsemer des oignons verts.

PAR PORTION: cal. 485; prot. 33 g; m.g. 22 g (11 g sat.); chol. 75 mg; gluc. 37 g; fibres 2 g; sodium 765 mg.





GRATIN DE POMMES DE TERRE AU JAMBON

4 À 5 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 3 h 45 min

1/4 t	beurre	60 ml
1	oignon haché	1
1/4 t	farine	60 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2 1/2 t	lait	625 ml
1 c. à thé	thym frais, haché ou	5 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1 lb	pommes de terre (de type Yukon Gold) pelées	500 g
1 lb	pommes de terre rouges brossées	500 g
2	gros panais, pelés	2
3 t	jambon cuit coupé en dés	750 ml
1 t	gruyère râpé	250 ml
1 t	emmental râpé	250 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml

Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter la farine, le sel et le poivre et cuire, en brassant, pendant 1 minute. À l'aide d'un fouet, incorporer petit à petit le lait et porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux et cuire, en brassant de temps à autre, de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer la casserole du feu et ajouter le thym. Réserver.

À l'aide d'une mandoline, couper les pommes de terre et les panais en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur.

Dans une mijoteuse, étendre la moitié des tranches de pommes de terre et de panais en les faisant se chevaucher légèrement. Parsemer des dés de jambon, de 1/2 t (125 ml) du fromage et du persil. Verser uniformément la moitié de la sauce réservée par-dessus. Couvrir du reste des pommes de terre et du panais. Ajouter le reste de la sauce et parsemer du reste du fromage.

Couvrir la mijoteuse et cuire à faible intensité pendant environ 3 heures 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que le gratin soit doré.

615; 39 G; 27 g (15 g sat.); 120 mg; 55 g; 5 g; 1 125 mg.

Au four

Procéder de la même manière aux étapes 1 et 2 en assemblant le gratin dans un plat allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm), beurré. Couvrir le plat de papier d'aluminium beurré et cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) pendant 1 heure. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que le gratin soit doré.

PÂTÉ AU POULET EN CROÛTE PHYLLO

6 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 1 h

4 c. à thé + 1 c. à tab	huile d'olive	35 ml
1 1/2 lb	poitrines de poulet désossées, coupées en bouchées	750 g
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 t	oignon haché	250 ml
3/4 t	céleri haché	180 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/3 t	farine	80 ml
2 t	bouillon de poulet réduit en sel	500 ml
1 1/2 t	lait	375 ml
2	pommes de terre rouges coupées en dés	2
1 1/2 t	carottes coupées en petits bâtonnets ou en tranches	375 ml
8 oz	haricots verts coupés en morceaux	250 g
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml
1 c. à thé	sauge séchée	5 ml
4	feuilles de pâte phyllo surgelées, décongelées	4
4 c. à tab	parmesan râpé	60 ml

1. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer 2 c. à thé (10 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Parsemer le poulet de 1/4 c. à thé (1 ml) chacun du sel et du poivre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver dans une assiette.
2. Dans le poêlon, chauffer 2 c. à thé (10 ml) du reste de l'huile. Ajouter l'oignon et le céleri et cuire, en

brassant, pendant 3 minutes. Ajouter l'ail et la farine et poursuivre la cuisson, en remuant sans arrêt, pendant 1 minute. Incorporer petit à petit le bouillon et le lait et cuire, en brassant, jusqu'à ce que le mélange soit bouillonnant.

3. Ajouter les pommes de terre, les carottes, les haricots et le reste du sel et du poivre. Couvrir et cuire à feu moyen-doux pendant 10 minutes, en remuant de temps à autre. Ajouter le poulet réservé, le persil et la sauge et mélanger.

4. Étendre la préparation de poulet dans un plat allant au four d'une capacité de 12 t (3 L), vaporisé d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam). (Vous pouvez préparer le pâté jusqu'à cette étape, le laisser refroidir et le couvrir. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

5. Étendre une feuille de pâte phyllo sur la préparation de poulet et la badigeonner d'un peu du reste de l'huile. Parsemer de 1 c. à tab (15 ml) du parmesan. Procéder de la même manière avec le reste des feuilles de pâte phyllo, de l'huile et du parmesan. Replier le bord des feuilles de pâte phyllo à l'intérieur du plat.

6. Mettre le plat sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit bouillonnante (au besoin, couvrir la pâte phyllo de papier d'aluminium pour l'empêcher de brûler). Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 341; prot. 35 g; m.g. 8 g (2 g sat.); chol. 75 mg; gluc. 32 g; fibres 3 g; sodium 711 mg.

COQUILLES FARCIES À LA SAUCISSE

4 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 40 min

16	coquilles géantes (la moitié d'un paquet de 340 g)	16
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	oignon coupé en dés	1
1	poivron vert coupé en dés	1
2	gousses d'ail hachées	2
1 lb	saucisses italiennes douces, la peau enlevée et la chair émietée	500 g
1	oeuf	1
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
2 t	coulis de tomates (de type passata)	500 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
3/4 t	fromage mozzarella râpé	180 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les passer sous l'eau froide. Réserver sur un linge humide.

2. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et l'ail et cuire pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient

ramolli. Mettre le mélange d'oignon dans un bol. Ajouter la chair des saucisses, l'oeuf et le persil et bien mélanger. Farcir chaque coquille de 1 c. à tab (15 ml) du mélange de saucisses. Disposer les coquilles côte à côte dans un plat carré allant au four de 8 po (20 cm) de côté, huilé.

3. Dans un autre bol, mélanger le coulis de tomates et l'origan et verser sur les coquilles. Parsemer du fromage mozzarella et du parmesan.

4. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant 20 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. (Vous pouvez préparer les coquilles farcies à l'avance, les laisser refroidir et les couvrir. Elles se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur).

PAR PORTION: cal. 694; prot. 31 g; m.g. 42 g (14 g sat.); chol. 131 mg; gluc. 44 g; fibres 3 g; sodium 1 161 mg.



À LA MIJOTEUSE

SLOPPY JOES

8 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 6 h 5 min

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1 1/2 lb	boeuf haché maigre	750 g
1	gros oignon, haché	1
2	gousses d'ail hachées	2
1	gros poivron rouge, haché	1
2	carottes hachées	2
1	boîte de piments chilis verts en dés (4 oz/110 g) (facultatif)	1
2/3 t	cocktail de légumes	160 ml
1/2 t	ketchup	125 ml
1 c. à tab	cassonade	15 ml
1 c. à tab	moutarde jaune	15 ml
2 c. à thé	assaisonnement au chili	10 ml
1 c. à thé	vinaigre de cidre	5 ml
8	pains à hamburger grillés	8

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le boeuf haché, l'oignon et l'ail et cuire, en brassant, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Égoutter le gras.

2. Dans une mijoteuse, mélanger la préparation de boeuf haché, le poivron, les carottes, les piments chilis, si désiré, le cocktail de légumes, le ketchup, la cassonade, la moutarde, l'assaisonnement au chili et le vinaigre de cidre. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 6 heures. (Vous pouvez préparer la garniture à la viande à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

3. Servir la garniture à la viande dans les pains à hamburger.

PAR PORTION: cal. 354; prot. 21 g; m.g. 15 g (6 g sat.); chol. 58 mg; gluc. 33 g; fibres 3 g; sodium 572 mg.

ENCHILADAS AU POULET ET AUX ÉPINARDS

12 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 1 h

1 lb	poitrines de poulet désossées	500 g
1	paquet d'épinards hachés surgelés, décongelés et bien égouttés (10 oz/300 g)	1
4	oignons verts coupés en tranches fines	4
1	contenant de crème sure légère (500 ml)	1
1/2 t	yogourt nature	125 ml
1/4 t	farine	60 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1 t	lait	250 ml
2	boîtes de piments chilis verts en dés, égouttés (4 oz/110 g chacune)	2
12	tortillas de farine blanche de 7 po (18 cm) de diamètre	12
2/3 t	fromage monterey jack ou cheddar, râpé	160 ml
	brins de coriandre fraîche (facultatif)	

1. Dans une grande casserole, mettre les poitrines de poulet côte à côte, les couvrir d'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. Mettre le poulet dans une assiette et laisser refroidir suffisamment pour pouvoir le manipuler. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le poulet.

2. Dans un grand bol, mélanger le poulet effiloché, les épinards et les oignons verts. Réserver. Dans un autre bol, mélanger la crème sure, le yogourt, la farine, le sel et le cumin. Incorporer le lait et les piments chilis. Diviser la sauce en deux portions.

3. Ajouter la moitié de la sauce à la préparation de poulet réservée et mélanger. Répartir la garniture au poulet sur la partie inférieure des tortillas et les rouler. Mettre les tortillas farcies, l'ouverture dessous, dans un plat allant au four d'une capacité de 12 t (3 L). (Vous pouvez préparer les enchiladas jusqu'à cette étape, couvrir le plat d'une pellicule de plastique et mettre le reste de la sauce dans un contenant hermétique. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

4. Couvrir les enchiladas du reste de la sauce. Cuire à découvert au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les enchiladas soient chaudes (augmenter le temps de cuisson de 20 à 25 minutes si le plat d'enchiladas a été réfrigéré). Parsemer du fromage et laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir. Garnir de brins de coriandre, si désiré.

PAR PORTION: cal. 247; prot. 18 g; m.g. 9 g (4 g sat.); chol. 44 mg; gluc. 23 g; fibres 1 g; sodium 395 mg.

MACARONIS AU BOEUF HACHÉ À LA MEXICAINE

6 PORTIONS • Préparation: **30 min** • Cuisson: **50 min**

2 t	macaronis	500 ml
3/4 lb	boeuf haché maigre	375 g
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	boîte de haricots noirs ou pinto, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1	boîte de tomates sans sel ajouté (19 oz/540 ml)	1
3/4 t	salsa piquante	180 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1/2 c. à thé	assaisonnement au chili	2 ml
1/2 t	fromage colby ou monterey jack, râpé	125 ml
1/3 t	crème sure	80 ml
3 c. à tab	oignons verts coupés en tranches	45 ml
2 c. à thé	coriandre fraîche, hachée grossièrement (facultatif)	10 ml
1/2 c. à thé	zeste de lime râpé finement quartiers de lime (facultatif)	2 ml

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Réserver.

2. Entre-temps, dans un grand poêlon, cuire le boeuf haché avec l'ail, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Égoutter le gras. Ajouter la préparation de boeuf haché aux pâtes réservées. Incorporer les haricots noirs, les tomates, la salsa, l'origan, le cumin et l'assaisonnement au chili.

3. Étendre la préparation de pâtes dans un plat allant au four d'une capacité de 8 t (2 L). Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Parsemer du fromage et poursuivre la cuisson à découvert pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait fondu. (Vous pouvez préparer les macaronis jusqu'à cette étape, les laisser refroidir et couvrir le plat. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

4. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la crème sure, 2 c. à tab (30 ml) des oignons verts, la coriandre, si désiré, et le zeste de lime. Servir les macaronis avec le mélange de crème sure et des quartiers de lime, si désiré. Parsemer du reste des oignons verts.

PAR PORTION: cal. 390; prot. 24 g; m.g. 14 g (4 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 46 g; fibres 8 g; sodium 415 mg.





MACARONIS AU FROMAGE, AUX POMMES ET À LA SAUCISSE

8 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 1 h

4 t	macaronis	1 L
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	gros oignon, haché	1
3	pommes, le coeur enlevé, coupées en dés	3
1/4 t	farine	60 ml
1 t	jus de pomme brut (de type Tradition)	250 ml
3 t	lait	750 ml
3 t	cheddar fort râpé	750 ml
1 lb	saucisses de Toulouse ou italiennes cuites, coupées en tranches fines	500 g
2 c. à thé	thym frais, haché ou	10 ml
1 c. à thé	thym séché	5 ml
1/2 t	chapelure japonaise (de type panko)	125 ml
1/2 t	parmesan râpé	125 ml
	sel et poivre du moulin (facultatif)	

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Réserver.

2. Entre-temps, dans une grande casserole à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter les pommes et cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter petit à petit le jus de pomme puis le lait en brassant à l'aide d'un fouet. Porter à ébullition en brassant sans arrêter pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer la casserole du feu. Ajouter le cheddar, les saucisses et le thym et mélanger. Saler et poivrer, si désiré.

3. Ajouter la sauce au fromage aux pâtes réservées et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Verser la préparation de pâtes dans un plat allant au four d'une capacité de 12 t (3 L). Dans un petit bol, mélanger la chapelure et le parmesan. Parsemer les pâtes de ce mélange. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 40 minutes.

PAR PORTION: cal. 690; prot. 64 g; m.g. 33 g (15 g sat.); chol. 80 mg; gluc. 66 g; fibres 4 g; sodium 915 mg.

MACARONIS CHINOIS AU POULET

4 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 20 min

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
3	oignons verts coupés en tranches (les parties blanche et verte séparées)	3
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	gingembre frais, haché finement	30 ml
1	poivron rouge coupé en cubes	1
2	branches de céleri coupées en tranches	2
1/4 t	sauce soja	60 ml
1/4 t	sauce d'huître	60 ml
1/2 t	bouillon de poulet réduit en sel	125 ml
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml
2 t	poulet cuit, coupé en cubes	500 ml
1 t	noix de cajou non salées rôties	250 ml
4 t	macaronis cuits	1 L

1. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la partie blanche des oignons verts, l'ail, le gingembre, le poivron et le céleri et cuire, en brassant, de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore légèrement croquants.

2. Entre-temps, dans une tasse à mesurer, mélanger la sauce soja, la sauce d'huître, le bouillon et la fécule de maïs. Dans le wok, ajouter le poulet, les noix de cajou et les macaronis. Verser le mélange de sauce soja et cuire, en brassant, pour bien enrober les ingrédients. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Parsemer de la partie verte des oignons verts.

PAR PORTION: cal. 620; prot. 39 g; m.g. 24 g (5 g sat.); chol. 60 mg; gluc. 64 g; fibres 5 g; sodium 1 625 mg.



PETITS PÂTÉS CHINOIS AUX LÉGUMES

4 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 10 min

1 lb	boeuf haché maigre	500 g
1	paquet de légumes surgelés (de type macédoine) (500 g)	1
2 t	cheddar râpé	500 ml
1/4 t	persil italien frais, haché	60 ml
1/4 c. à thé	sel (environ)	1 ml
1/8 c. à thé	poivre noir du moulin	0,5 ml
4 t	purée de pommes de terre chaude	1 L
2 c. à tab	beurre fondu	30 ml

1. Dans un très grand poêlon, cuire le boeuf haché à feu moyen-vif, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Retirer le gras du poêlon. Ajouter les légumes et cuire, en

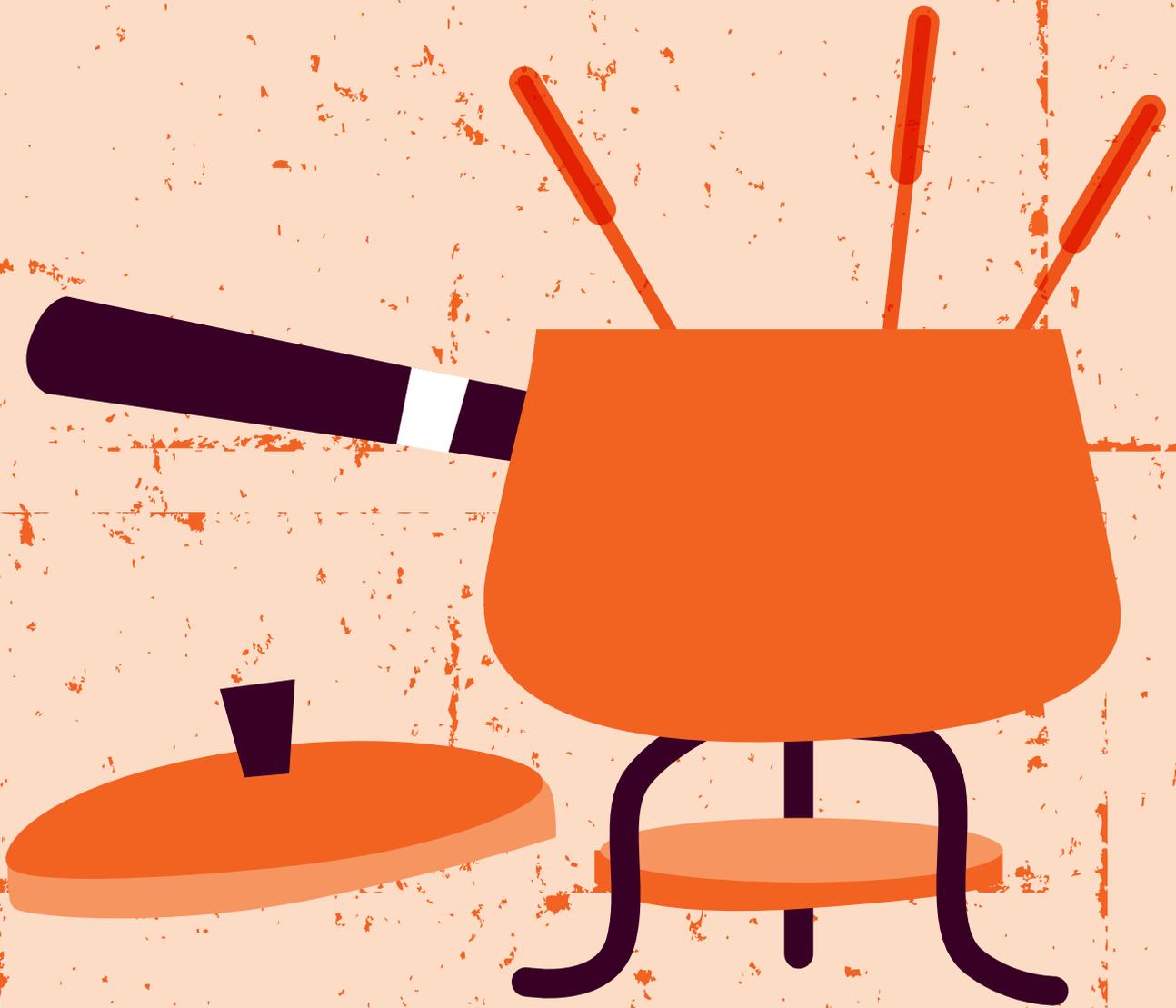
brassant de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Ajouter 1 t (250 ml) du cheddar, 2 c. à tab (30 ml) du persil, le sel et le poivre et mélanger. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre et 1 c. à tab (15 ml) du beurre fondu jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène. Saler.

2. Répartir la préparation de boeuf haché dans quatre bols allant au four. Garnir de la préparation de pommes de terre et parsemer du reste du cheddar. Cuire sous le gril préchauffé du four de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Arroser du reste du beurre fondu et parsemer du reste du persil.

PAR PORTION: cal. 725; prot. 43 g; m.g. 38 g (21 g sat.); chol. 145 mg; gluc. 54 g; fibres 8 g; sodium 1 305 mg.



*À savourer
entre amis*



NOIX PIQUANTES AU MIEL ET À L'ÉRABLE

16 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 25 à 30 min

1 1/2 t	noix de cajou salées	375 ml
1/4 c. à thé	piment de Cayenne	1 ml
1 c. à tab	sauce soja	15 ml
1 c. à tab	miel liquide	15 ml
1/4 t	sirop d'érable	60 ml
1 1/2 c. à thé	beurre fondu	7 ml
2 t	pacanes	500 ml

1. Tapisser une grande plaque de cuisson de papier-parchemin. Réserver. Au robot culinaire ou au mélangeur, moudre finement 1/2 t (125 ml) des noix de cajou. Dans un petit bol, mélanger les noix de cajou moulues et le piment de Cayenne. Dans un autre bol, mélanger la sauce soja et le miel. Ajouter les noix de cajou entières et mélanger pour bien les enrober. Incorporer le mélange de noix de cajou moulues. Étaler la préparation sur la plaque de cuisson réservée. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les noix soient dorées (remuer deux ou trois fois). Laisser refroidir et briser en morceaux.

2. Entre-temps, tapisser une autre plaque de cuisson de papier-parchemin. Réserver. Dans un bol, mélanger le sirop d'érable et le beurre fondu. Ajouter les pacanes et mélanger pour bien les enrober. Étaler la préparation de pacanes sur la plaque de cuisson réservée. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pacanes soient dorées (remuer deux fois). Laisser refroidir.

3. Au moment de servir, dans un bol de service, mélanger les noix de cajou et les pacanes refroidies. (Vous pouvez préparer le mélange de noix à l'avance et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 1 semaine à la température ambiante.)

PAR PORTION: cal. 175; prot. 3 g; m.g. 15 g (2 g sat.); chol. 1 mg; gluc. 10 g; fibres 2 g; sodium 90 mg.



À savourer entre amis

COSMO CHAUD

8 PORTIONS • Préparation: 10 min • Cuisson: 3 min

8 t	cocktail de canneberges	2 L
2	oranges coupées en tranches	2
2	citrons coupés en tranches	2
2 t	rhum brun	500 ml

Dans une casserole, mélanger le cocktail de canneberges et les tranches d'oranges et de citrons. Porter au point d'ébullition à feu moyen-vif, puis éteindre le feu. Ajouter le rhum et mélanger. Servir aussitôt.

PAR PORTION: cal. 336; **prot.** aucune; **m.g.** aucune (aucun sat.); **chol.** aucun; **gluc.** 44 g; **fibres** 1 g; **sodium** aucun.



À savourer entre amis

FONDUE AU FROMAGE POUR L'APÉRO

DONNE 3 1/2 T (875 ML) • Préparation: **15 min** • Cuisson: **7 min**

1	gousse d'ail coupée en deux	1
1 1/2 t	vin blanc sec	375 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
12 oz	fromage jarlsberg râpé	375 g
8 oz	gouda râpé	250 g
2 c. à tab	fécule de maïs	30 ml
1	pincée de muscade moulue	1
1	pincée de piment de Cayenne	1
	tranches de pommes	
	craquelins ou pain grillé	

1. Frotter l'intérieur d'une casserole à fond épais avec les demi-gousses d'ail (jeter l'ail). Verser le vin dans la casserole, ajouter le jus de citron et porter au point d'ébullition à feu moyen.

2. Dans un grand bol, mélanger le fromage jarlsberg, le gouda et la fécule de maïs. Ajouter le mélange de fromages dans la casserole, une poignée à la fois, en brassant à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce qu'il ait fondu. Incorporer la muscade et le piment de Cayenne et laisser mijoter à feu moyen, en brassant souvent, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit lisse et qu'elle ait épaissi.

3. Servir la fondue chaude avec des tranches de pommes et des craquelins.

PAR PORTION de 1 c. à tab (15 ml): **cal.** 36; **prot.** 2 g; **m.g.** 2 g (1 g sat.); **chol.** 7 g; **gluc.** 1 g; **fibres** aucune; **sodium** 54 mg.

AILES DE POULET TANDOORI

16 PORTIONS • Préparation: **30 min** • Temps de marinade: **4 h** • Cuisson: **30 min**

5 lb	pilons d'ailes de poulet (environ 50 morceaux en tout)	2,5 kg
1	petite boîte de sauce tomate (7 1/2 oz/213 ml)	1
1	petit contenant de yogourt nature (175 g)	1
1	oignon coupé en quartiers	1
1 c. à tab	coriandre moulue	15 ml
4	gousses d'ail hachées grossièrement	4
2 c. à thé	gingembre frais, haché	10 ml
1 1/2 c. à thé	sel	7 ml
1 c. à thé	graines de cumin	5 ml
1 c. à thé	garam masala	5 ml
1/2 à 1 c. à thé	piment de Cayenne	2 à 5 ml
2	clous de girofle entiers trempette raïta (voir recette, p. 139)	2

1. Mettre les pilons d'ailes de poulet dans un plat rectangulaire d'une capacité de 12 t (3 L). Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire en purée lisse la sauce tomate, le yogourt, l'oignon, la coriandre, l'ail, le gingembre, le sel, les graines de cumin, le garam masala, le piment de Cayenne et les clous de girofle. Verser la purée épicée sur les pilons et les retourner pour bien les enrober. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et laisser mariner au réfrigérateur pendant 4 heures. (Vous pouvez préparer les ailes de poulet jusqu'à cette étape et les couvrir. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Mettre les pilons côte à côte sur la grille d'une grande lèchefrite. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 25 minutes. Poursuivre la cuisson sous le gril préchauffé du four, à 4 ou 5 po (10 ou 13 cm) de la source de chaleur, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur et que la peau commence à noircir (retourner les pilons à la mi-cuisson).

3. Servir avec la trempette raïta.

PAR PORTION d'environ 3 pilons d'ailes: **cal.** 327; **prot.** 26 g; **m.g.** 23 g (5 g sat.); **chol.** 146 mg; **gluc.** 4 g; **fibres** 1 g; **sodium** 483 mg.

Tremlette raita

DONNE 1 3/4 T (430 ML).

1	petit contenant de yogourt nature (175 g)	1
1/2 t	tomate hachée	125 ml
1/2 t	concombre épépiné et haché	125 ml
1 c. à tab	persil frais, haché	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. (Vous pouvez préparer la tremlette à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)



TREMPETTE ÉTAGÉE À LA MEXICAINE

16 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: aucune • Réfrigération: 4 h

1	boîte de haricots sautés à la mexicaine (de type Old El Paso) (14 oz/398 ml)	1
1/2 t	salsa	125 ml
1 1/2 t	guacamole maison (voir recette ci-contre) ou du commerce	375 ml
1 t	crème sure	250 ml
1 t	cheddar râpé	250 ml
1/4 t	olives noires dénoyautées, coupées en tranches	60 ml
1/4 t	oignons verts coupés en tranches	60 ml
1 t	tomates épépinées, hachées	250 ml

1. Dans un bol, mélanger les haricots et la salsa. Étendre la préparation de haricots dans une assiette de service de 12 po (30 cm) de diamètre ou dans un plat peu profond d'une capacité de 8 t (2 L). Étendre délicatement le guacamole, puis la crème sure sur la préparation de haricots. Couvrir du fromage et parsemer des olives et des oignons verts. Couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 4 heures. (Vous pouvez préparer la trempette à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Au moment de servir, parsemer la trempette des tomates.

PAR PORTION de 1/4 t (60 ml): **cal.** 130; **prot.** 4 g; **m.g.** 9 g (4 g sat.); **chol.** 15 mg; **gluc.** 8 g; **fibres** 3 g; **sodium** 195 mg.

Guacamole maison

DONNE 1 1/2 T (375 ML).

2	avocats bien mûrs	2
1/2	oignon haché	1/2
1/4 t	persil (ou coriandre) frais, haché	60 ml
3 c. à tab	jus de lime	45 ml
1/4 c. à thé	cumin moulu	1 ml
	sel et poivre noir du moulin	

Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, réduire les avocats en purée. Ajouter l'oignon, le persil, le jus de lime et le cumin. Saler, poivrer et mélanger. (Vous pouvez préparer le guacamole à l'avance et couvrir directement sa surface d'une pellicule de plastique pour l'empêcher de brunir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)



À savourer entre amis

TARTE AU POIREAU ET AU FROMAGE DE CHÈVRE

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 35 à 40 min

1/2 lb	pâte à tarte réfrigérée du commerce	250 g
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 t	poireau (la partie blanche seulement) haché finement	250 ml
1/2 t	fenouil haché finement	125 ml
3/4 t	fromage de chèvre mi-ferme émiétté ou parmesan râpé	180 ml
3/4 t	olives noires hachées grossièrement	180 ml
1 c. à tab	thym frais, haché ou	15 ml
1 c. à thé	thym séché	5 ml

1. Tapisser une grande plaque de cuisson de papier-parchemin. Abaisser la pâte à tarte sur la plaque en un cercle de 11 po (28 cm) de diamètre. Réserver.

2. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le poireau et le fenouil et cuire, en brassant de temps à autre, de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer le poêlon du feu. Ajouter le fromage de chèvre, les olives et le thym et mélanger. Laisser refroidir légèrement.

3. Étendre la garniture au poireau refroidie au centre de l'abaisse réservée en laissant une bordure de 1 1/2 po (4 cm) de largeur. Rabattre la bordure de pâte sur la garniture. (Vous pouvez préparer la tarte jusqu'à cette étape et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

4. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Couper en pointes. (Vous pouvez préparer la tarte à l'avance, la laisser refroidir et mettre les pointes dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur. Réchauffer avant de servir.)

PAR PORTION: cal. 272; prot. 5 g; m.g. 18 g (7 g sat.); chol. 18 mg; gluc. 21 g; fibres 1 g; sodium 347 mg.

BOEUF ET LÉGUMES BRAISÉS

8 À 10 PORTIONS • Préparation: 40 min • Cuisson: 2 h 15 min

Tous les légumes d'hiver seront parfaits dans ce braisé: pommes de terre, patates douces, panais, carottes, etc. Il suffit de les couper en morceaux de grosseur uniforme, soit environ 2 po (5 cm).

1	rôti de palette de boeuf désossé, le gras enlevé (3 à 3 1/2 lb/1,5 à 1,75 kg)	1
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1 3/4 t	bouillon de boeuf réduit en sel	430 ml
1 t	oignon haché	250 ml
2	branches de céleri coupées en morceaux	2
5 t	mélange de légumes coupés en morceaux	1,25 L
4 ou 5	échalotes françaises entières, pelées	4 ou 5
1	bulbe d'ail non pelé, coupé en deux horizontalement	1
1/3 t	vin rouge	80 ml
1/4 t	eau	60 ml
3 c. à tab	farine	45 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1. Parsemer le rôti de palette de sel et de poivre. Dans une grosse cocotte, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le rôti et le faire dorer de tous les côtés. Ajouter le bouillon, l'oignon et le céleri. Couvrir et cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) pendant 1 heure 15 minutes.

2. À l'aide d'une écumoire, retirer le céleri (le jeter). Répartir le mélange de légumes, les échalotes et l'ail autour du rôti. Poursuivre la cuisson au four, à découvert, de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres (les arroser deux fois du jus de cuisson).

3. À l'aide de l'écumoire, mettre le rôti et les légumes dans un plat de service. Verser le jus de cuisson dans une tasse à mesurer et le dégraisser (au besoin, ajouter suffisamment d'eau pour obtenir 1 1/2 t/375 ml de liquide en tout). Chauffer la cocotte à feu moyen-vif. Ajouter le vin en raclant le fond de la cocotte pour en détacher les particules et cuire jusqu'à ce qu'il se soit presque complètement évaporé. Dans un petit bol, mélanger l'eau et la farine. Verser le jus de cuisson dans la cocotte et porter à ébullition. À l'aide d'un fouet, incorporer le mélange de farine et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et qu'elle soit bouillonnante. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en brassant. Saler et poivrer.

4. Servir la sauce avec le boeuf et les légumes braisés. (Vous pouvez préparer le boeuf braisé à l'avance, le laisser refroidir et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 419; prot. 43 g; m.g. 14 g (4 g sat.); chol. 112 mg; gluc. 29 g; fibres 4 g; sodium 584 mg.



RAGOÛT DE POULET ET DE CANARD

12 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 1 h 10 min

On peut remplacer les poitrines de canard par des poitrines de poulet et les ajouter à la préparation en même temps que les pilons de poulet. Servir ce savoureux ragoût sur du couscous de Jérusalem, dont les grains de semoule sont grillés et plus gros que ceux du couscous habituel.

1/4 t	huile d'olive	60 ml
12	pilons de poulet, la peau enlevée (environ 3 lb/1,5 kg en tout)	12
3	poitrines de canard désossées, la peau et le gras enlevés, coupés en quatre morceaux chacune	3
3 t	champignons frais mélangés (café, blancs, shiitake, les pieds enlevés, ou pleurotes), coupés en tranches	750 ml
2	oignons coupés en tranches	2
3	gousses d'ail hachées finement	3
6	tomates épépinées et hachées	6
3	poivrons verts coupés en morceaux	3
1 1/2 t	marsala, porto ou bouillon de boeuf	375 ml
1	boîte de pâte de tomates (5 1/2 oz/156 ml)	1
3/4 t	olives noires ou vertes dénoyautées	180 ml
2 c. à tab	vinaigre balsamique	30 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 t	origan (ou marjolaine) frais, haché	60 ml
2 c. à tab	romarin frais, haché	30 ml

1. Dans une grosse cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les pilons de poulet et les morceaux de canard, en deux fois, et les faire dorer en les retournant de temps à autre. Retirer le poulet et le canard de la cocotte et les mettre séparément dans deux assiettes (ne pas retirer le jus de cuisson de la cocotte). Couvrir le canard et le réserver au réfrigérateur. Au jus de cuisson, ajouter les champignons, les oignons et l'ail et cuire à feu moyen, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Remettre le poulet dans la cocotte.

2. Dans un grand bol, mélanger les tomates, les poivrons, le marsala, la pâte de tomates, les olives, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Verser sur le poulet et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes. Ajouter le canard réservé et porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu, couvrir et poursuivre la cuisson de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet et le canard soient tendres. (Vous pouvez préparer le ragoût jusqu'à cette étape, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur. Laisser décongeler au réfrigérateur; réchauffer à feu moyen de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le ragoût soit bouillonnant.)

3. Au moment de servir, ajouter l'origan et le romarin et mélanger.

PAR PORTION: cal. 270; prot. 30 g; m.g. 12 g (2 g sat.); chol. 130 mg; gluc. 10 g; fibres 3 g; sodium 675 mg.



ESCALOPES DE POULET AU MARSALA SUR COUSCOUS

6 PORTIONS • Préparation: 35 min • Cuisson: 22 à 25 min

6	poitrines de poulet désossées (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	6
1/4 t	farine	60 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1	paquet de champignons café coupés en tranches (8 oz/227 g)	1
1/2 t	marsala ou porto	125 ml
1/2 t	bouillon de boeuf réduit en sel	125 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/8 c. à thé	poivre noir du moulin	0,5 ml
1 c. à tab	beurre non salé	15 ml
1 c. à tab	persil frais, haché	15 ml
1 1/2 t	couscous	375 ml
1 1/2 t	eau bouillante	375 ml

1. Mettre les poitrines de poulet entre deux pellicules de plastique. Avec le côté plat d'un maillet, les aplatir uniformément à environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur de manière à obtenir des escalopes. Mettre la farine dans une assiette peu profonde. Passer les escalopes dans la farine en les retournant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent).

2. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la moitié des escalopes et les faire dorer de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver au chaud dans une assiette. Faire dorer le reste des escalopes de la même manière dans 1 c. à tab (15 ml) du reste de l'huile.

3. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile. Ajouter les champignons et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Retirer le poêlon du feu et ajouter le marsala. Cuire pendant 1 minute en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules. Ajouter le bouillon, le sel et le poivre et porter au point d'ébullition. Remettre les escalopes réservées et leur jus dans le poêlon. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Ajouter le beurre et le persil et mélanger.

4. Entre-temps, mettre le couscous dans un plat muni d'un couvercle et verser l'eau bouillante. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Détacher les grains à l'aide d'une fourchette. Servir les escalopes sur le couscous.

PAR PORTION: cal. 429; prot. 32 g; m.g. 14 g (3 g sat.); chol. 78 mg; gluc. 43 g; fibres 4 g; sodium 410 mg.

CARRÉ DE PORC FARCI AU RIZ PILAF

4 À 6 PORTIONS • Préparation: 45 min • Cuisson: 23 min (pilaf), 2 h (carré)

Le carré de porc fait toujours un bel effet sur la table et il est facile à servir: il suffit de le découper entre les côtes. Pour se faciliter la tâche, demander au boucher de retirer l'os du dos ou de sectionner l'os entre chaque côte.

Farce au riz

2 c. à tab	beurre ou huile d'olive	30 ml
1/2 t	pignons	125 ml
4 t	poireaux (les parties blanche et vert pâle seulement) ou oignons coupés en tranches	1 L
1	poivron rouge coupé en dés	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à thé	thym frais, haché ou	5 ml
1/4 c. à thé	thym séché	1 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/4 c. à thé	piment de la Jamaïque moulu	1 ml
1 t	riz à grain rond (de type arborio ou carnaroli)	250 ml
1/3 t	canneberges séchées coupées en deux	80 ml
2 t	eau	500 ml
1/3 t	persil frais, haché	80 ml

Carré de porc

1	carré de porc de 6 côtes (environ 4 lb/2 kg)	1
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre	1 ml

Préparation de la farce

1. Dans une casserole à fond épais, chauffer le beurre à feu moyen. Ajouter les pignons et cuire, en brassant, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter les poireaux, le poivron, l'ail, le thym, le sel, la cannelle et le piment de la Jamaïque et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les poireaux et le poivron aient ramolli.

2. Ajouter le riz et les canneberges séchées et brasser jusqu'à ce que le riz soit bien enrobé. Verser l'eau et porter à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir et poursuivre la cuisson pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajouter le persil et mélanger à l'aide d'une fourchette. Laisser refroidir.

Préparation du carré

3. Mettre le carré de porc sur une planche à découper, les os des côtes vers le haut. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le carré jusqu'au centre sur toute sa longueur en longeant les os (ne pas le traverser complètement). Ouvrir le carré comme un livre.

4. Passer cinq morceaux de ficelle à rôtir de 18 po (45 cm) de longueur à égale distance sous le carré. À l'aide d'une cuillère, étendre le tiers de la farce dans l'ouverture en formant un monticule au centre. Rabattre la viande sur la farce pour redonner au carré sa forme initiale. L'attacher sur le dessus et couper l'excédent de ficelle. Parsemer du sel et du poivre. (Vous pouvez préparer le carré de porc jusqu'à cette étape et le couvrir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.) Mettre le reste de la farce dans un plat allant au four d'une capacité de 4 t (1 L), huilé, et réserver au réfrigérateur.

5. Mettre le carré de porc sur la grille d'une rôtissoire. Cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce qu'un thermomètre



à lecture instantanée inséré dans la partie la plus charnue du carré (et non dans la farce) indique 155°F (68°C). Environ 30 minutes avant la fin de la cuisson, cuire la farce réservée au four jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Déposer le carré de porc sur une planche à découper, le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant 5 minutes.

6. Découper le carré entre les côtes. Servir avec la farce chaude.

PAR PORTION: cal. 576; prot. 46 g; m.g. 26 g (9 g sat.); chol. 110 mg; gluc. 38 g; fibres 4 g; sodium 589 mg.

FILETS DE PORC AUX PACANES ET AU PARMESAN, SAUCE AUX FIGUES

8 À 10 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 25 à 30 min

1 t	pacanes en morceaux	250 ml
2/3 t	parmesan râpé finement	160 ml
3 c. à tab	moutarde de Dijon	45 ml
1 c. à tab	sauce Worcestershire ou sauce soja	15 ml
2 ou 3	filets de porc parés (2 lb/1 kg en tout)	2 ou 3
1 1/2 t	marsala sec	375 ml
1/2 t	jus d'orange	125 ml
1 t	figues séchées (de type Calimyrna ou Mission), hachées finement	250 ml
2 c. à tab	cassonade tassée	30 ml

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, hacher finement les pacanes avec le parmesan. Dans un petit bol, mélanger la moutarde et la sauce Worcestershire. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les filets de porc du mélange de moutarde. Les couvrir complètement du mélange de pacanes en pressant pour le faire adhérer. Déposer les filets côte à côte sur la grille d'une petite rôtière. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre des filets indique

150°F (65°C). Déposer les filets sur une planche à découper, les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant 15 minutes.

2. Entre-temps, dans une casserole, mélanger le marsala, le jus d'orange, les figues et la cassonade. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit à environ 2 1/4 t (560 ml). Laisser refroidir légèrement.

3. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire la sauce en purée presque lisse en deux fois. Dans une passoire fine placée sur un bol, filtrer la sauce en pressant sur les figues pour en extraire le maximum de jus (jeter les figues). (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.) Verser la sauce dans la casserole et réchauffer à feu doux en brassant.

4. Couper les filets de porc en tranches fines. Servir avec la sauce.

PAR PORTION: cal. 235; prot. 20 g; m.g. 11 g (3 g sat.); chol. 55 mg; gluc. 12 g; fibres 1 g; sodium 270 mg.



ROULADES DE VEAU, SAUCE CRÉMEUSE AUX CHAMPIGNONS

4 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 20 min

Pour donner du goût à cette sauce, on suggère d'opter pour un mélange de shiitake, de pleurotes et de champignons café. Mais on peut utiliser de simples champignons blancs si on préfère.

4	escalopes de veau (environ 1 1/4 lb/625 g en tout)	4
2 c. à tab	farine	30 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
3 c. à tab	beurre	45 ml
4	échalotes françaises hachées	4
8 oz	champignons frais mélangés, coupés en tranches	250 g
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
2/3 t	bouillon de poulet	160 ml
1/2 t	crème à 15 % épaisse (de type champêtre)	125 ml
2 c. à tab	persil frais, haché sel et poivre noir du moulin	30 ml

1. Parsemer les escalopes de veau de sel et de poivre. Les rouler et les fixer à l'aide de cure-dents. Mettre la farine dans une assiette et y passer les roulades en les retournant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent).

2. Dans un grand poêlon à fond épais, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter les roulades et les faire dorer de 2 à 3 minutes. Retirer les roulades du poêlon et les réserver au chaud. Dans le poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les échalotes et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter les champignons et cuire, en brassant, pendant 5 minutes. Ajouter le vin blanc, porter à ébullition en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules et cuire jusqu'à ce que le vin ait réduit de moitié. Ajouter le bouillon et laisser bouillir jusqu'à ce que presque tout le liquide se soit évaporé. Ajouter la crème et mélanger.

3. Mettre les roulades de veau réservées dans la sauce aux champignons et les retourner pour les enrober. Cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les roulades soient cuites mais encore légèrement rosées à l'intérieur.

4. Au moment de servir, parsemer du persil.

PAR PORTION: cal. 380; prot. 37 g; m.g. 22 g (11 g sat.); chol. 155 mg; gluc. 9 g; fibres 1 g; sodium 300 mg.



CÔTELETTES D'AGNEAU SUR SALADE D'ORGE AUX LÉGUMES CROQUANTS

4 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 35 à 45 min (orge), 10 à 12 min (côtelettes)

Pour faire griller les pains pitas, on les met sous le gril préchauffé du four, à environ 4 po (10 cm) de la source de chaleur, de 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et croustillants.

2/3 t	orge perlé	160 ml
2	tomates épépinées et hachées grossièrement	2
2 c. à tab	vinaigre de vin rouge	30 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à thé	cannelle moulue	5 ml
1 c. à thé	poivre noir du moulin (environ)	5 ml
1/2 c. à thé	sel (environ)	2 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
4	côtelettes d'agneau de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur, le gras enlevé	4
1	concombre épépiné et haché	1
1/2 t	poivron rouge coupé en lanières	125 ml
1/4 t	oignon doux (de type Vidalia) ou oignon espagnol haché	60 ml
1/2 t	persil italien frais (ou menthe fraîche), haché	125 ml
4	pains pitas ou autres pains plats, grillés	4
4 t	laitues mélangées, déchiquetées	1 L

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire l'orge perlé de 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter et passer sous l'eau froide. Égoutter de nouveau. Réserver.

2. Entre-temps, au robot culinaire ou au mélangeur, réduire les tomates en purée presque lisse avec le vinaigre de vin, l'ail, la cannelle, le poivre et le sel. Ajouter l'huile et mélanger jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène.

3. Badigeonner les côtelettes d'agneau de 1/4 t (60 ml) de la vinaigrette aux tomates. Saler et poivrer. Mettre les côtelettes d'agneau sur la grille d'une lèchefrite. Cuire sous le gril préchauffé du four, à 4 ou 5 po (10 ou 13 cm) de la source de chaleur, de 10 à 12 minutes pour une viande rosée ou jusqu'au degré de cuisson désiré (les retourner à la mi-cuisson).

4. Dans un grand bol, mélanger l'orge réservé, le concombre, le poivron, l'oignon et le persil. Ajouter environ 3/4 t (180 ml) du reste de la vinaigrette et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

5. Au moment de servir, répartir les pains pitas dans quatre assiettes. Garnir chacun des laitues, de la salade d'orge et d'une côtelette d'agneau. Arroser du reste de la vinaigrette, si désiré.

PAR PORTION: cal. 580; prot. 28 g; m.g. 21 g (7 g sat.); chol. 61 mg; gluc. 71 g; fibres 9 g; sodium 674 mg.



À savourer entre amis



CÔTELETTES DE PORC AUX POMMES ET BETTE À CARDE POÊLÉE

4 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 20 min

Côtelettes de porc aux pommes

1 c. à tab	beurre	15 ml
3	pommes (de type Spartan ou Cortland) pelées et coupées en dés	3
1/4 t	jus de pomme brut (de type Tradition)	60 ml
2 c. à thé	miel liquide	10 ml
8	côtelettes de porc désossées (environ 1 lb/500 g en tout)	8
2 c. à thé	huile d'olive sel et poivre noir du moulin	10 ml

Bette à carde poêlée

2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à thé	miel liquide	10 ml
1	botte de bette à carde, les tiges coupées en tranches et les feuilles déchiquetées	1
2 c. à thé	jus de citron sel et poivre noir du moulin	10 ml

Préparation des côtelettes

1. Dans un poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajouter les pommes et cuire, en brassant souvent,

pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes. Ajouter le jus de pomme et le miel, réduire à feu moyen et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Saler, poivrer et mélanger. Réserver au chaud.

2. Saler et poivrer les côtelettes de porc. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les côtelettes, en plusieurs fois, et cuire de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et encore légèrement rosées à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Réserver au chaud dans une assiette.

Préparation de la bette à carde

3. Dans le poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire, en brassant, pendant 30 secondes. Ajouter le miel en remuant. Ajouter la bette à carde et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait ramolli. Ajouter le jus de citron, saler, poivrer et mélanger. Servir les côtelettes de porc avec la bette à carde et les pommes réservées.

PAR PORTION: cal. 299; prot. 29 g; m.g. 10 g (4 g sat.); chol. 67 mg; gluc. 24 g; fibres 3 g; sodium 509 mg.

SAUTÉ DE BOEUF À L'ORANGE SUR RIZ BRUN

4 PORTIONS • Préparation: 35 min • Cuisson: 15 à 18 min

8 oz	haricots verts coupés en deux	250 g
2 c. à thé	graines de sésame	10 ml
1/2 t	jus d'orange	125 ml
2 c. à tab	sauce soja réduite en sel	30 ml
2 c. à thé	huile de sésame grillé	10 ml
1 c. à thé	fécule de maïs	5 ml
1/2 c. à thé	zeste d'orange râpé finement	2 ml
1/2 t	oignons verts coupés en tranches sur le biais	125 ml
1 c. à tab	gingembre frais, râpé	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à thé	huile de canola	5 ml
3/4 lb	bifteck de surlonge, le gras enlevé, coupé en fines lanières	375 g
2 t	riz brun cuit, chaud	500 ml
2	oranges pelées, coupées en suprêmes ou en tranches fines	2

1. Dans une casserole contenant une petite quantité d'eau bouillante, cuire les haricots verts à couvert de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement croquants. Égoutter les haricots, les rincer sous l'eau froide et réserver. Entre-temps, dans un petit poêlon, faire griller les graines de sésame à feu moyen de 1 à 2 minutes, en brassant souvent. Réserver. Dans un petit bol, mélanger le jus d'orange, la sauce soja, l'huile de sésame, la fécule de maïs et le zeste d'orange. Réserver.

2. Vaporiser un poêlon à surface antiadhésive d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam) et le chauffer à feu moyen-vif. Ajouter les oignons verts, le gingembre et l'ail et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter les haricots verts réservés et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Réserver les légumes dans une assiette.

3. Dans le poêlon encore chaud, chauffer l'huile de canola à feu moyen-vif. Ajouter les lanières de bifteck et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient encore légèrement rosées à l'intérieur. Réserver avec les légumes. Brasser la sauce à l'orange réservée et la verser dans le poêlon. Cuire, en brassant, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et qu'elle soit bouillonnante. Poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 2 minutes. Remettre les légumes et les lanières de bifteck réservés dans le poêlon et remuer pour les réchauffer et bien les enrober de la sauce.

4. Servir le sauté sur le riz brun. Garnir des suprêmes d'oranges et parsemer des graines de sésame réservées.

PAR PORTION: cal. 355; prot. 24 g; m.g. 10 g (2 g sat.); chol. 57 mg; gluc. 41 g; fibres 6 g; sodium 325 mg.

À savourer entre amis



À savourer entre amis

FETTUCCINE, SAUCE CRÉMEUSE AU HOMARD

4 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 8 à 10 min

16 oz	fettuccine ou autres pâtes longues	500 g
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
4	homards cuits et refroidis, décortiqués et coupés en morceaux (environ 4 lb/2 kg en tout)	4
2	gousses d'ail hachées finement	2
2	échalotes françaises hachées finement	2
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
1/2 t	persil frais, haché finement	125 ml
1/2 t	crème à 35 %	125 ml

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes en réservant 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson.

2. Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le homard, l'ail, les échalotes, le sel et les flocons de piment fort et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la préparation dégage son arôme. Ajouter le vin et cuire pendant 1 minute. Ajouter le persil, la crème, les pâtes égouttées et l'eau de cuisson réservée et mélanger pour bien enrober les pâtes. Réchauffer.

PAR PORTION: cal. 728; prot. 41 g; m.g. 20 g (8 g sat.); chol. 130 mg; gluc. 89 g; fibres 5 g; sodium 1 419 mg.

LINGUINE AU FROMAGE ET AU PROSCIUTTO

8 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 15 min

1/2 t	emmental ou fromage suisse râpé	125 ml
1/2 t	fromage fontina râpé	125 ml
1/2 t	gorgonzola émiétté	125 ml
6 c. à tab	parmesan râpé finement	90 ml
4 c. à thé	farine	20 ml
1 t	crème à 35 %	250 ml
4 oz	tranches fines de prosciutto, hachées grossièrement	125 g
10 oz	linguine ou autres pâtes longues	300 g
	lait (facultatif)	
	poivre noir du moulin	

1. Dans une grande casserole, mélanger l'emmental, le fromage fontina, le gorgonzola et le parmesan. Parsemer de la farine et mélanger pour bien enrober

les fromages. Ajouter la crème et le prosciutto et mélanger. Cuire à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que la sauce commence à bouillir et que le fromage ait fondu.

2. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes, les mettre dans la casserole de sauce au fromage et mélanger délicatement pour bien les enrober. Éclaircir la sauce avec du lait, si désiré.

3. Au moment de servir, parsemer chaque portion de poivre.

PAR PORTION: cal. 745; prot. 33 g; m.g. 41 g (25 g sat.); chol. 155 mg; gluc. 59 g; fibres 2 g; sodium 1 035 mg.

À savourer entre amis

LINGUINE AUX CREVETTES ET AU PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

4 PORTIONS • Préparation: 15 min • Cuisson: 8 min

16 oz	linguine	500 g
3/4 t	pesto de tomates séchées	180 ml
4 c. à thé	huile d'olive	20 ml
3	gousses d'ail coupées en tranches fines	3
1 lb	crevettes décortiquées et déveinées	500 g
1 t	basilic frais, haché	250 ml
1	pincée de sel	1

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter le pesto et mélanger pour bien enrober les pâtes. Réserver au chaud.

2. Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter les crevettes, le basilic et le sel et cuire, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées. Ajouter la préparation de crevettes aux pâtes réservées et mélanger pour bien les enrober.

PAR PORTION: cal. 792; **prot.** 42 g; **m.g.** 28 g (4 g sat.); **chol.** 176 mg; **gluc.** 93 g; **fibres** 7 g; **sodium** 673 mg.





LASAGNE À LA FLORENTINE

4 À 6 PORTIONS • Préparation: 45 min • Cuisson: 52 à 57 min

12 oz	saucisses italiennes, la peau enlevée et la chair émiettée	375 g
1/2 t	oignon haché	125 ml
1	boîte de tomates en dés, égouttées (19 oz/540 ml)	1
1	petite boîte de sauce tomate (7 1/2 oz/213 ml)	1
2 c. à thé	mélange de fines herbes séchées à l'italienne	10 ml
6	lasagnes	6
1	oeuf légèrement battu	1
2 t	fromage ricotta (ou fromage cottage égoutté)	500 ml
1/3 t	parmesan râpé	80 ml
1	paquet d'épinards hachés surgelés, décongelés et bien égouttés (300 g)	1
8 oz	fromage mozzarella en tranches	250 g

1. Dans une grande casserole, cuire la chair des saucisses et l'oignon à feu moyen-vif, en brassant de temps à autre, pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit dorée et que l'oignon soit tendre. Retirer le gras de la casserole. Ajouter les tomates, la sauce tomate et les fines herbes et mélanger. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

2. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les lasagnes pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter et les passer sous l'eau froide. Les égoutter de nouveau et les étendre côte à côte sur un linge humide. Réserver. Dans un bol, mélanger l'oeuf, le fromage ricotta et 1/4 t (60 ml) du parmesan. Ajouter les épinards et mélanger.

3. Étendre trois des lasagnes réservées dans le fond d'un plat allant au four d'une capacité de 8 t (2 L). Couvrir de la moitié de la garniture au fromage ricotta, de la moitié de la sauce aux saucisses et de la moitié du fromage mozzarella. Répéter ces opérations une fois. Parsemer du reste du parmesan.

4. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la lasagne soit bouillonnante. Déposer le plat sur une grille et laisser reposer pendant 15 minutes avant de servir. (Vous pouvez préparer la lasagne à l'avance, la laisser refroidir et l'envelopper de papier d'aluminium. Elle se conservera jusqu'à 2 mois au congélateur glissée dans un grand sac de congélation.)

PAR PORTION: cal. 587; prot. 37 g; m.g. 39 g (13 g sat.); chol. 137 mg; gluc. 35 g; fibres 5 g; sodium 1 213 mg.

À savourer entre amis



À savourer entre amis

MÉDAILLONS DE PORC À LA MANGUE

4 PORTIONS • Préparation: 10 min • Cuisson: 15 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
2	filets de porc coupés en 12 médaillons de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur	2
1	bouteille de sauce à la mangue (350 ml)	1
1	oignon haché finement sel et poivre noir du moulin	1

1. Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile et 1 c. à tab (15 ml) du beurre à feu moyen. Cuire les médaillons de porc pendant environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Déposer les médaillons dans un plat allant au four et couvrir de 3/4 t (180 ml) de la sauce

à la mangue. Poursuivre la cuisson des médaillons au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient encore légèrement rosés à l'intérieur.

2. Entre-temps, dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile et du beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le reste de la sauce à la mangue en brassant et réchauffer de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer.

3. Au moment de servir, napper les médaillons de la sauce à la mangue et à l'oignon.

PAR PORTION: cal. 460; prot. 35 g; m.g. 18 g (6 g sat.); chol. 115 mg; gluc. 38 g; fibres traces; sodium 360 mg.

TAJINE DE POISSON

4 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 50 min

1/3 t	coriandre fraîche, hachée	80 ml
1 c. à tab	gingembre frais, haché	15 ml
3 c. à thé	paprika	15 ml
1/4 t	jus de citron	60 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1 1/2 lb	filets de poisson à chair blanche et ferme, coupés en quatre	750 g
3	gousses d'ail pelées	3
1 lb	tomates, le coeur enlevé	500 g
1/4 c. à thé	piment de Cayenne	1 ml
1 c. à tab	cumin moulu	15 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 lb	oignons coupés en tranches	500 g
1/2	citron coupé en tranches fines	1/2
1/4 t	olives vertes dénoyautées	60 ml
	persil frais, haché (facultatif)	

1. Mettre la coriandre, le gingembre, le paprika, le jus de citron et l'huile dans un grand sac de plastique refermable. Fermer le sac hermétiquement et secouer pour mélanger. Ajouter les morceaux de poisson, fermer le sac hermétiquement et secouer pour bien les enrober. Réserver au réfrigérateur.

2. Au robot culinaire, hacher grossièrement l'ail et les tomates avec le piment de Cayenne, le cumin, 1/2 c. à thé (2 ml) du sel et 1/8 c. à thé (0,5 ml) du poivre. Étendre les tranches d'oignons dans un grand plat allant au four, huilé, et les couvrir de la préparation de tomates.

3. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli. Retirer le papier d'aluminium et déposer les morceaux de poisson réservés sur la préparation de tomates. Parsemer du reste du sel et du poivre et arroser de la marinade dans le sac. Couvrir des tranches de citron et parsemer des olives. Couvrir le plat de papier d'aluminium et poursuivre la cuisson au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Au moment de servir, parsemer de persil, si désiré.

PAR PORTION: cal. 397; prot. 39 g; m.g. 18 g (2 g sat.); chol. 54 mg; gluc. 22 g; fibres 5 g; sodium 823 mg.





FILETS DE POISSON, SAUCE CRÉMEUSE AUX CHANTERELLES

4 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 13 à 15 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
1 1/2 lb	filets de poisson à chair blanche et ferme, coupés en quatre	750 g
4 oz	pancetta coupée en dés	125 g
1	échalote française coupée en petits dés	1
1 t	chanterelles fraîches (ou autres champignons frais), entières ou coupées en deux	250 ml
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
1/2 t	crème à 35 %	125 ml
1 c. à thé	jus de citron	5 ml
2 c. à tab	ciboulette fraîche, hachée	30 ml

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter les morceaux de poisson et cuire de 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit opaque et se défasse facilement à la fourchette (les retourner à la mi-cuisson). Réserver au chaud dans une assiette.

2. Entre-temps, dans un autre poêlon, cuire la pancetta à feu moyen de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter l'échalote et cuire pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait ramolli. Ajouter les chanterelles et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que l'échalote et les chanterelles soient légèrement dorées. Verser le vin blanc en remuant et laisser mijoter pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait réduit environ de moitié. Ajouter la crème et mélanger. Laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Incorporer le jus de citron.

3. Au moment de servir, napper les filets de poisson réservés de la sauce. Parsemer de la ciboulette.

PAR PORTION: cal. 465; prot. 38 g; m.g. 33 g (14 g sat.); chol. 140 mg; gluc. 3 g; fibres traces; sodium 395 mg.

CREVETTES EN SAUCE NEWBURG

8 À 10 PORTIONS • Préparation: 35 min • Cuisson: 40 min

Ici, on cuit les carapaces des crevettes dans le vin, ce qui donne toute son intensité à la sauce crémeuse de ce plat élégant.

4 lb	grosses crevettes	2 kg
1 c. à tab	beurre	15 ml
4	échalotes françaises hachées finement	4
2 c. à tab	pâte de tomates	30 ml
1/2 c. à thé	paprika	2 ml
1 t	vin blanc sec	250 ml
2 t	eau	500 ml
2 t	crème à cuisson à 35 %	500 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml
1 c. à tab	ciboulette fraîche, hachée	15 ml

1. Décortiquer les crevettes en conservant la queue et les déveiner (réserver les carapaces). Mettre les crevettes dans un bol, couvrir et réserver au réfrigérateur. (Vous pouvez préparer les crevettes jusqu'à cette étape. Elles se conserveront jusqu'à 8 heures au réfrigérateur.)

2. Dans une casserole, chauffer le beurre à feu moyen. Ajouter les échalotes et cuire, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli.

Ajouter la pâte de tomates et le paprika et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter les carapaces réservées et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées.

3. Verser le vin et l'eau, en raclant le fond de la casserole pour en détacher les particules, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes. Dans une passoire fine placée sur une casserole propre, filtrer la préparation en pressant les carapaces pour en extraire le maximum de liquide (jeter les carapaces). (Vous pouvez préparer la sauce jusqu'à cette étape, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 8 heures au réfrigérateur. Réchauffer avant de poursuivre la recette.)

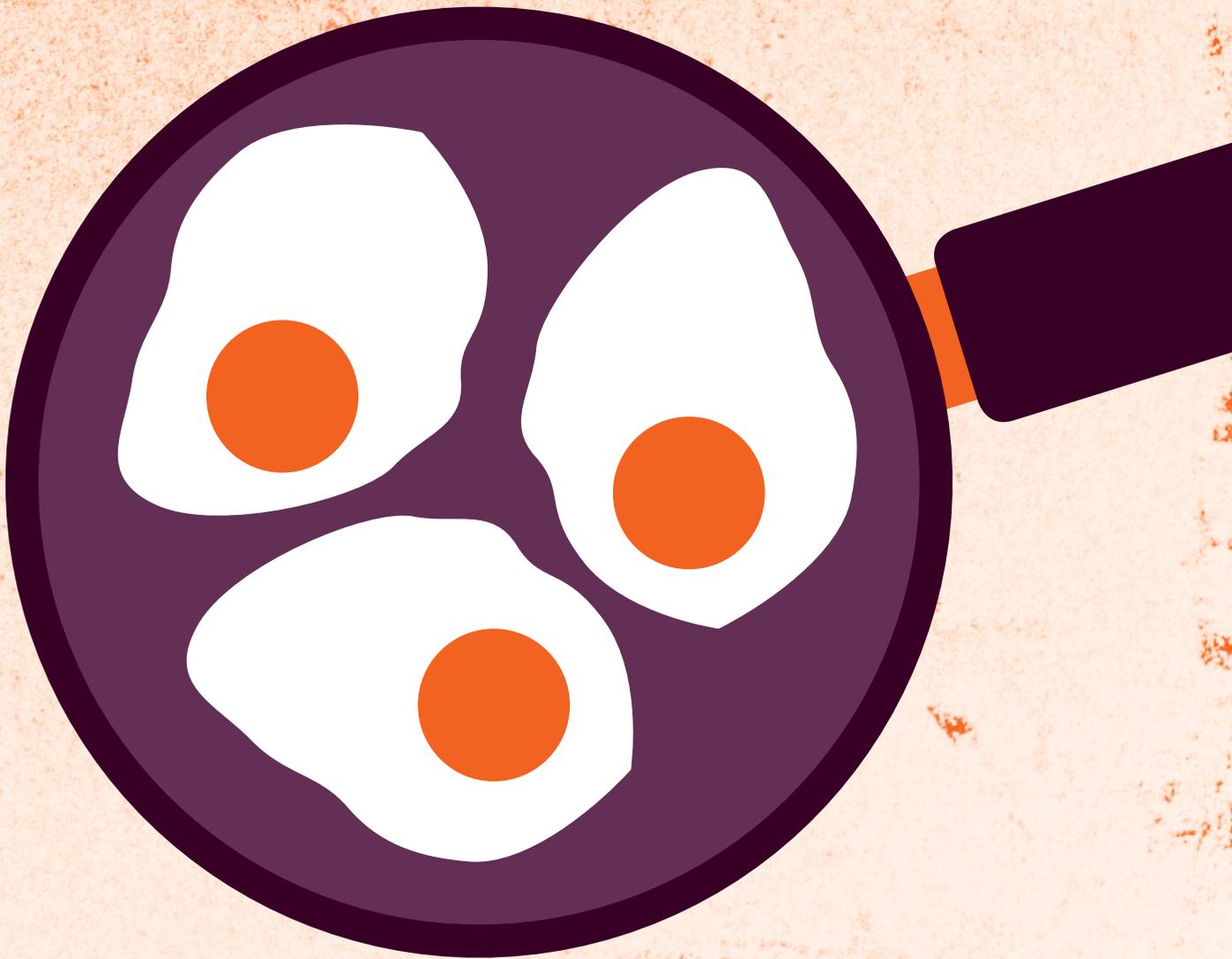
4. Dans la casserole, ajouter la crème et le poivre. Porter à ébullition et laisser bouillir, en brassant, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Ajouter les crevettes réservées et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ajouter le persil et mélanger. Au moment de servir, garnir chaque portion de la ciboulette.

PAR PORTION: cal. 325; prot. 28 g; m.g. 21 g (12 g sat.); chol. 95 mg; gluc. 5 g; fibres traces; sodium 1 185 mg.





*Brunchs
et déjeuners*



TRIO OEUFS, SAUCISSES ET POMMES DE TERRE

6 PORTIONS • Préparation: 35 min • Cuisson: 45 min

3	saucisses allemandes précuites (de type knackwurst), coupées en tranches	3
3 c. à tab	huile végétale	45 ml
2 t	champignons coupés en tranches	500 ml
1	poivron rouge coupé en dés	1
1	oignon coupé en dés	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1 1/2 lb	pommes de terre (de type Yukon Gold) pelées et coupées en dés	750 g
6	oeufs	6
1/2 t	gruyère ou cheddar râpé	125 ml
1 c. à tab	persil frais, haché	15 ml
	sel et poivre noir du moulin (facultatif)	

1. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, faire dorer les saucisses à feu moyen, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes. Laisser égoutter dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Retirer le gras du poêlon.

2. Dans le poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons, le poivron,

l'oignon, l'ail et le thym et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Saler et poivrer, si désiré. Réserver dans un bol.

3. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les pommes de terre et cuire, en brassant souvent, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Saler et poivrer, si désiré. Ajouter les saucisses égouttées et la préparation de champignons réservée et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 3 minutes.

4. Répartir la préparation de pommes de terre et de saucisses dans six bols allant au four d'une capacité de 1 1/2 t (375 ml) chacun, huilés. Avec le dos d'une cuillère, faire un creux au centre de chaque préparation et y casser un oeuf. Parsemer du gruyère et du persil. Déposer les bols sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les blancs d'oeufs aient pris mais que les jaunes soient encore coulants, ou jusqu'au degré de cuisson désiré.

PAR PORTION: cal. 392; prot. 18 g; m.g. 25 g (7 g sat.); chol. 160 mg; gluc. 23 g; fibres 2 g; sodium 741 mg.





OEUFS À LA BÉNÉDICTINE AU PROSCIUTTO ET AUX ASPERGES RÔTIES

4 PORTIONS • Préparation: 35 min • Cuisson: 15 min

Asperges et oeufs à la bénédictine

1 1/2 lb	asperges parées	750 g
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à thé	vinaigre blanc	5 ml
8	oeufs	8
4	muffins anglais coupés en deux, grillés	4
5 oz	tranches fines de prosciutto sel et poivre noir du moulin	150 g

Sauce légère de type hollandais

1/3 t	crème sure	80 ml
1/3 t	mayonnaise	80 ml
2 c. à thé	jus de citron	10 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon lait (facultatif)	15 ml

Préparation des asperges et des oeufs

Étendre les asperges sur une plaque de cuisson, les arroser de l'huile et les parsemer de sel et de poivre. Secouer la plaque pour enrober les asperges. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes (secouer la plaque à la mi-cuisson). Réserver.

Entre-temps, verser suffisamment d'eau bouillante dans un poêlon profond pour couvrir la paroi jusqu'à une hauteur de 3 po (8 cm). Porter à ébullition. Ajouter le vinaigre, réduire le feu et laisser mijoter doucement. Casser chaque oeuf dans un petit bol et le glisser délicatement dans l'eau frémissante. Faire pocher pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les blancs d'oeufs soient fermes mais que les jaunes soient encore coulants, ou jusqu'au degré de cuisson désiré. À l'aide d'une écumoire, retirer délicatement les oeufs un à un du poêlon, bien les égoutter et les déposer dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Réserver.

Préparation de la sauce

Dans une petite casserole, mélanger la crème sure, la mayonnaise, le jus de citron et la moutarde. Cuire à feu moyen-doux, en brassant, jusqu'à ce que la sauce soit chaude (si désiré, ajouter un peu de lait pour l'éclaircir).

Au moment de servir, mettre deux demi-muffins anglais dans chaque assiette. Garnir du prosciutto, des asperges et des oeufs pochés réservés. Napper chaque portion d'environ 2 c. à tab (30 ml) de la sauce.

695; 34 G; 43 g (11 g sat.); 430 mg; 47 g; 5 g; 1 520 mg.

OEUFS À LA BÉNÉDICTINE AU SAUMON FUMÉ

4 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 6 à 8 min

1/4 t	crème sure légère	60 ml
1 c. à thé	jus de citron	5 ml
3/4 à 1 c. à thé	moutarde en poudre	4 à 5 ml
3 à 4 c. à thé	lait	15 à 20 ml
4	oeufs	4
4 oz	tranches fines de saumon fumé	125 g
2	muffins anglais de blé entier coupés en deux, grillés	2
	oignon rouge haché finement (facultatif)	
	poivre noir du moulin	

1. Dans un petit bol, mélanger la crème sure, le jus de citron et la moutarde. Ajouter petit à petit le lait jusqu'à ce que la sauce ait la consistance désirée. Réserver.

2. Huiler légèrement quatre alvéoles d'une pocheuse. Verser de l'eau dans la pocheuse (l'eau ne doit pas toucher les alvéoles) et porter à ébullition. Déposer les alvéoles dans la pocheuse et réduire le feu de façon à obtenir une eau frémissante. Casser chaque oeuf dans un petit bol et le glisser délicatement dans l'une des alvéoles. Couvrir et cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les blancs d'oeufs aient pris et que les jaunes commencent à épaissir. À l'aide d'un couteau, détacher le pourtour des oeufs. Retourner les alvéoles dans une assiette pour démouler.

3. Répartir le saumon fumé sur les demi-muffins anglais. Couvrir des oeufs pochés et napper de la sauce réservée. Garnir d'oignon rouge haché, si désiré. Poivrer.

PAR PORTION: cal. 195; prot. 15 g; m.g. 9 g (3 g sat.); chol. 200 mg; gluc. 14 g; fibres 1 g; sodium 810 mg.

CARRÉS AUX OEUFS, AU JAMBON ET AUX ASPERGES

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 35 min • Réfrigération: 4 h • Cuisson: 55 à 60 min

8 oz	asperges parées, coupées en morceaux de 2 po (5 cm)	250 g
5 t	pain parisien ou belge coupé en cubes	1,25 L
2 t	gruyère ou cheddar râpé	500 ml
1/2 t	oignon haché	125 ml
1/4 t	ciboulette fraîche (ou oignons verts), hachée	60 ml
8 oz	jambon cuit coupé en dés	250 g
10	oeufs	10
1 1/2 t	lait	375 ml
	huile d'olive (facultatif)	
	sel et poivre noir du moulin	

de pain et casser un oeuf dans chaque creux. Poursuivre la cuisson au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les oeufs aient pris. Laisser reposer pendant 15 minutes.

5. Au moment de servir, couper en carrés. Arroser légèrement d'huile d'olive, si désiré. Saler et poivrer.

PAR PORTION: cal. 320; prot. 25 g; m.g. 17 g (9 g sat.); chol. 265 mg; gluc. 31 g; fibres 1 g; sodium 695 mg.

1. Dans un grand poêlon contenant de l'eau bouillante salée, cuire les asperges pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient d'un beau vert brillant. Les égoutter et les plonger dans un bol d'eau glacée pour les refroidir. Égoutter de nouveau et réserver.

2. Étendre la moitié des cubes de pain dans un plat allant au four d'une capacité de 12 t (3 L), beurré. Parsemer du gruyère, de l'oignon et de la ciboulette, puis de la moitié du jambon et des asperges réservées. Couvrir du reste des cubes de pain.

3. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger quatre oeufs et le lait. Verser uniformément ce mélange sur la préparation de pain. À l'aide d'une spatule en caoutchouc ou avec le dos d'une grosse cuillère, presser légèrement la préparation de manière à humecter le pain. Couvrir du reste du jambon et des asperges. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 4 heures. (Vous pouvez préparer les carrés jusqu'à cette étape. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

4. Cuire à découvert au four préchauffé à 325°F (160°C) pendant 30 minutes. Avec le dos d'une cuillère de bois, faire six creux sur le dessus de la préparation





GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS

8 PORTIONS • Préparation: **30 min** • Cuisson: **1 h 10 min**

4 t	pommes de terre (de type Yukon Gold) coupées en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	1 L
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2 oz	pancetta (ou bacon) hachée	60 g
3 t	oignons doux (de type Vidalia) coupés en tranches fines	750 ml
6	oeufs légèrement battus	6
1/2 t	lait	125 ml
1 t	gruyère ou fromage suisse râpé	250 ml
1 c. à thé	romarin frais, haché finement ou	5 ml
1/2 c. à thé	romarin séché	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée, cuire les pommes de terre à couvert pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes. Les égoutter et les remettre dans la casserole. Réserver.

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la pancetta et la faire dorer légèrement. À l'aide d'une écumoire, mettre la pancetta dans une assiette et réserver (ne pas retirer le gras du poêlon). Dans le poêlon, ajouter les oignons et cuire à feu moyen-doux, en brassant de temps à autre, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et très tendres. Retirer le poêlon du feu. Ajouter les pommes de terre et la pancetta réservées et mélanger délicatement.

3. Étendre la préparation de pommes de terre dans un plat allant au four d'une capacité de 8 t (2 L), légèrement beurré. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs et le lait. Ajouter le gruyère, le romarin, le sel et le poivre et bien mélanger. Verser uniformément ce mélange sur la préparation de pommes de terre. (Vous pouvez préparer le gratin jusqu'à cette étape et le couvrir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

4. Cuire à découvert au four préchauffé à 350°F (180°C) de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le gratin soit doré et qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. Laisser reposer pendant 15 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 240; prot. 12 g; m.g. 13 g (5 g sat.); chol. 160 mg; gluc. 18 g; fibres 2 g; sodium 315 mg.

CASSEROLE DE BAGELS AU SAUMON FUMÉ

12 PORTIONS • Préparation: 30 min • Réfrigération: 4 h • Cuisson: 45 à 50 min

4 à 6	bagels nature coupés en cubes (environ 8 t/2 L en tout)	4 à 6
1	paquet de fromage à la crème, coupé en dés (250 g)	1
3 oz	tranches fines de saumon fumé, coupées en lanières	90 g
1/4 t	oignon rouge haché finement	60 ml
4 c. à thé	ciboulette séchée	20 ml
8	oeufs légèrement battus	8
2 t	lait	500 ml
1 t	fromage cottage	250 ml
1 c. à tab	aneth frais, haché finement ou	15 ml
1/2 c. à thé	aneth séché	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

1. Étendre la moitié des cubes de bagels dans un plat allant au four d'une capacité de 12 t (3 L), légèrement beurré. Parsemer du fromage à la crème, du saumon, de l'oignon et de la ciboulette. Couvrir du reste des cubes de bagels.

2. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, le lait, le fromage cottage, l'aneth et le poivre. Verser uniformément ce mélange sur la préparation de bagels. À l'aide d'une spatule en caoutchouc ou avec le dos d'une grosse cuillère, presser légèrement la préparation de manière à humecter les bagels. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 4 heures. (Vous pouvez préparer la casserole jusqu'à cette étape. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

3. Cuire à découvert au four préchauffé à 350°F (180°C) de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre de la préparation en ressorte propre et que le pourtour soit doré et gonflé. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 204; prot. 12 g; m.g. 10 g (5 g sat.); chol. 164 mg; gluc. 16 g; fibres 1 g; sodium 420 mg.

STRATA AU BRIE ET AUX COURGETTES

6 PORTIONS • Préparation: 25 min • Réfrigération: 4 h • Cuisson: 55 à 60 min

6 t	pain au levain déchiqueté en bouchées	1,5 L
4 oz	brie coupé en dés	125 g
2	petites courgettes, coupées en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur	2
1 t	tomates raisins ou tomates cerises coupées en deux	250 ml
4	oeufs légèrement battus	4
2/3 t	lait évaporé	160 ml
1/3 t	oignons verts coupés en tranches	80 ml
3 c. à tab	aneth frais, haché finement ou	45 ml
1 c. à thé	aneth séché	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/8 c. à thé	poivre noir du moulin	0,5 ml

1. Étendre 4 t (1 L) des morceaux de pain dans un plat allant au four d'une capacité de 8 t (2 L), beurré. Parsemer uniformément du brie. Couvrir des courgettes, des tomates et du reste des morceaux de pain.

2. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, le lait, les oignons verts, l'aneth, le sel et le poivre. Verser uniformément ce mélange sur la préparation de pain. À l'aide d'une spatule en caoutchouc ou avec le dos d'une grosse cuillère, presser légèrement la préparation de manière à humecter le pain. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 4 heures. (Vous pouvez préparer la strata jusqu'à cette étape. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Avant la cuisson, retirer la pellicule de plastique.)

3. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) pendant 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre de la préparation en ressorte propre. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 251; prot. 15 g; m.g. 12 g (6 g sat.); chol. 170 mg; gluc. 22 g; fibres 2 g; sodium 592 mg.

STRATA AU BACON ET AU FROMAGE

6 À 8 PORTIONS • Préparation: **25 min** • Réfrigération: **4 h** • Cuisson: **55 à 60 min**

1 lb	bacon haché grossièrement	500 g
6	tranches de pain parisien ou belge de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur	6
2 c. à tab	beurre ramolli	30 ml
1 t	cheddar ou fromage colby râpé	250 ml
6	oeufs légèrement battus	6
1 1/2 t	crème à 15 % ou à 10 %	375 ml
1 c. à thé	moutarde en poudre	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
	persil italien frais, haché finement (facultatif)	

1. Dans un grand poêlon, cuire le bacon à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laisser égoutter sur des essuie-tout.

2. Tartiner un côté des tranches de pain du beurre et les couper en cubes de 1 po (2,5 cm). Étendre la moitié des cubes de pain dans un plat allant au four d'une capacité de 8 t (2 L), beurré. Parsemer de la moitié du

bacon égoutté, puis couvrir du reste des cubes de pain et du bacon. Parsemer du cheddar (le plat sera plein).

3. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, la crème, la moutarde, le sel et le poivre. Verser petit à petit ce mélange sur la préparation de pain. À l'aide d'une spatule en caoutchouc ou avec le dos d'une grosse cuillère, presser légèrement la préparation de manière à humecter le pain. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 4 heures. (Vous pouvez préparer la strata jusqu'à cette étape. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

4. Cuire à découvert au four préchauffé à 325°F (160°C) de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre de la préparation en ressorte propre. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir. Parsemer de persil, si désiré.

PAR PORTION: cal. 365; prot. 19 g; m.g. 24 g (11 g sat.); chol. 195 mg; gluc. 18 g; fibres 1 g; sodium 870 mg.





QUICHE AU BACON ET AUX CHAMPIGNONS

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 45 min

Pour un goût de champignons bien présent, utiliser des variétés comme les shiitake, les pleurotes ou les champignons café.

	pâte à tarte pour une abaisse de 9 po (23 cm) de diamètre (voir recette, p. 261)	
4	tranches de bacon	4
1 1/2 t	champignons frais, hachés	375 ml
3/4 t	fromage suisse râpé	180 ml
1/4 t	oignons verts hachés	60 ml
2	oeufs légèrement battus	2
1	contenant de crème sure (250 ml)	1

1. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à tarte en un cercle d'environ 12 po (30 cm) de diamètre. Presser la pâte dans le fond et sur la paroi d'un moule à tarte à fond amovible de 9 po (23 cm) de diamètre. Couper l'excédent de pâte en laissant une bordure de 1 po (2,5 cm). Replier la bordure sous l'abaisse et canneler le pourtour, si désiré (ne pas piquer l'abaisse). Tapiser l'abaisse d'une double épaisseur de papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé à 450°F (230°C) pendant 8 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit sèche.

2. Dans un grand poêlon, cuire le bacon à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laisser égoutter sur des essuie-tout, émietter et réserver. Retirer le gras du poêlon, sauf 1 c. à tab (15 ml). Ajouter les champignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que leur liquide se soit évaporé. Dans un bol, mélanger les champignons, le bacon réservé, le fromage suisse et les oignons verts. À l'aide d'une cuillère, étendre la préparation de champignons dans la croûte. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs et la crème sure. Verser sur la préparation de champignons.

3. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la quiche soit légèrement dorée et qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. Déposer le moule à tarte sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes avant de servir. (Vous pouvez préparer la quiche à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Réchauffer au four préchauffé à 350°F/180°C pendant 10 minutes.)

PAR PORTION: cal. 285; prot. 8 g; m.g. 22 g (10 g sat.); chol. 85 mg; gluc. 14 g; fibres 1 g; sodium 270 mg.



PANINIS AU JAMBON, AU BRIE ET AUX POMMES

4 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 20 à 28 min

3	gros oeufs	3
8	tranches de pain épaisses	8
12	tranches fines de jambon Forêt-Noire ou autre (environ 6 oz/180 g en tout)	12
1	pomme coupée en tranches fines	1
6 oz	brie coupé en tranches fines	180 g
	sel et poivre noir du moulin	

1. Dans un plat peu profond, à l'aide d'une fourchette, battre les oeufs. Saler et poivrer. Une à la fois, tremper les tranches de pain dans le mélange d'oeufs battus (laisser égoutter l'excédent) et les mettre dans une assiette.

2. Préchauffer le presse-paninis et y faire griller les tranches de pain, deux à la fois, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Déposer les tranches de pain sur une surface de travail. Répartir le jambon sur quatre tranches de pain et garnir des tranches de pomme et de brie. Couvrir du reste des tranches de pain.

3. Mettre les sandwichs, deux à la fois, dans le presse-paninis (les décaler légèrement pour marquer le pain en motif quadrillé). Fermer le couvercle et cuire de 6 à 8 minutes (selon la puissance de l'appareil) ou jusqu'à ce que les paninis soient croustillants.

PAR PORTION: cal. 430; prot. 27 g; m.g. 20 g (10 g sat.); chol. 80 mg; gluc. 36 g; fibres 3 g; sodium 1 175 mg.

CROISSANTS CHAUDS AU FROMAGE À LA CRÈME ET À LA CONFITURE DE FRAISES

4 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 15 min

Réchauffés au four dans un plat, ces croissants sont d'abord trempés dans un mélange d'oeufs et de lait, à la manière du pain doré. Vraiment gourmands, surtout si on les arrose de sirop d'érable chaud au moment de servir!

1	paquet de fromage à la crème, ramolli (250 g)	1
1/4 t	confiture de fraises	60 ml
4	croissants coupés en deux horizontalement	4
2	oeufs légèrement battus	2
1/2 t	lait	125 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
	sucre glace (facultatif)	

1. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger le fromage à la crème et la confiture jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Étendre la préparation sur le côté coupé des croissants. Refermer les croissants.

2. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, le lait et la cannelle. Un à la fois, tremper les croissants dans le mélange d'oeufs 15 secondes de chaque côté de manière à bien les imprégner. Mettre les croissants dans un plat peu profond allant au four tapissé de papier d'aluminium beurré.

3. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les croissants soient dorés et chauds. Parsemer de sucre glace, si désiré.

PAR PORTION: cal. 522; prot. 13 g; m.g. 29 g (17 g sat.); chol. 209 mg; gluc. 53 g; fibres 3 g; sodium 454 mg.

POUDING AU PAIN AUX FRAMBOISES

8 PORTIONS • Préparation: **25 min** • Réfrigération: **2 h** • Cuisson: **25 min**

12	tranches de pain blanc rassis ou de la veille, coupées en cubes (environ 8 t/2 L en tout)	12
2	paquets de fromage à la crème, coupé en dés (250 g chacun)	2
2 t	framboises fraîches ou surgelées	500 ml
12	oeufs	12
2 t	lait	500 ml
1/2 t	sirop d'érable (environ)	125 ml

1. Étendre la moitié des cubes de pain dans un plat allant au four d'une capacité de 12 t (3 L), bien beurré. Parsemer des dés de fromage à la crème et des framboises. Couvrir du reste des cubes de pain.

2. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, battre les oeufs. Ajouter le lait et le sirop d'érable en fouettant. Verser délicatement ce mélange sur la préparation de

pain. À l'aide d'une spatule en caoutchouc ou avec le dos d'une grosse cuillère, presser légèrement la préparation de manière à humecter le pain. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 2 heures. (Vous pouvez préparer le pouding au pain jusqu'à cette étape. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Avant la cuisson, retirer la pellicule de plastique.)

3. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre du pouding en ressorte propre et que le dessus soit gonflé et doré. Laisser reposer pendant 10 minutes. Servir chaud avec du sirop d'érable, si désiré.

PAR PORTION: cal. 505; **prot.** 19 g; **m.g.** 30 g (15 g sat.); **chol.** 350 mg; **gluc.** 42 g; **fibres** 3 g; **sodium** 510 mg.

CASSEROLE DE PAIN DORÉ AUX BLEUETS ET AUX PACANES

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 35 min • Réfrigération: 8 h • Cuisson: 35 à 40 min

Pain doré aux bleuets et aux pacanes

6 à 8	tranches de pain italien d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur	6 à 8
5	oeufs battus	5
2 1/2 t	lait ou crème à 10 %	625 ml
2/3 t + 1/4 t	cassonade tassée	220 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/2 c. à thé	muscade moulue	2 ml
2 t	bleuets frais ou surgelés	500 ml
1 t	pacanes hachées grossièrement	250 ml
1/4 t	beurre fondu sucre glace	60 ml

Sirop aux bleuets

1 t	bleuets frais ou surgelés	250 ml
1/2 t	sirop d'érable	125 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml

Préparation du pain doré

1. Mettre les tranches de pain, en les faisant se chevaucher au besoin, dans un plat allant au four d'une capacité de 12 t (3 L), beurré. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, le lait, 2/3 t (160 ml) de la cassonade, la vanille et la muscade. Verser doucement ce mélange sur les tranches de pain. À l'aide d'une spatule en caoutchouc ou avec le dos d'une grosse cuillère, presser légèrement la préparation de manière à humecter le pain. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 8 heures. (Vous pouvez préparer le pain doré jusqu'à cette étape. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Parsemer la préparation de pain des bleuets et des pacanes. Dans un petit bol, mélanger le reste de la cassonade et le beurre fondu. Arroser la préparation de pain du mélange de cassonade. Cuire à découvert au four préchauffé à 350°F (180°C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre de la préparation en ressorte propre. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir. Saupoudrer de sucre glace.

Préparation du sirop

3. Entre-temps, dans une petite casserole, mélanger les bleuets et le sirop d'érable. Cuire à feu moyen, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les bleuets aient éclaté. Dans une petite passoire fine placée sur une saucière, filtrer la préparation en pressant sur les bleuets pour en extraire le jus. (Vous pouvez préparer le sirop jusqu'à cette étape, le laisser refroidir et le couvrir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Réchauffer avant de servir.)

4. Au moment de servir, incorporer le jus de citron au sirop chaud. Servir la casserole de pain doré accompagnée du sirop aux bleuets.

PAR PORTION: cal. 716; prot. 15 g; m.g. 31 g (10 g sat.); chol. 210 mg; gluc. 97 g; fibres 5 g; sodium 516 mg.





POUDING AU PAIN AUX BANANES ET AU CHOCOLAT

6 PORTIONS • Préparation: 15 min • Cuisson: 25 min

8	tranches de pain parisien ou belge, coupées en cubes (environ 5 t/1,25 L en tout)	8
2	grosses bananes, coupées en tranches de 1/4 po (5 mm)	2
3/4 t	brisures de chocolat mi-sucré	180 ml
1 1/2 t	crème à 35 %	375 ml
3	oeufs	3
1/4 t	cassonade tassée	60 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml

1. Mettre les cubes de pain, les bananes et les brisures de chocolat dans un plat allant au four d'une capacité de 6 t (1,5 L), légèrement beurré. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la crème, les oeufs, la cassonade et la vanille. Verser uniformément ce mélange sur la préparation de pain et remuer délicatement. À l'aide d'une spatule en caoutchouc ou avec le dos d'une grosse cuillère, presser légèrement la préparation de manière à humecter le pain.

2. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre du pouding en ressorte propre.

PAR PORTION: cal. 522; prot. 10 g; m.g. 33 g (18 g sat.); chol. 187 mg; gluc. 52 g; fibres 4 g; sodium 204 mg.



SANDWICHES DE PAIN DORÉ AU CHOCOLAT ET AUX NOISETTES

8 PORTIONS • Préparation: 25 min • Réfrigération: 2 h • Cuisson: 30 à 35 min

3/4 t	tartinade au chocolat et aux noisettes (de type Nutella)	180 ml
16	tranches épaisses de pain brioché ou de pain de campagne	16
1	banane coupée en tranches fines	1
6	oeufs	6
2 t	crème à 10 %	500 ml
1/2 t	sirop d'érable (environ)	125 ml
1/4 t	sucre	60 ml
3 c. à tab	liqueur de noisette (de type Frangelico)	45 ml
1 c. à thé	cannelle moulue	5 ml
1/4 c. à thé	muscade moulue	1 ml
1/4 t	beurre fondu	60 ml

1. Étendre la tartinade au chocolat sur la moitié des tranches de pain et les couvrir des tranches de banane. Couvrir du reste des tranches de pain. Mettre les sandwichs côte à côte dans un plat allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm), légèrement beurré.

2. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, la crème, le sirop d'érable, le sucre, la liqueur de noisette, la cannelle et la muscade. Verser uniformément ce mélange sur les sandwichs. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant au moins 2 heures. (Vous pouvez préparer le pain doré jusqu'à cette étape. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

3. Retirer la pellicule de plastique. Arroser les sandwichs du beurre fondu. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 15 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré.

4. Au moment de servir, arroser de sirop d'érable.

PAR PORTION: cal. 594; prot. 15 g; m.g. 26 g (18 g sat.); chol. 175 mg; gluc. 75 g; fibres 4 g; sodium 438 mg.

SANDWICHES DE PAIN DORÉ AU MASCARPONE, AU CAMEL ET À LA BANANE

12 PORTIONS • Préparation: **40 min** • Réfrigération: **2 h** • Cuisson: **1 h** (pain doré), **5 min** (sauce)

12	tranches de pain épaisses	12
1	paquet de fromage à la crème, ramolli (250 g)	1
1/2 t	fromage mascarpone	125 ml
1/2 t	pacanes ou noix de macadam grillées, hachées	125 ml
2 c. à tab	cassonade tassée	30 ml
1 c. à thé	cannelle moulue	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
6	oeufs légèrement battus	6
3 t	lait	750 ml
	sauce au caramel salé et à la banane (voir recette ci-contre)	

1. Dans un plat rectangulaire allant au four d'une capacité de 12 t (3 L), légèrement beurré, étendre côte à côte la moitié des tranches de pain. Dans un petit bol, mélanger le fromage à la crème, le fromage mascarpone, les pacanes, la cassonade, la cannelle et 1/4 c. à thé (1 ml) du sel. Étendre uniformément le mélange de fromages sur les tranches de pain et couvrir du reste des tranches de pain.

2. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, le lait et le reste du sel. Verser ce mélange sur les sandwichs de manière à les couvrir complètement. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant au moins 2 heures. (Vous pouvez préparer le pain doré jusqu'à cette étape. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

3. Cuire à découvert au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que le pain soit doré (retourner les sandwichs toutes les 15 minutes).

4. Au moment de servir, couper chaque sandwich en deux et napper de sauce au caramel.

PAR PORTION: cal. 460; **prot.** 10 g; **m.g.** 30 g (14 g sat.); **chol.** 165 mg; **gluc.** 39 g; **fibres** 2 g; **sodium** 550 mg.

Sauce au caramel salé et à la banane

DONNE ENVIRON 2 T (500 ML).

3/4 t	cassonade tassée	180 ml
1/2 t	crème à 35 %	125 ml
1/2 t	beurre	125 ml
2 c. à tab	sirop de maïs blanc	30 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/2 c. à thé	fleur de sel	2 ml
1	banane coupée en tranches fines	1

1. Dans une casserole à fond épais, à l'aide d'un fouet, mélanger la cassonade, la crème, le beurre et le sirop de maïs. Porter à ébullition à feu moyen-vif, en fouettant de temps à autre. Réduire à feu moyen et laisser bouillir pendant 3 minutes. Retirer la casserole du feu. Ajouter la vanille et la fleur de sel et mélanger. Verser la sauce dans un petit bol et laisser refroidir à la température ambiante. (Vous pouvez préparer la sauce jusqu'à cette étape et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Laisser reposer à la température ambiante pendant 1 heure avant d'utiliser.)

2. Ajouter les tranches de banane et mélanger délicatement.

PAIN DORÉ À L'ORANGE ET AU GRANOLA

6 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 10 min

3	oeufs	3
3/4 t	lait	180 ml
1 c. à tab	sucre	15 ml
1 c. à tab	zeste d'orange râpé finement	15 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
1/4 c. à thé	cannelle moulue	1 ml
12	tranches de pain épaisses (de type parisien)	12
2 c. à tab	beurre	30 ml
1 t	granola	250 ml
	yogourt à la cannelle (voir recette ci-contre)	
	sirop d'érable	

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, le lait, le sucre, 1 1/2 c. à thé (7 ml) du zeste d'orange, la vanille et la cannelle jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser ce mélange dans un plat peu profond. Tremper les tranches de pain dans le mélange d'oeufs et les retourner pour bien les imbiber (laisser égoutter l'excédent).

2. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, faire fondre 1 c. à tab (15 ml) du beurre à feu moyen. Ajouter la moitié des tranches de pain et les parsemer d'un peu du granola. À l'aide d'une spatule, presser délicatement pour faire adhérer le granola. Cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessous des tranches de pain soit doré. Retourner les tranches

de pain, les presser légèrement avec la spatule et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Mettre les tranches de pain doré sur une plaque de cuisson, le granola vers le haut, et réserver au four préchauffé à 250°F (120°C). Cuire le reste des tranches de pain de la même manière avec le reste du beurre et du granola.

3. Au moment de servir, mettre deux tranches de pain doré dans chaque assiette. Garnir du yogourt à la cannelle, parsemer du reste du zeste d'orange et arroser de sirop d'érable.

PAR PORTION: cal. 485; prot. 16 g; m.g. 13 g (5 g sat.); chol. 105 mg; gluc. 76 g; fibres 4 g; sodium 405 mg.

Yogourt à la cannelle

DONNE ENVIRON 3/4 T (180 ML).

3/4 t	yogourt nature épais (de type grec)	180 ml
1 c. à tab	miel liquide	15 ml
1/4 c. à thé	cannelle moulue	1 ml
1/4 c. à thé	vanille	1 ml

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. (Vous pouvez préparer le yogourt à la cannelle à l'avance et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)



PAIN DORÉ À LA COMPOTE DE PETITS FRUITS

8 PORTIONS • Préparation: **30 min** • Repos: **30 min** • Cuisson: **30 min** (pain doré), **5 min** (compote)

Pain doré

6	oeufs	6
1 t	lait	250 ml
1 t	crème à 10 %	250 ml
1 1/2 c. à thé	zeste d'orange râpé finement	7 ml
3/4 c. à thé	vanille	4 ml
16	tranches de pain épaisses (de type italien)	16
1/4 t	beurre non salé	60 ml

Compote de petits fruits

2 t	bleuets frais ou surgelés, décongelés	500 ml
2 t	framboises fraîches ou surgelées, décongelées	500 ml
1/2 t	sucré	125 ml
2 c. à tab	liqueur d'orange (de type Grand Marnier) ou jus d'orange	30 ml
1/4 t	jus d'orange	60 ml
2 c. à thé	fécule de maïs	10 ml

Préparation du pain doré

Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, le lait, la crème, le zeste d'orange et la vanille.

Tremper les tranches de pain dans le mélange d'oeufs et les retourner pour bien les imbiber. Déposer les tranches de pain côte à côte dans deux plats en verre allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm),

légèrement beurrés. Verser le reste du mélange d'oeufs sur le pain. Laisser reposer pendant 30 minutes. (Vous pouvez préparer le pain doré jusqu'à cette étape et le couvrir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, faire fondre 1 c. à tab (15 ml) du beurre à feu moyen. Ajouter les tranches de pain, environ quatre à la fois, et cuire pendant environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (ajouter un peu de beurre, au besoin). Déposer les tranches de pain doré côte à côte sur des plaques de cuisson tapissées de papier-parchemin. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le pain doré ait gonflé.

Préparation de la compote

Entre-temps, dans une casserole, mélanger les bleuets, les framboises, le sucre et la liqueur d'orange. Dans un petit bol, mélanger le jus d'orange et la fécule de maïs, verser dans la casserole et mélanger. Cuire à feu moyen-doux, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. (Vous pouvez préparer la compote à l'avance, la laisser refroidir et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Réchauffer avant de servir.)

Au moment de servir, napper les tranches de pain doré de la compote chaude.

421; 12 G; 16 g (8 g sat.); 167 mg; 57 g; 4 g; 422 mg.

GRUAU AUX FRUITS ET AUX AMANDES

4 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 5 min

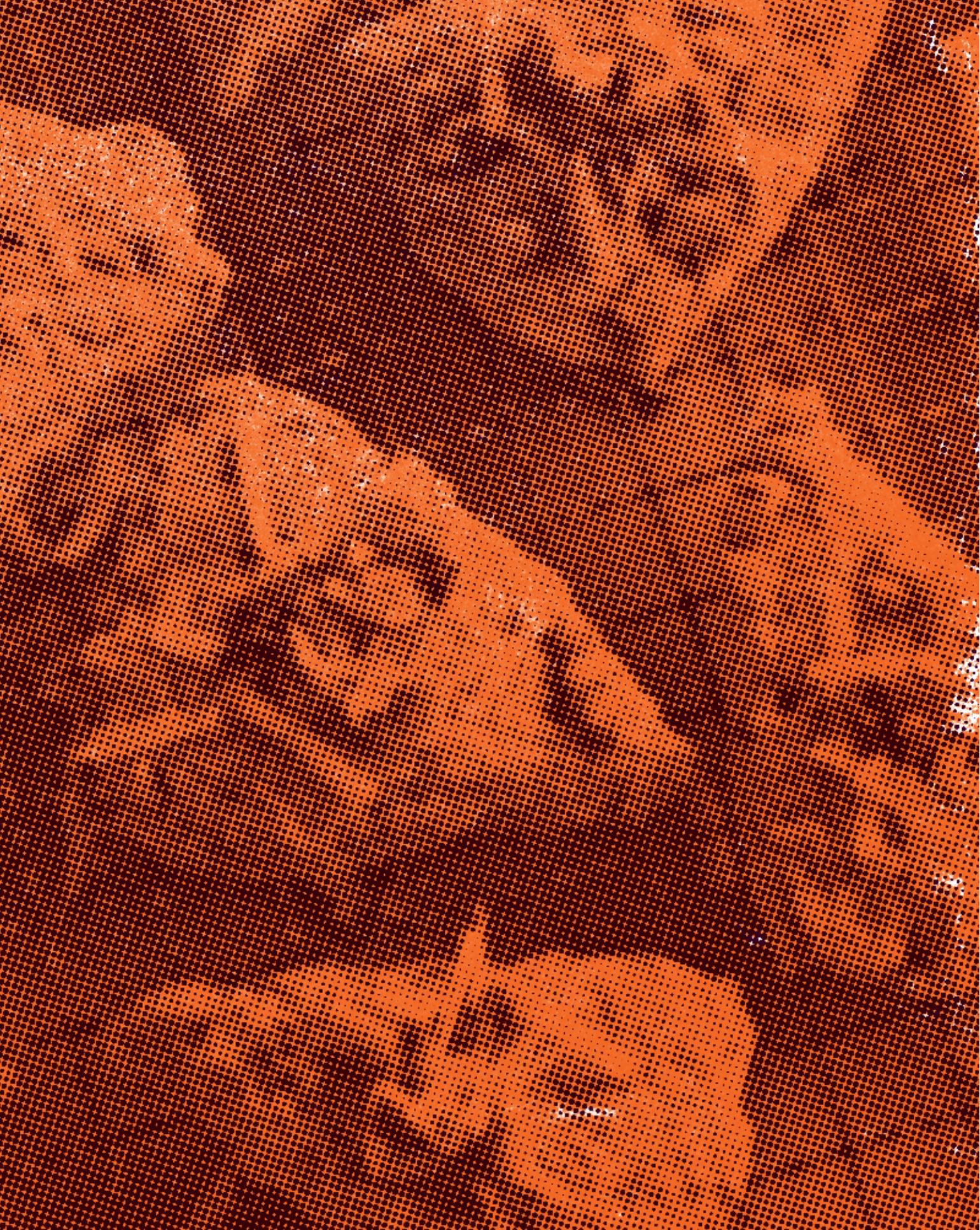
3 t	eau	750 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/4 c. à thé	sel (facultatif)	1 ml
1 1/3 t	flocons d'avoine	330 ml
1	petite poire, hachée	1
1/4 t	dattes dénoyautées, hachées	60 ml
2 c. à tab	amandes en tranches, grillées	30 ml
1 c. à tab	cassonade tassée	15 ml
	lait chaud (facultatif)	

1. Dans une casserole, mélanger l'eau, la cannelle et le sel, si désiré. Porter à ébullition. Incorporer les flocons d'avoine et cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps à autre. Retirer la casserole du feu. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que la préparation ait la consistance désirée.

2. Répartir le gruau dans quatre bols. Garnir chaque portion de la poire, des dattes et des amandes. Parsemer de la cassonade et arroser de lait chaud, si désiré.

PAR PORTION: cal. 214; prot. 6 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 40 g; fibres 6 g; sodium 7 mg.





*Carrés, muffins,
pains et scones*





CARRÉS À L'AVOINE ET AUX BRISURES DE CAMEL

DONNE ENVIRON 20 CARRÉS • Préparation: **35 min** • Cuisson: **40 min**

1 t	flocons d'avoine à cuisson rapide	250 ml
1 3/4 t	eau bouillante	430 ml
1 t	sucré	250 ml
1 t	cassonade tassée	250 ml
1/2 t	beurre ramolli	125 ml
2	oeufs	2
1 3/4 t	farine	430 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1 c. à thé	zeste d'orange râpé finement	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1	paquet de brisures de caramel (300 g)	1
3/4 t	pacanes hachées	180 ml

1. Dans un grand bol, mettre les flocons d'avoine et les couvrir de l'eau bouillante. Laisser reposer pendant 10 minutes. Ajouter le sucre, la cassonade et le beurre et mélanger jusqu'à ce que le beurre ait fondu. Ajouter les oeufs et bien mélanger. Ajouter la farine, le

bicarbonate de sodium, le zeste d'orange et le sel et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajouter 1 t (250 ml) des brisures de caramel et mélanger.

2. Étendre la pâte dans un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) beurré et fariné. Parsemer des pacanes. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et parsemer aussitôt le gâteau du reste des brisures de caramel. Laisser refroidir complètement et couper en carrés. (Vous pouvez préparer les carrés à l'avance et les mettre côte à côte dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

PAR CARRÉ: cal. 294; prot. 4 g; mg. 13 g (6 g sat.); chol. 33 mg; gluc. 43 g; fibres 2 g; sodium 167 mg.

CARRÉS À L'AVOINE ET AUX FRAMBOISES

DONNE 36 CARRÉS • Préparation: **30 min** • Cuisson: **35 min**

1 1/3 t	farine	330 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
3/4 t	flocons d'avoine à cuisson rapide	180 ml
1/3 t	cassonade tassée	80 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé finement	5 ml
6 oz	fromage à la crème léger, ramolli	180 g
1/4 t	beurre ramolli	60 ml
3/4 t	tartinade de framboises sans pépins (de type Double Fruit)	180 ml
1 c. à thé	jus de citron	5 ml

1. Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter les flocons d'avoine, la cassonade et le zeste de citron et mélanger. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage à la crème et le beurre pendant 30 secondes. Ajouter le mélange de flocons d'avoine réservé et battre à faible vitesse jusqu'à ce que la préparation ait la texture d'une chapelure grossière.

2. Réserver 1 t (250 ml) de la préparation d'avoine. Presser le reste de la préparation dans le fond d'un moule carré de 9 po (23 cm) de côté, beurré. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 20 minutes.

3. Dans un petit bol, mélanger la tartinade et le jus de citron. Étendre délicatement ce mélange dans la croûte chaude et parsemer de la préparation d'avoine réservée. Poursuivre la cuisson au four pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit dorée. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement. Couper en carrés. (Vous pouvez préparer les carrés à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

PAR CARRÉ: cal. 70; **prot.** 1 g; **m.g.** 3 g (2 g sat.); **chol.** 10 mg; **gluc.** 9 g; **fibres** traces; **sodium** 50 mg.

CARRÉS AU CHOCOLAT ET AU CARAMEL

DONNE 25 CARRÉS • Préparation: **45 min** • Cuisson: **40 à 45 min**

1 t	farine	250 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1/2 t	beurre	125 ml
2 t	pacanes hachées grossièrement	500 ml
1 t	flocons de noix de coco non sucrés	250 ml
1 1/2	boîte de lait concentré sucré faible en gras (de type Eagle Brand) (300 ml chacune)	1 1/2
2 c. à thé	vanille	10 ml
20	caramels mous (de type Kraft)	20
2 c. à tab	lait	30 ml
1 t	brisures de chocolat au lait ou de chocolat mi-sucré	250 ml

1. Dans un bol, mélanger la farine et la cassonade. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Presser la préparation dans le fond d'un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) non beurré. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 15 minutes. Déposer le moule sur une grille et parsemer la croûte chaude des pacanes et des flocons de noix de coco.

2. Dans un petit bol, mélanger le lait concentré et la vanille. Étendre uniformément ce mélange sur la garniture aux pacanes. Poursuivre la cuisson au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la garniture ait pris. Déposer le moule sur une grille et laisser reposer pendant 10 minutes.

3. Entre-temps, dans une petite casserole, chauffer les caramels et le lait à feu moyen-doux, en brassant, jusqu'à ce que les caramels aient fondu, sans plus. Arroser la garniture dans le moule du mélange de caramels fondus et parsemer des brisures de chocolat. Laisser refroidir complètement. Couper en carrés. (Vous pouvez préparer les carrés à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

PAR CARRÉ: cal. 280; prot. 4 g; m.g. 15 g (6 g sat.); chol. 12 mg; gluc. 21 g; fibres 2 g; sodium 95 mg.





CARRÉS AU CITRON ET À LA LIME

DONNE 16 CARRÉS • Préparation: **20 min** • Cuisson: **40 min** • Repos: **1 h** • Réfrigération: **2 h**

2/3 t	beurre ramolli	160 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
2 1/2 t	farine	625 ml
4 c. à thé	zeste de citron râpé finement	20 ml
6	oeufs	6
2 1/4 t	sucre	560 ml
1/2 t	jus de citron	125 ml
3/4 c. à thé	poudre à pâte	4 ml
1/8 c. à thé	muscade moulue	0,5 ml
1 c. à thé	zeste de lime râpé finement	5 ml
2 c. à tab	sucre glace	30 ml

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre pendant 30 secondes. Incorporer la cassonade en battant jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter 2 t (500 ml) de la farine et battre jusqu'à ce que la préparation soit grumeleuse. Incorporer 2 c. à thé (10 ml) du zeste de citron. Presser uniformément la préparation dans un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) tapissé de papier d'aluminium (laisser dépasser un excédent sur deux côtés du moule). Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 20 minutes.

2. Entre-temps, dans un bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), mélanger les oeufs, le sucre, le reste de la farine, le jus de citron, la poudre à pâte et la muscade et battre pendant 2 minutes. Ajouter le reste du zeste de citron et le zeste de lime et mélanger. Étendre la garniture au citron dans la croûte chaude. Poursuivre la cuisson au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour de la garniture soit doré et que le centre ait pris. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 1 heure. Couvrir et réfrigérer pendant 2 heures.

3. Au moment de servir, parsemer du sucre glace. Soulever le papier d'aluminium pour démouler et couper en carrés. (Vous pouvez préparer les carrés à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

PAR CARRÉ: cal. 384; prot. 5 g; m.g. 12 g (6 g sat.); chol. 125 mg; gluc. 65 g; fibres aucune; sodium 120 mg.

CARRÉS AU FROMAGE À LA CRÈME, AUX PACANES ET À L'ÉRABLE

DONNE ENVIRON 96 CARRÉS • Préparation: **40 min** • Cuisson: **55 à 60 min** • Repos: **1 h** • Réfrigération: **4 h**

Croûte sablée aux pacanes

1/3 t	beurre ramolli	80 ml
1/4 t	cassonade tassée	60 ml
1/4 c. à thé	vanille	1 ml
1 t	farine	250 ml
1/3 t	pacanes hachées finement	80 ml

Garniture au fromage et à l'érable

3	paquets de fromage à la crème ramolli (250 g chacun)	3
1 t	sucré	250 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
3	oeufs	3
1/2 t	crème à 10 %	125 ml
1/3 t	sirop d'érable	80 ml
1/3 t	pacanes hachées finement	80 ml
96	pacanes confites (voir recette, p. 215)	96

Préparation de la croûte

1. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter la cassonade et la vanille et battre jusqu'à ce que le mélange soit léger. Ajouter la farine et battre à faible vitesse jusqu'à ce que le mélange soit granuleux, sans plus. Incorporer les pacanes à l'aide d'une cuillère. Presser uniformément la pâte dans un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) tapissé de papier d'aluminium beurré (laisser dépasser un excédent

sur deux côtés du moule). Cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir.

Préparation de la garniture

2. Dans un grand bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), mélanger le fromage à la crème, le sucre et la farine. Ajouter les oeufs et battre à faible vitesse jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer la crème, le sirop d'érable et les pacanes hachées à l'aide d'une cuillère. Verser la garniture dans la croûte refroidie.

3. Cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le centre de la garniture ait pris. Déposer le moule sur la grille et laisser refroidir pendant 1 heure. Couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant au moins 4 heures ou jusqu'à ce que la garniture soit froide. Démouler délicatement en soulevant le papier d'aluminium et couper en carrés. Garnir chaque carré d'une pacane confite. (Vous pouvez préparer les carrés à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

PAR CARRÉ: cal. 75; prot. 1 g; m.g. 5 g (2 g sat.); chol. 17 mg; gluc. 5 g; fibres traces; sodium 30 mg.



Pacanes confites

DONNE 1 3/4 T (430 ML).

1 3/4 t	pacanes	430 ml
1/2 t	sucre	125 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml

1. Dans un grand poêlon à fond épais, mélanger délicatement tous les ingrédients. Cuire à feu moyen-vif, en secouant le poêlon de temps à autre, jusqu'à ce que le sucre commence à fondre (ne pas brasser).

Réduire à feu doux et poursuivre la cuisson, en brassant souvent à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce que le sucre soit doré. Retirer le poêlon du feu.

2. Étendre les pacanes en une seule couche sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium beurré. Laisser refroidir complètement à la température ambiante. Briser le pralin en pacanes individuelles. (Vous pouvez préparer les pacanes à l'avance et les mettre dans un contenant en métal en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Elles se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante.)

CARRÉS AUX CERISES ET AUX PACANES

DONNE 25 CARRÉS • Préparation: **30 min** • Cuisson: **30 min**

2 t	farine	500 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 t	beurre non salé ramolli	125 ml
1 t	sucré	250 ml
1	oeuf	1
1	jaune d'oeuf	1
1 c. à thé	vanille	5 ml
1 c. à thé	essence d'amande	5 ml
1	blanc d'oeuf	1
1 1/4 t	cerises au marasquin égouttées et hachées	310 ml
1 t	cassonade tassée	250 ml
1/2 t	pacanes hachées grossièrement	125 ml

1. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le sucre pendant 2 minutes. Ajouter l'oeuf, puis le jaune d'oeuf en battant bien après chaque addition. Incorporer la vanille et l'essence d'amande. Ajouter les ingrédients secs réservés et battre à faible vitesse jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Presser la préparation dans

le fond d'un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) beurré. Réserver.

2. Dans un autre bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre le blanc d'oeuf jusqu'à ce qu'il forme des pics fermes mais humides. Éponger les cerises avec des essuie-tout. Ajouter les cerises et la cassonade au blanc d'oeuf battu et mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Étendre la garniture aux cerises dans la croûte réservée et parsemer des pacanes.

3. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 30 minutes. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement. Couper en carrés. (Vous pouvez préparer les carrés à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

PAR CARRÉ: cal. 170; prot. 2 g; m.g. 6 g (3 g sat.); chol. 27 mg; gluc. 29 g; fibres 1 g; sodium 60 mg.





MUFFINS AUX CANNEBERGES ET AUX GRAINES DE TOURNESOL ET DE CITROUILLE

DONNE 12 MUFFINS • Préparation: **25 min** • Cuisson: **25 min**

1 3/4 t	farine tout usage	430 ml
3/4 t	farine de blé entier	180 ml
1/2 t	son d'avoine ou de blé	170 ml
+ 3 c. à tab		
1 1/2 c. à thé	poudre à pâte	7 ml
1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/3 t	graines de tournesol non salées	125 ml
+ 3 c. à tab		
1/3 t	graines de citrouille	125 ml
+ 3 c. à tab		
3/4 t	sucré	180 ml
1/4 t	cassonade tassée	60 ml
2 c. à thé	zeste d'orange râpé finement	10 ml
2	oeufs	2
1 1/3 t	babeurre	330 ml
1/2 t	beurre non salé fondu et légèrement refroidi	125 ml
2 t	canneberges surgelées, décongelées	500 ml

1. Dans un grand bol, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, 1/2 t (125 ml) du son d'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter 1/3 t (80 ml) chacune des graines de tournesol et de citrouille et mélanger. Réserver.

2. Dans un autre bol, mélanger le sucre, la cassonade et le zeste d'orange. À l'aide d'un fouet, incorporer les oeufs et le babeurre, puis le beurre fondu jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter les ingrédients secs réservés en deux fois et mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que la pâte soit humectée, sans plus. Incorporer les canneberges.

3. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins beurrés ou tapissés de moules en papier. Parsemer le dessus des muffins du reste du son d'avoine et des graines de tournesol et de citrouille. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 5 minutes. Démouler les muffins sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer les muffins à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur, enveloppés séparément d'une pellicule de plastique.)

PAR MUFFIN: cal. 342; prot. 9 g; m.g. 16 g (6 g sat.); chol. 53 mg; gluc. 46 g; fibres 4 g; sodium 225 mg.

MUFFINS AU BEURRE D'ARACHIDES ET AU CHOCOLAT

DONNE 12 MUFFINS • Préparation: **25 min** • Cuisson: **22 à 25 min**

1 1/4 t	farine	310 ml
3/4 t	cassonade tassée	180 ml
2 c. à tab + 1/4 t	beurre d'arachides	90 ml
3 c. à tab	beurre	45 ml
1/4 t	arachides non salées, hachées	60 ml
1/2 t	mini-brisures de chocolat mi-sucré	125 ml
1/2 t	lait	125 ml
1	oeuf	1
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml

1. Dans un petit bol, mélanger 1/4 t (60 ml) chacune de la farine et de la cassonade. Ajouter 2 c. à tab (30 ml) du beurre d'arachides et 1 c. à tab (15 ml) du beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Ajouter les arachides et 1/4 t (60 ml) des mini-brisures de chocolat et mélanger. Réserver la garniture streusel.

2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le reste du beurre avec le reste du beurre d'arachides. Ajouter environ 1/2 t (125 ml) du reste

de la farine, le reste de la cassonade, 1/4 t (60 ml) du lait, l'oeuf, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel et battre à faible vitesse jusqu'à ce que le mélange soit homogène. À l'aide d'une cuillère, incorporer le reste de la farine et du lait jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Incorporer le reste des mini-brisures de chocolat.

3. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins tapissés de moules en papier (les remplir aux deux tiers). Parsemer de la garniture streusel réservée. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) de 22 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 5 minutes. Démouler les muffins sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer les muffins à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur, enveloppés séparément d'une pellicule de plastique.)

PAR MUFFIN: cal. 235; prot. 5 g; m.g. 11 g (4 g sat.); chol. 25 mg; gluc. 31 g; fibres 1 g; sodium 180 mg.





MUFFINS À L'ÉRABLE ET AUX AMANDES

DONNE 18 MUFFINS • Préparation: **20 min** • Cuisson: **15 min**

2 t	farine tout usage	500 ml
1 t	farine de blé entier	250 ml
1/2 t	granola aux amandes (environ)	125 ml
1 c. à tab	poudre à pâte	15 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1 t	lait	250 ml
1 t	sirop d'érable	250 ml
1/2 t	huile de canola	125 ml
2	oeufs légèrement battus	2
	glaçage au fromage et à l'érable (voir recette ci-contre)	

Glaçage au fromage et à l'érable

DONNE ENVIRON 1/3 T (80 ML).

2 oz	fromage à la crème ramolli	60 g
2 c. à tab	sucre glace	30 ml
1 c. à tab	sirop d'érable	15 ml

Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage à la crème pendant 30 secondes. Ajouter le sucre glace et le sirop d'érable et battre jusqu'à ce que le glaçage soit lisse. (Vous pouvez préparer le glaçage à l'avance, le couvrir et le réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser.)

1. Dans un grand bol, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, le granola, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol, mélanger le lait, le sirop d'érable, l'huile et les oeufs. Verser le mélange de lait sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit humectée, sans plus (la pâte sera grumeleuse).

2. Répartir la pâte dans 18 moules à muffins tapissés de moules en papier (les remplir aux deux tiers). Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 5 minutes avant de démouler. (Vous pouvez préparer les muffins jusqu'à cette étape, les laisser refroidir complètement et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante.)

3. Étendre le glaçage au fromage sur les muffins et parsemer de granola, si désiré.

PAR MUFFIN: cal. 220; **prot.** 4 g; **m.g.** 9 g (1 g sat.); **chol.** 25 mg; **gluc.** 32 g; **fibres** 1 g; **sodium** 220 mg.

MUFFINS AU GINGEMBRE ET À LA CRÈME SURE

DONNE 12 MUFFINS • Préparation: **25 min** • Cuisson: **18 à 20 min**

2 t	farine tout usage	500 ml
1 c. à tab	gingembre frais, haché ou	15 ml
1 c. à thé	gingembre moulu	5 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
3/4 c. à thé	piment de la Jamaïque (ou cannelle) moulu	4 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 t	beurre	60 ml
1	oeuf légèrement battu	1
1 t	crème sure	250 ml
1/3 t	lait	80 ml
1/4 t	cassonade tassée	60 ml
1/4 t	mélasse	60 ml
2 c. à tab	sucré	30 ml
2 c. à tab	gingembre confit haché	30 ml

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le gingembre, la poudre à pâte, le piment de la Jamaïque, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une

chapelure grossière. Dans un autre bol, mélanger l'oeuf, la crème sure, le lait, la cassonade et la mélasse. Ajouter le mélange d'oeuf à la préparation de farine et mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que la pâte soit humectée, sans plus (la pâte sera grumeleuse).

2. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins tapissés de moules en papier. Dans un petit bol, mélanger le sucre et le gingembre confit et en parsemer le dessus des muffins. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 5 minutes. Démouler les muffins sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer les muffins à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur, enveloppés séparément d'une pellicule de plastique.)

PAR MUFFIN: cal. 211; **prot.** 4 g; **m.g.** 9 g (5 g sat.); **chol.** 37 mg; **gluc.** 30 g; **fibres** 1 g; **sodium** 168 mg.



MUFFINS AU BEURRE D'ARACHIDES ET AUX BANANES

DONNE ENVIRON 20 MUFFINS • Préparation: **30 min** • Cuisson: **20 min**

1/4 t	huile de canola	60 ml
1/4 t	beurre d'arachides crémeux réduit en matières grasses	60 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1	oeuf	1
1 t	céréales de son entier (de type All-Bran)	250 ml
1 t	bananes très mûres, réduites en purée (environ 3 bananes)	250 ml
1/4 t	crème sure légère	60 ml
1 c. à tab	vanille	15 ml
1 t	farine tout usage	250 ml
1/2 t	farine de blé entier	125 ml
2 c. à tab	graines de lin moulues	30 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1 c. à thé	muscade moulue	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 t	babeurre garniture croquante (voir recette ci-contre)	250 ml

1. Tapiser 20 moules à muffins de moules en papier et les vaporiser légèrement d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam). Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre l'huile et le beurre d'arachides pendant 30 secondes. Incorporer la cassonade en battant. Ajouter l'oeuf, les céréales de son, les bananes, la crème sure et la vanille et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène, sans plus. Dans un autre bol, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, les graines de lin, la

poudre à pâte, la muscade et le sel. Incorporer les ingrédients secs à la préparation de bananes, en alternant avec le babeurre et en battant à faible vitesse après chaque addition jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus.

2. Répartir la pâte dans les moules réservés (les remplir aux trois quarts). Parsemer les muffins de la garniture croquante. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés et que le dessus reprenne sa forme sous une légère pression du doigt. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 5 minutes. Démouler les muffins sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer les muffins à l'avance, les envelopper de papier ciré et les glisser dans un sac de congélation. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR MUFFIN: cal. 172; prot. 4 g; m.g. 7 g (1 g sat.); chol. 12 mg; gluc. 24 g; fibres 3 g; sodium 143 mg.

Garniture croquante

DONNE ENVIRON 3/4 T (180 ML).

1/4 t	farine	60 ml
1/4 t	flocons d'avoine	60 ml
1/4 t	cassonade tassée	60 ml
1/4 c. à thé	cannelle moulue	1 ml
3 c. à tab	huile de canola	45 ml

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

MUFFINS AUX BLEUETS, À L'ORANGE ET AUX AMANDES

DONNE 12 MUFFINS • Préparation: **30 min** • Cuisson: **25 min**

Garniture croustillante

1/4 t	sucre	60 ml
1 c. à tab	zeste d'orange râpé	15 ml
1/2 t	amandes coupées en tranches (facultatif)	125 ml

Muffins aux bleuets

2 t	farine	500 ml
3/4 t	sucre	180 ml
1 c. à tab	poudre à pâte	15 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 t	yogourt nature	125 ml
2 c. à thé	zeste d'orange râpé	10 ml
1/4 t	jus d'orange	60 ml
1/4 t	huile végétale	60 ml
2	oeufs	2
1 1/2 t	bleuets	375 ml

Préparation de la garniture

1. Dans un petit bol, mélanger le sucre, le zeste d'orange et les amandes, si désiré. Réserver.

Préparation des muffins

2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le yogourt, le zeste et le jus d'orange, l'huile et les oeufs. Verser le mélange de yogourt sur les ingrédients secs, parsemer des bleuets et mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que la pâte soit humectée, sans plus.

3. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins tapissés de moules en papier ou beurrés. Parsemer de la garniture croustillante réservée. Cuire au centre du four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit doré et ferme au toucher. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 5 minutes. Démouler les muffins sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer les muffins à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'au lendemain à la température ambiante ou jusqu'à 2 semaines au congélateur, enveloppés séparément d'une pellicule de plastique.)

PAR MUFFIN: cal. 214; prot. 4 g; m.g. 6 g (1 g sat.); chol. 32 mg; gluc. 37 g; fibres 1 g; sodium 276 mg.

MINI-PAINS À L'ABRICOT ET À L'ORANGE

DONNE 4 MINI-PAINS DE 5 TRANCHES CHACUN • Préparation: **25 min** • Cuisson: **30 à 35 min**

1 t	jus d'orange	250 ml
1/2 t	abricots séchés hachés	125 ml
1/2 t	raisins secs	125 ml
1	oeuf	1
1	blanc d'oeuf	1
2 c. à tab	beurre fondu	30 ml
1 1/2 c. à thé	vanille	7 ml
2 t	farine	500 ml
3/4 t	sucre	180 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1	pincée de muscade moulue	1
1/4 t	confiture d'abricots	60 ml

1. Dans un bol, mélanger le jus d'orange, les abricots séchés, les raisins secs, l'oeuf, le blanc d'oeuf, le beurre et la vanille. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et la muscade. Ajouter le mélange de jus et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit humectée, sans plus.

2. Répartir la pâte dans quatre petits moules à pain de 5 3/4 po x 3 1/4 po (15 cm x 8 cm) tapissés de papier-parchemin ou huilés. Déposer les moules sur une plaque de cuisson. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des pains en ressorte propre. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler les pains sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer les pains jusqu'à cette étape et les envelopper d'une pellicule de plastique. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 semaines au congélateur, enveloppés de papier d'aluminium résistant.)

3. Dans un petit bol allant au micro-ondes, faire fondre la confiture d'abricots au micro-ondes. La filtrer dans une passoire fine et en badigeonner le dessus des pains. Laisser reposer pendant environ 30 minutes.

PAR TRANCHE: cal. 130; **prot.** 2 g; **m.g.** 2 g (traces sat.); **chol.** 12 mg; **gluc.** 26 g; **fibres** traces; **sodium** 120 mg.





Tartinade choco-noisettes,
recette p. 232

PAIN AUX BANANES ET AU CHOCOLAT

DONNE 16 TRANCHES • Préparation: **20 min** • Cuisson: **50 à 60 min**

1 1/2 t	farine	375 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
3	grosses bananes très mûres, écrasées grossièrement	3
1/2 t	yogourt nature	125 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1	oeuf battu	1
3/4 t	sucre	180 ml
1/4 t	huile végétale	60 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
4 oz	chocolat mi-amer haché grossièrement	125 g

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol, mélanger les bananes, le yogourt et le bicarbonate de sodium. Laisser reposer jusqu'à ce que le mélange ait gonflé. Dans un troisième bol, mélanger l'oeuf, le sucre, l'huile et la vanille. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer la préparation de bananes au mélange d'oeuf. Verser ce

mélange sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit humectée, sans plus (la pâte sera grumeleuse). Incorporer le chocolat haché.

2. Étendre la pâte dans un moule à pain de 9 po x 5 po (23 cm x 13 cm) légèrement huilé. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler le pain sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer le pain à l'avance, le couper en tranches, si désiré, et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur, dans un sac de congélation.)

PAR TRANCHE: cal. 180; prot. 3 g; m.g. 6 g (2 g sat.); chol. 12 mg; gluc. 30 g; fibres 1 g; sodium 150 mg.

TARTINADE CHOCO-NOISETTES

DONNE ENVIRON 1 1/2 T (375 ML) • Préparation: **10 min** • Cuisson: **5 min** • Repos: **15 min**

Si on aime le Nutella, on ne pourra résister à cette version maison ultra-crèmeuse. Pour gagner du temps, on suggère de se procurer des noisettes déjà moulues.

4 oz	chocolat mi-amer haché grossièrement	125 g
1/2 t	beurre non salé	125 ml
2/3 t	lait concentré sucré (de type Eagle Brand)	160 ml
1/3 t	noisettes moulues	80 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml

1. Dans un bol en métal placé sur une casserole d'eau chaude mais non bouillante, faire fondre le chocolat en

remuant de temps à autre. Ajouter le beurre et le lait concentré et chauffer, en brassant, jusqu'à ce que le beurre ait fondu. Incorporer les noisettes et la vanille. Retirer du feu. Laisser refroidir pendant 15 minutes.

2. Mettre la tartinaide dans un pot en verre et laisser refroidir complètement. Fermer hermétiquement et réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser. (Vous pouvez préparer la tartinaide à l'avance. Elle se conservera jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.) Laisser reposer à la température ambiante au moins 30 minutes avant de servir.

PAR PORTION de 1 c. à tab (15 ml): **cal.** 90; **prot.** 1 g; **m.g.** 6 g (4 g sat.); **chol.** 13 mg; **gluc.** 8 g; **fibres** traces; **sodium** 11 mg.

PAIN AUX POIRES ET AU CHEDDAR

DONNE 16 TRANCHES • Préparation: **30 min** • Cuisson: **55 à 60 min**

1 1/3 t	farine tout usage	330 ml
1/2 t	farine de blé entier	125 ml
1/4 t	graines de lin broyées ou germe de blé grillé	60 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2 t	poires râpées	500 ml
1/2 t	sucré	125 ml
2	oeufs légèrement battus	2
1/3 t	huile végétale	80 ml
1/4 t	babeurre	60 ml
1/4 t	miel	60 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/2 t	cheddar blanc râpé (environ 2 oz/60 g)	125 ml

1. Dans un grand bol, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, les graines de lin, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol, mélanger les poires, le sucre, les oeufs, l'huile, le babeurre, le miel et la vanille. Faire un puits au centre des ingrédients secs, y verser le mélange de poires et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit humectée, sans plus (la pâte sera grumeleuse). Incorporer le cheddar en soulevant délicatement la masse.

2. Étendre la pâte dans un moule à pain de 9 po x 5 po (23 cm x 13 cm) légèrement huilé. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 55 à 60 minutes ou

jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler le pain sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer le pain à l'avance, le couper en tranches, si désiré, et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur, dans un sac de congélation.)

PAR TRANCHE: cal. 180; **prot.** 4 g; **m.g.** 7 g (1 g sat.); **chol.** 31 mg; **gluc.** 25 g; **fibres** 2 g; **sodium** 120 mg.

Variantes

Pain aux poires, à la cannelle et au chocolat

Ajouter 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue aux ingrédients secs et remplacer le cheddar par 1/2 t (125 ml) de brisures de chocolat mi-sucré.

Pain aux poires, au gingembre et aux figues

Ajouter 1 1/2 c. à thé (7 ml) de zeste de citron râpé finement et 1 c. à thé (5 ml) de gingembre moulu aux ingrédients secs. Remplacer le cheddar par 1/2 t (125 ml) de figues séchées hachées finement.

PAIN AUX POMMES ET AUX CANNEBERGES, GARNITURE STREUSEL

DONNE 16 TRANCHES • Préparation: **35 min** • Cuisson: **55 à 60 min**

Pain aux pommes et aux canneberges

2 t	farine	500 ml
1 t	pomme pelée et hachée	250 ml
1/2 t	beurre ramolli	125 ml
1 t	sucré	250 ml
2	oeufs légèrement battus	2
1 c. à thé	vanille	5 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/3 t	jus d'orange	80 ml
1/3 t	canneberges fraîches, hachées	80 ml
1/3 t	noix de Grenoble hachées	80 ml

Garniture streusel

1/3 t	cassonade tassée	80 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé finement	5 ml
1 c. à tab	beurre fondu	15 ml
1/3 t	noix de Grenoble hachées	80 ml

Préparation du pain

Dans un petit bol, mélanger 2 c. à tab (30 ml) de la farine et les morceaux de pomme. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre pendant 30 secondes. Ajouter petit à petit le sucre en battant jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer les oeufs et la vanille en battant.

Dans un autre bol, mélanger le reste de la farine, le bicarbonate de sodium et le sel. Incorporer le mélange de farine au mélange de beurre, en alternant avec le jus d'orange. Incorporer le mélange de pomme réservée, les canneberges et les noix de Grenoble en soulevant délicatement la masse. Étendre la pâte dans un moule à pain de 9 po x 5 po (23 cm x 13 cm) légèrement beurré.

Préparation de la garniture

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Parsemer la garniture sur le pain. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 55 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler le pain sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer le pain à l'avance, le couper en tranches, si désiré, et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur, dans un sac de congélation.)

233; 2 G; 11 g (5 g sat.); 44 mg; 32 g; 1 g; 211 mg.





PAIN-GÂTEAU AUX DATTES ET AUX AMANDES

DONNE 16 TRANCHES • Préparation: **15 min** • Repos: **20 min** • Cuisson: **50 à 55 min**

8 oz	dattes dénoyautées, hachées	250 g
1 1/2 t	eau bouillante	375 ml
1 t	farine tout usage	250 ml
1 t	farine de blé entier	250 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1	oeuf légèrement battu	1
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/2 t	amandes en tranches, grillées et hachées grossièrement	125 ml
	cristaux de sucre (facultatif)	

1. Mettre les dattes dans un bol à l'épreuve de la chaleur, verser l'eau bouillante et laisser reposer pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les dattes aient ramolli et que le mélange ait légèrement refroidi.

2. Dans un grand bol, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, le bicarbonate de sodium, la poudre à pâte et le sel. Incorporer l'oeuf et la vanille

au mélange de dattes refroidi. Verser la préparation de dattes sur le mélange de farine, ajouter les amandes et mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que la pâte soit homogène (la pâte sera épaisse).

3. Étendre uniformément la pâte dans un moule à pain de 8 po x 4 po (20 cm x 10 cm) tapissé de papier-parchemin ou légèrement huilé. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain-gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler le pain-gâteau sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer le pain-gâteau à l'avance et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur, dans un sac de congélation.)

4. Si désiré, parsemer le pain-gâteau de cristaux de sucre avant de le couper en tranches.

PAR TRANCHE: cal. 118; prot. 3 g; m.g. 2 g (aucun sat.); chol. aucun; gluc. 22 g; fibres 3 g; sodium 175 mg.

PAIN-GÂTEAU AUX BANANES, AUX CERISES ET AU CHOCOLAT

DONNE 16 TRANCHES • Préparation: **15 min** • Cuisson: **35 à 40 min**

1 1/2 t	farine	375 ml
2/3 t	sucre	160 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
1	oeuf battu	1
1/4 t	crème sure	60 ml
1/4 t	lait	60 ml
2 c. à thé	huile végétale	10 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
2	bananes mûres, réduites en purée	2
8	cerises au marasquin égouttées et hachées	8
1/4 t	noix de Grenoble hachées	60 ml
1/4 t	mini-brisures de chocolat mi-sucré	60 ml

1. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et le bicarbonate de sodium. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'oeuf, la crème sure, le lait, l'huile et la vanille. Incorporer les bananes. Faire un puits au centre des ingrédients secs, y verser la

préparation de bananes et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit humectée, sans plus (la pâte sera grumeleuse). Incorporer les cerises, les noix de Grenoble et les brisures de chocolat en soulevant délicatement la masse.

2. Étendre la pâte dans un moule à pain de 9 po x 5 po (23 cm x 13 cm) tapissé de papier-parchemin ou légèrement huilé. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain-gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler le pain-gâteau sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer le pain-gâteau à l'avance, le couper en tranches, si désiré, et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur, dans un sac de congélation.)

PAR TRANCHE: cal. 95; **prot.** 1 g; **m.g.** 4 g (1 g sat.); **chol.** 15 mg; **gluc.** 15 g; **fibres** 1 g; **sodium** 75 mg.

SCONES GLACÉS À L'ÉRABLE

DONNE 12 SCONES • Préparation: **35 min** • Cuisson: **18 à 20 min** • Repos: **1 h**

Scones à l'érable

2 1/2 t	farine	625 ml
2 1/2 c. à thé	poudre à pâte	12 ml
1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 t	beurre froid, coupé en dés	125 ml
1 t	babeurre	250 ml
1	oeuf	1
2 c. à tab	cassonade tassée	30 ml
1 c. à tab	essence d'érable	15 ml
3/4 t	noix de Grenoble grillées, hachées	180 ml

Glaçage à l'érable

1 t	sucres glace	250 ml
1/4 t	sirop d'érable	60 ml
1 1/2 c. à thé	essence d'érable	7 ml

Préparation des scones

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le babeurre, l'oeuf, la cassonade et l'essence d'érable. Verser ce mélange sur les ingrédients secs, ajouter les noix de Grenoble et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la préparation forme une pâte molle.

2. Sur une surface farinée, avec les mains farinées, façonner la pâte en boule et la pétrir dix fois. Aplatir la pâte en un rectangle de 10 po x 7 po (25 cm x 18 cm). Égaliser les côtés et couper le rectangle en six carrés. Couper chaque carré en deux en diagonale. Mettre les scones sur une grande plaque à biscuits tapissée de papier-parchemin. (Vous pouvez préparer les scones jusqu'à cette étape, les congeler jusqu'à ce qu'ils soient fermes et les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'à 2 semaines au congélateur. Les cuire sans les décongeler au four préchauffé à 375°F/190°C pendant 20 minutes.)

3. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les scones soient dorés. Déposer les scones sur une grille et laisser refroidir. (Vous pouvez préparer les scones à l'avance, les envelopper séparément d'une pellicule de plastique et les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 semaines au congélateur. Les décongeler avant de les glacer.)

Préparation du glaçage

4. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le sucre glace, le sirop et l'essence d'érable jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Étendre le glaçage sur les scones refroidis. Laisser reposer pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que le glaçage soit ferme.

PAR SCONE: cal. 319; prot. 6 g; m.g. 14 g (6 g sat.); chol. 37 mg; gluc. 45 g; fibres 1 g; sodium 338 mg.

SCONES AU GRUYÈRE ET AUX NOIX DE GRENABLE

DONNE 16 SCONES • Préparation: **35 min** • Cuisson: **25 à 30 min**

1 1/4 t	noix de Grenoble (environ)	310 ml
2 1/4 t	farine	560 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 t	beurre froid, coupé en dés	125 ml
1 t	gruyère râpé (environ)	250 ml
1 1/2 c. à thé	thym frais, haché finement ou	7 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1	oeuf légèrement battu	1
1 t	babeurre	250 ml
1 c. à tab	miel liquide	15 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
	brins de thym frais (facultatif)	

1. Étaler les noix de Grenoble sur une plaque de cuisson et les faire griller au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et dégagent leur arôme. Hacher grossièrement 1 t (250 ml) des noix de Grenoble et moudre finement le reste.

2. Dans un grand bol, mélanger la farine, les noix de Grenoble moulues, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une

chapelure grossière. Ajouter le gruyère, les noix de Grenoble hachées et le thym et mélanger. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'oeuf, le babeurre, le miel et la moutarde. Faire un puits au centre des ingrédients secs, y verser le mélange de babeurre et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la pâte soit humectée, sans plus.

3. Sur une surface légèrement farinée, pétrir la pâte de 10 à 12 fois ou jusqu'à ce qu'elle commence à se tenir et qu'elle soit presque lisse. Diviser la pâte en deux. Aplatir chaque portion avec les mains ou les abaisser en un cercle de 6 po (15 cm) de diamètre d'environ 3/4 po (2 cm) d'épaisseur. Couper chaque cercle de pâte en huit pointes et les déposer sur une plaque à biscuits beurrée, en les espaçant d'environ 2 po (5 cm). Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les scones soient dorés. Déposer les scones sur une grille et laisser refroidir légèrement. Si désiré, les parsemer de gruyère et de noix de Grenoble. Garnir de brins de thym, si désiré. Servir chaud. (Vous pouvez préparer les scones à l'avance, les laisser refroidir complètement et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

PAR SCONE: cal. 220; prot. 7 g; m.g. 14 g (5 g sat.); chol. 35 mg; gluc. 16 g; fibres 1 g; sodium 230 mg.



SCONES AU POIVRE ET CONFITURE DE POIRES

DONNE 16 SCONES • Préparation: **40 min** • Cuisson: **10 à 12 min** (scones), **13 min** (confiture)

1 3/4 t	farine	430 ml
1/3 t	cassonade tassée	80 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1/2 c. à thé	grains de poivre noir broyés	2 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/3 t	beurre froid, coupé en dés	80 ml
2	oeufs	2
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
1/4 t	babeurre	60 ml
1/2 t	poire pelée, hachée	125 ml
	confiture de poires (recette ci-contre)	

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le poivre, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière.

2. Dans un bol, battre légèrement les oeufs. Incorporer le parmesan et le babeurre. Faire un puits au centre des ingrédients secs, y verser le mélange de babeurre et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la pâte soit humectée, sans plus. Incorporer la poire en remuant délicatement.

3. Sur une surface farinée, pétrir la pâte rapidement de 10 à 12 fois ou jusqu'à ce qu'elle soit presque lisse. Aplatir la pâte ou l'abaisser légèrement de manière à obtenir un carré de 8 po (20 cm) de côté. Couper la pâte en 16 carrés et les mettre sur une grande plaque à biscuits, en les espaçant de 1 po (2,5 cm). Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les scones soient dorés. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir pendant 5 minutes. Mettre les scones sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer les scones à l'avance et les mettre dans un contenant

hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

4. Servir chaud avec la confiture de poires.

PAR SCONES avec 1 c. à tab (15 ml) de confiture:
cal. 167; **prot.** 3 g; **m.g.** 5 g (3 g sat.); **chol.** 38 mg;
gluc. 28 g; **fibres** 1 g; **sodium** 164 mg.

Confiture de poires

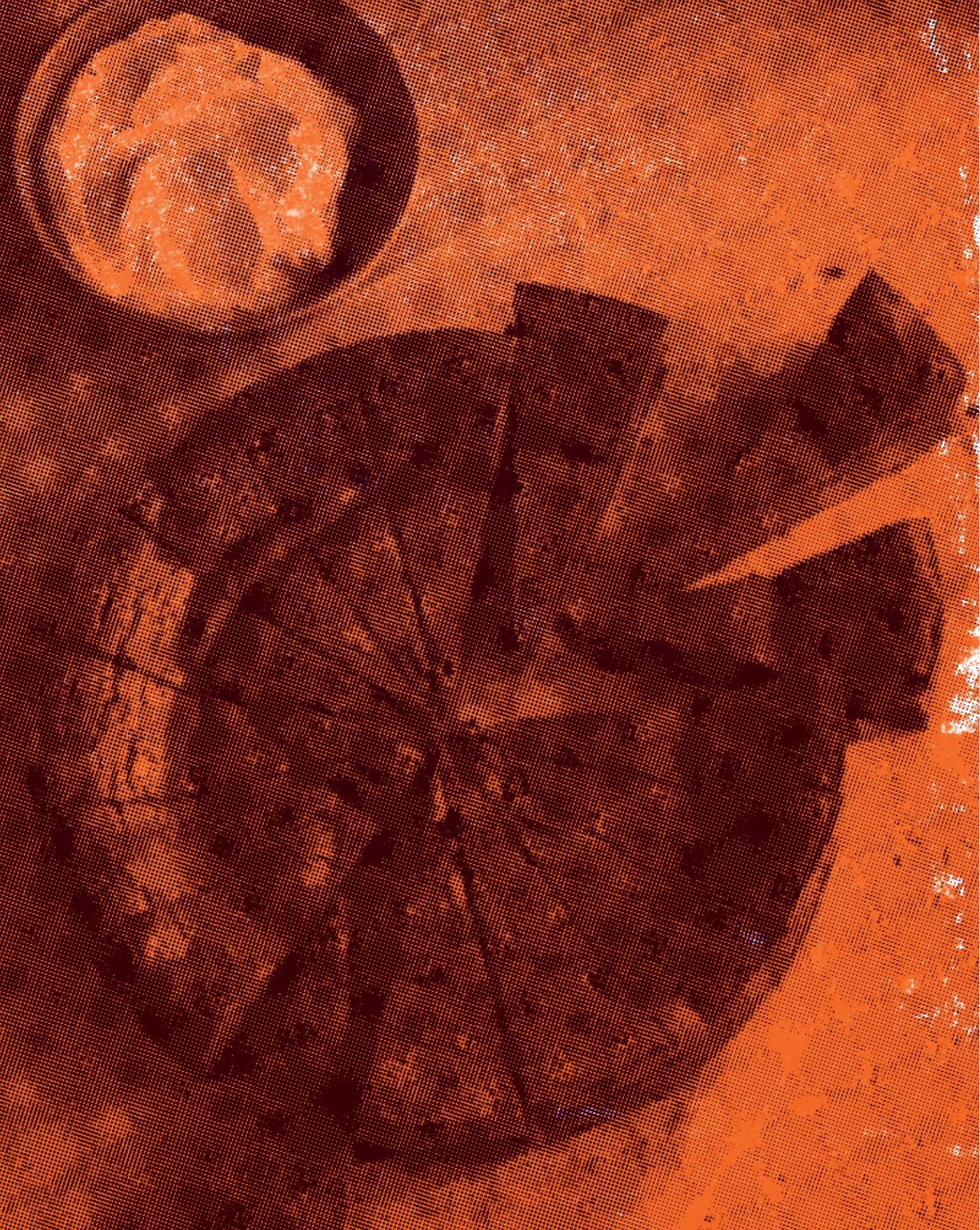
DONNE ENVIRON 2 2/3 T (660 ML).

2 1/2 t	poires pelées et hachées	625 ml
1/2 t	eau	125 ml
3 c. à tab	jus de citron	45 ml
1	sachet de pectine (57 g)	1
1 3/4 t	sucre	430 ml
1/2 t	raisins secs dorés	125 ml
1/3 t	pacanes grillées, hachées (facultatif)	80 ml
1/4 c. à thé	macis (ou cannelle) moulu	1 ml

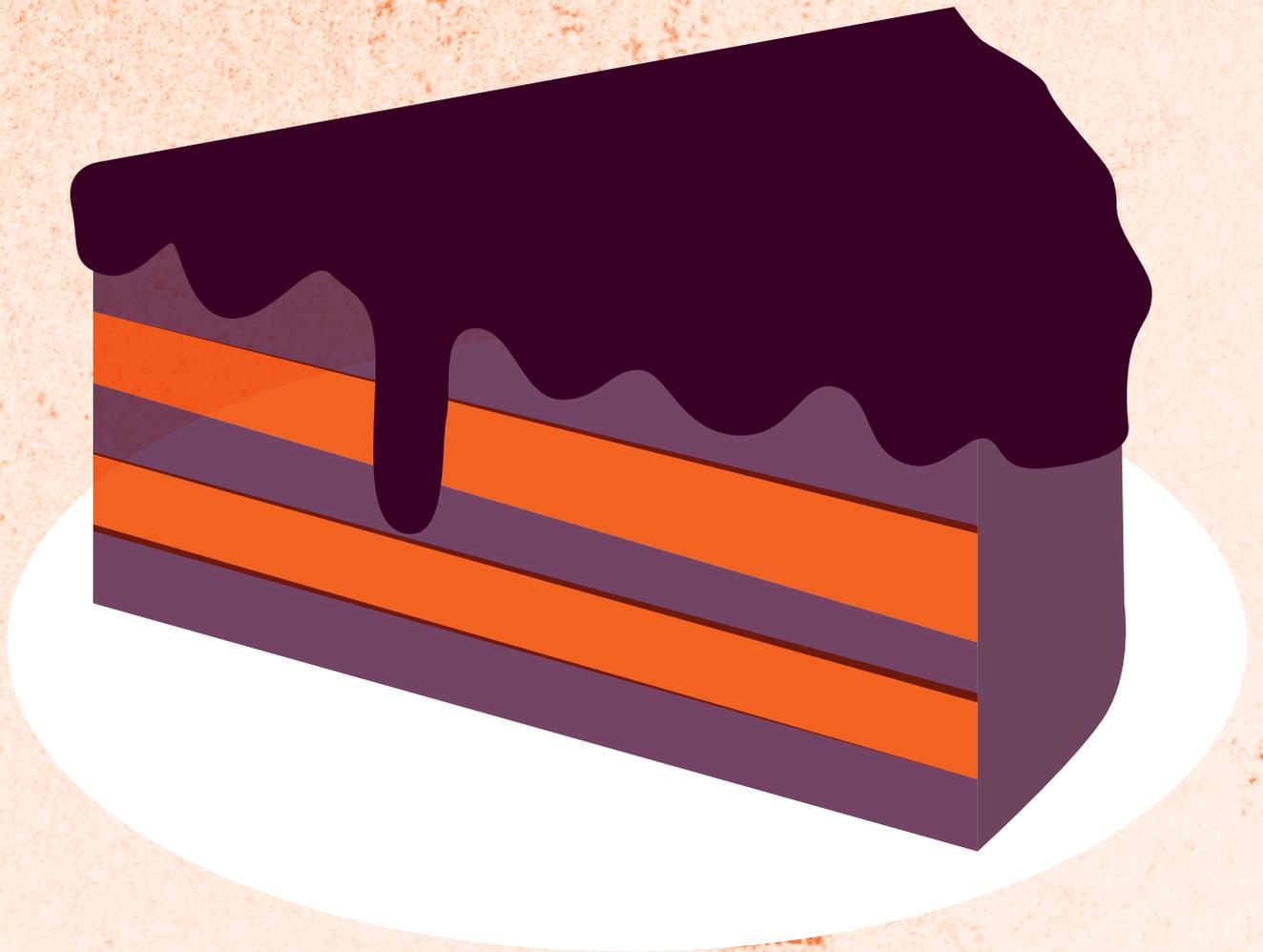
1. Dans une grande casserole, mélanger les poires, l'eau et le jus de citron. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes. Incorporer la pectine et porter à ébullition en brassant sans arrêt. Ajouter le sucre et les raisins secs et mélanger. Porter de nouveau à ébullition et laisser bouillir à gros bouillons pendant 1 minute en brassant sans arrêt. Retirer la casserole du feu.

2. Ajouter les pacanes, si désiré, et le macis et mélanger. Laisser refroidir légèrement et verser la confiture dans des pots en verre. (Vous pouvez préparer la confiture à l'avance. Elle se conservera jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.)





*Extra
chocolat*



GÂTEAU AU BABEURRE ET AU CHOCOLAT

12 À 16 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 40 à 45 min

2 1/3 t	farine	580 ml
3/4 t	poudre de cacao non sucrée	180 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
3/4 c. à thé	poudre à pâte	4 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 t	sucre	250 ml
1 t	cassonade tassée	250 ml
3/4 t	beurre ramolli	180 ml
3	oeufs à la température ambiante	3
2 c. à thé	vanille	10 ml
1 1/2 t	babeurre ou lait sur	375 ml
1 1/4 t	glaçage au chocolat et au mascarpone (environ la moitié de la recette ci-contre)	310 ml

1. Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, le bicarbonate de sodium, la poudre à pâte et le sel. Réserver. Dans un petit bol, mélanger le sucre et la cassonade. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre pendant 30 secondes. Ajouter petit à petit le mélange de sucre en battant jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Racler la paroi du bol et battre pendant 2 minutes.

2. Ajouter les oeufs un à un, en battant bien après chaque addition. Ajouter la vanille en battant. Incorporer les ingrédients secs réservés, en alternant avec le babeurre et en battant à faible vitesse après chaque addition jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Verser la pâte dans un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) légèrement beurré et l'étendre uniformément.

3. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer le gâteau jusqu'à cette étape et

l'envelopper d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'au lendemain à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur, dans un contenant hermétique.)

4. Couvrir le dessus du gâteau du glaçage. (Vous pouvez préparer le gâteau à l'avance et le couvrir, sans serrer. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

PAR PORTION: cal. 505; prot. 5 g; m.g. 20 g (13 g sat.); chol. 93 mg; gluc. 78 g; fibres 2 g; sodium 349 mg.

Glaçage au chocolat et au mascarpone

DONNE ENVIRON 2 1/2 T (625 ML).

1/2	contenant de fromage mascarpone ou de fromage à la crème ramolli (la moitié d'un contenant de 250 g)	1/2
1/2 t	beurre ramolli	125 ml
1/2 t	poudre de cacao non sucrée	125 ml
2 c. à tab	lait (environ)	30 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml
4 t	sucre glace tamisé	1 L

Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage mascarpone, le beurre, le cacao, le lait et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter petit à petit le sucre glace et battre jusqu'à ce que le glaçage soit lisse (au besoin, ajouter suffisamment de lait, 1 c. à thé/5 ml à la fois, pour obtenir un glaçage qui s'étend facilement). (Vous pouvez préparer le glaçage à l'avance et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante et battre de nouveau avant d'utiliser.)



GÂTEAU AU FROMAGE, AU CHOCOLAT ET À LA CRÈME IRLANDAISE

16 PORTIONS • Préparation: **30 min** • Cuisson: **50 à 60 min** • Repos: **1 h 45 min** • Réfrigération: **6 h**

1 1/2 t	gaufrettes au chocolat émiettées finement	375 ml
6 c. à tab	beurre fondu	90 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
3	paquets de fromage à la crème, ramolli (250 g chacun)	3
1	petit contenant de crème sure (250 ml)	1
1 t	sucre	250 ml
8 oz	chocolat mi-amer fondu, refroidi	250 g
3	oeufs	3
1/2 t	boisson à la crème irlandaise (de type Baileys)	125 ml
2 c. à tab	lait	30 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml

1. Dans un bol, mélanger les gaufrettes, le beurre et la cannelle jusqu'à ce que la préparation soit humectée. Presser la préparation dans le fond et sur la paroi d'un moule à charnière de 9 po (23 cm) de diamètre. Réserver.

2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage à la crème, la crème sure, le sucre et le chocolat fondu jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Ajouter les oeufs et mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer la boisson à la crème, le lait et la vanille de la même manière. Verser la garniture au fromage dans la croûte réservée et l'étendre uniformément. Mettre le moule dans un grand plat peu profond allant au four.

3. Cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour du gâteau ait pris mais que le centre soit encore légèrement gélatineux. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 15 minutes. Passer délicatement la lame d'un couteau sur le pourtour du gâteau pour le détacher du moule et laisser refroidir pendant 30 minutes. Retirer la paroi du moule et laisser refroidir pendant 1 heure. Couvrir le gâteau d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 6 heures. (Vous pouvez préparer le gâteau à l'avance et le couvrir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 2 semaines au congélateur, enveloppé de papier d'aluminium résistant. Retirer le papier d'aluminium avant de décongeler le gâteau au réfrigérateur.)

PAR PORTION: cal. 405; prot. 7 g; m.g. 29 g (17 g sat.); chol. 109 mg; gluc. 32 g; fibres 2 g; sodium 252 mg.

GÂTEAU DES ANGES AU CHOCOLAT

12 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 35 à 40 min

1 1/2 t	sucre	375 ml
3/4 t	farine à gâteau et à pâtisserie	180 ml
1/2 t	poudre de cacao non sucrée	125 ml
3/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	4 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
4 oz	chocolat mi-amer haché grossièrement	125 g
12	blancs d'oeufs	12
1 c. à thé	crème de tartre	5 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
	sauce au chocolat passe-partout (voir recette, p. 281)	

1. Vaporiser légèrement le fond d'un moule à cheminée de 10 po (25 cm) de diamètre d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam). Réserver. Dans un bol, mélanger 3/4 t (180 ml) du sucre, la farine, le cacao, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter le chocolat et mélanger. Réserver.
2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'oeufs et la crème de tartre à vitesse élevée de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange forme des pics mous. Ajouter petit à petit le reste du sucre en battant pendant 3 minutes ou

jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes et brillants. Ajouter la vanille en battant. À l'aide d'une spatule en caoutchouc, incorporer les ingrédients secs réservés en soulevant délicatement la masse jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Verser la pâte dans le moule réservé. Taper délicatement le moule sur le comptoir pour éliminer les bulles d'air.

3. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retourner le moule sur sa cheminée, le déposer sur une grille et laisser refroidir complètement. Passer la lame d'un couteau sur le pourtour du gâteau et de la cheminée pour le détacher du moule et le démouler. (Vous pouvez préparer le gâteau à l'avance et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'au lendemain à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur, dans un contenant hermétique.)
4. Au moment de servir, napper chaque portion de sauce au chocolat.

PAR PORTION avec 1 c. à tab (15 ml) de sauce:
cal. 290; **prot.** 6 g; **m.g.** 8 g (5 g sat.); **chol.** 7 mg;
gluc. 52 g; **fibres** 2 g; **sodium** 160 mg.



GÂTEAU GOURMAND TRIPLE CHOCOLAT

16 PORTIONS • Préparation: 40 min • Cuisson: 55 à 65 min • Repos: 15 min

1 1/2 t	sucre	375 ml
1 t	café espresso liquide	250 ml
5 oz	chocolat non sucré haché	150 g
1/2 t	beurre	125 ml
2 t	farine	500 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1	petit contenant de yogourt à la vanille (175 g)	1
2	oeufs légèrement battus	2
1 c. à thé	vinaigre	5 ml
8 oz	chocolat blanc haché	250 g
6 oz	chocolat au lait ou mi-amer haché	180 g

1. Dans une grande casserole, mélanger le sucre, le café, le chocolat non sucré et le beurre. Cuire à feu moyen-doux, en brassant jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir.

2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Réserver. Incorporer le yogourt, les oeufs et le vinaigre à la préparation de chocolat refroidie. Incorporer petit à petit les ingrédients secs réservés jusqu'à ce que la pâte soit

homogène, sans plus. Ajouter la moitié du chocolat blanc et mélanger. Verser la pâte dans un moule à cheminée (de type Bundt) de 10 po (25 cm) de diamètre, beurré et saupoudré de cacao.

3. Cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 15 minutes. Démouler le gâteau sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer le gâteau jusqu'à cette étape et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'au lendemain à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur, dans un contenant hermétique.)

4. Dans un petit bol allant au micro-ondes, faire fondre le reste du chocolat blanc à intensité moyenne (70 %) pendant 1 minute. Remuer et poursuivre la cuisson de 1 1/2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat ait fondu (remuer toutes les 15 secondes). Procéder de la même manière avec le chocolat au lait. Mettre les chocolats fondus dans deux sacs de plastique refermables. Couper un coin et arroser le gâteau refroidi du chocolat blanc et du chocolat au lait.

PAR PORTION: cal. 390; prot. 5 g; m.g. 19 g (11 g sat.); chol. 45 mg; gluc. 53 g; fibres 2 g; sodium 235 mg.

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET AU CARAMEL COULANT

24 PORTIONS • Préparation: 35 min • Repos: 30 min • Cuisson: 40 à 45 min

Gâteau au chocolat

4 oz	chocolat mi-amer haché	125 g
1/2 t	eau	125 ml
1 t	beurre ramolli	250 ml
1 1/2 t	sucre	375 ml
4	oeufs	4
2 c. à thé	vanille	10 ml
2 t	farine	500 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 t	crème sure	250 ml

Garniture au caramel coulant

1	boîte de lait concentré sucré (de type Eagle Brand) (300 ml)	1
1	pot de garniture au caramel pour coupe glacée (327 ml)	1
3	tablettes de caramel croquant enrobé de chocolat (de type Skor), hachées (39 g chacune)	3
	crème fouettée (facultatif)	

Préparation du gâteau

1. Dans un bol à l'épreuve de la chaleur placé sur une casserole contenant de l'eau chaude mais non bouillante, faire fondre le chocolat avec l'eau en brassant jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Laisser refroidir pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le mélange de chocolat soit à la température ambiante.

2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et gonflé. Ajouter les oeufs un à un, en

battant bien après chaque addition. Incorporer la vanille et le mélange de chocolat refroidi. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs à la préparation de beurre en trois fois, en alternant avec la crème sure (commencer et terminer par les ingrédients secs). Verser la pâte dans un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) beurré et fariné. Lisser le dessus.

3. Cuire au centre du four préchauffé à 350°F (180°C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer le gâteau jusqu'à cette étape et le couvrir. Il se conservera jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur, enveloppé de papier d'aluminium et placé dans un contenant hermétique.)

Préparation de la garniture

4. Avec le manche d'une cuillère de bois, faire des trous sur le gâteau refroidi, en les espaçant d'environ 1 po (2,5 cm). Dans un bol, mélanger le lait concentré et la garniture au caramel. Verser le mélange sur le gâteau et l'étendre uniformément.

5. Au moment de servir, parsemer de morceaux de caramel croquant et accompagner de crème fouettée, si désiré. (Vous pouvez préparer le gâteau à l'avance et le couvrir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

PAR PORTION: cal. 330; prot. 4 g; m.g. 15 g (9 g sat.); chol. 65 mg; gluc. 47 g; fibres 1 g; sodium 300 mg.





BROWNIES MOELLEUX ET GANACHE FONDANTE

DONNE 24 BROWNIES • Préparation: **30 min** • Cuisson: **37 à 39 min** (brownies), **3 min** (ganache)
• Repos: **20 min** (ganache)

9 oz	chocolat non sucré haché grossièrement	270 g
1 t	beurre	250 ml
1/3 t	eau	80 ml
1 c. à tab	poudre de café instantané	15 ml
1 1/2 t	sucre	375 ml
1 1/2 t	cassonade tassée	375 ml
5	oeufs	5
1 1/2 c. à thé	vanille	7 ml
2 t	farine	500 ml
3/4 t	amandes moulues	180 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
	ganache fondante (voir recette ci-contre) (facultatif)	

1. Dans un grand bol allant au micro-ondes, mettre le chocolat, le beurre, l'eau et la poudre de café. Chauffer au micro-ondes, à intensité maximale, de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat ait fondu (remuer deux fois en cours de cuisson). Retirer le bol du micro-ondes et remuer jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

2. À l'aide d'un batteur électrique, incorporer le sucre et la cassonade à la préparation de chocolat fondu. Ajouter les oeufs et la vanille et battre pendant 2 minutes. Incorporer la farine, les amandes et le sel en battant. Étendre la pâte dans un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) tapissé de papier d'aluminium beurré (laisser dépasser un excédent sur deux côtés du moule).

3. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte avec quelques miettes humides. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir. (Vous pouvez préparer les brownies jusqu'à cette étape, les laisser dans le moule et les couvrir de papier d'aluminium. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Pour les congeler, les démouler, les couper en carrés et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur. Laisser reposer à la température ambiante pendant 1 heure ou laisser décongeler à la température ambiante avant de glacer, si désiré.)

4. Démouler en soulevant le papier d'aluminium. Si désiré, couvrir de la ganache. Couper en carrés.

PAR BROWNIE: cal. 302; prot. 4 g; m.g. 17 g (9 g sat.); chol. 66 mg; gluc. 37 g; fibres 2 g; sodium 127 mg.

Ganache fondante

DONNE ENVIRON 2 T (500 ML).

1 t	crème à 35 %	250 ml
12 oz	chocolat mi-amer haché	375 g

Dans une casserole à fond épais, chauffer la crème à feu moyen-vif jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur la paroi. Retirer la casserole du feu. Ajouter le chocolat (ne pas brasser). Laisser reposer pendant 5 minutes. Brasser jusqu'à ce que la ganache soit lisse. Laisser reposer pendant 15 minutes avant d'utiliser.



BROWNIES AU CAMEL ET AUX PACANES

DONNE 16 BROWNIES • Préparation: **30 min** • Cuisson: **35 min** • Repos: **2 h**

1/2 t	beurre	125 ml
3 oz	chocolat non sucré haché	90 g
1 t	sucre	250 ml
2	oeufs	2
1 c. à thé	vanille	5 ml
2/3 t	farine	160 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
1 t	pacanes grillées, hachées	250 ml
3/4 t	brisures de chocolat mi-sucré	180 ml
20	caramels mous (de type Kraft)	20
1 c. à tab	lait	15 ml

1. Dans une petite casserole à fond épais, faire fondre le beurre avec le chocolat non sucré à feu doux, en brassant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Incorporer le sucre. Ajouter les oeufs un à un, en brassant à l'aide d'une cuillère de bois après chaque addition. Incorporer la vanille.

2. Dans un petit bol, mélanger la farine et le bicarbonate de sodium. Ajouter le mélange de farine à la préparation de chocolat, en brassant jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Incorporer 1/2 t (125 ml) des pacanes et 1/2 t (125 ml) des brisures de chocolat. Étendre la pâte dans un moule carré de 8 po (20 cm) de côté, tapissé de papier d'aluminium beurré (laisser dépasser un excédent sur deux côtés du moule). Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C)

pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte avec quelques miettes humides. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir. (Vous pouvez préparer les brownies jusqu'à cette étape, les laisser dans le moule et les couvrir de papier d'aluminium. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Pour les congeler, les démouler, les couper en triangles ou en carrés et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur. Laisser reposer à la température ambiante pendant 1 heure ou laisser décongeler à la température ambiante avant de garnir.)

3. Entre-temps, dans une petite casserole, chauffer les caramels et le lait à feu moyen-doux, en brassant jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Arroser le gâteau refroidi de la préparation de caramels. Parsemer du reste des pacanes.

4. Dans une petite casserole à fond épais, faire fondre le reste des brisures de chocolat à feu doux, en brassant jusqu'à ce que le chocolat soit lisse. Arroser le gâteau du chocolat fondu. Laisser reposer pendant 2 heures. Démouler en soulevant le papier d'aluminium. Couper en triangles ou en carrés.

PAR BROWNIE: cal. 291; **prot.** 4 g; **m.g.** 18 g (9 g sat.); **chol.** 39 mg; **gluc.** 33 g; **fibres** 2 g; **sodium** 112 mg.

BROWNIES MARBRÉS AU FROMAGE À LA CRÈME

DONNE 40 BROWNIES • Préparation: **35 min** • Cuisson: **45 à 50 min**

Pâte au fromage à la crème

4 oz	fromage à la crème ramolli (la moitié d'un paquet de 250 g)	125 g
1 c. à tab	beurre ramolli	15 ml
1/4 t	sucré	60 ml
1	oeuf	1
1 c. à tab	farine	15 ml

Pâte au chocolat

1 1/4 t	farine	310 ml
3/4 c. à thé	poudre à pâte	4 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
6 oz	chocolat non sucré haché	180 g
3/4 t	beurre	180 ml
2 1/4 t	sucré	560 ml
4	oeufs	4
1/4 t	lait	60 ml
1 c. à tab	vanille	15 ml
1 c. à thé	essence d'amande	5 ml

Préparation de la pâte au fromage

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage à la crème avec le beurre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter petit à petit le sucre, en battant jusqu'à ce que la préparation soit légère. Ajouter l'oeuf et la farine et battre jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Réserver.

Préparation de la pâte au chocolat

2. Dans un autre petit bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver. Dans une casserole à fond épais, faire fondre le chocolat avec le beurre à feu doux, en brassant jusqu'à ce que la préparation

soit lisse. Verser la préparation dans un grand bol. À l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), incorporer petit à petit le sucre. Ajouter les oeufs un à un, en battant bien après chaque addition. Incorporer le lait, la vanille et l'essence d'amande en battant. Ajouter petit à petit les ingrédients secs réservés, en battant jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus.

3. Étendre la pâte au chocolat dans un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) tapissé de papier d'aluminium beurré (laisser dépasser un excédent sur deux côtés du moule). Déposer la pâte au fromage à la crème réservée sur la pâte au chocolat en formant de petits monticules. Passer la lame d'un couteau ou une petite spatule en métal dans la pâte pour obtenir un effet marbré.

4. Cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte avec quelques miettes humides. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir. (Vous pouvez préparer les brownies à l'avance, les laisser dans le moule et les couvrir de papier d'aluminium. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Pour les congeler, les démouler, les couper en barres ou en carrés et les mettre dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur. Laisser décongeler à la température ambiante.)

5. Démouler en soulevant le papier d'aluminium. Couper en barres ou en carrés.

PAR BROWNIE: cal. 139; prot. 2 g; m.g. 8 g (5 g sat.); chol. 36 mg; gluc. 17 g; fibres 1 g; sodium 91 mg.

TARTE RUSTIQUE AU CHOCOLAT

6 PORTIONS • Préparation: 40 min • Cuisson: 20 à 22 min

1/2 lb	pâte à tarte du commerce (la moitié d'un paquet de 1 lb/454 g)	250 g
6 oz	chocolat mi-amer ou mi-sucré haché grossièrement	180 g
2	blancs d'oeufs à la température ambiante	2
1/8 c. à thé	crème de tartre	0,5 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
1/4 t	sucre	60 ml
1/8 c. à thé	sel	0,5 ml
3/4 t	pacanes ou noix de Grenoble hachées	180 ml
3 c. à tab	pignons grillés copeaux de chocolat (facultatif)	45 ml

1. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à tarte en un ovale de 14 po x 9 po (36 cm x 23 cm) d'environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Déposer l'abaisse sur un morceau de papier-parchemin. Replier le pourtour de l'abaisse et rouler sans serrer ni presser, de manière à former une bordure. Glisser l'abaisse avec le papier-parchemin sur une grande plaque à pâtisserie. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée (la bordure ne sera pas tout à fait cuite à l'intérieur). Déposer la plaque sur une grille.

2. Entre-temps, dans un bol allant au micro-ondes, chauffer le chocolat à intensité moyennement faible (50 %) pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait presque fondu (remuer souvent). Retirer le bol du micro-ondes et remuer jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu.

3. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'oeufs, la crème de tartre et la vanille jusqu'à ce que le mélange forme des pics mous. Ajouter petit à petit le sucre et le sel en battant jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes. À l'aide d'une spatule en caoutchouc, incorporer les pacanes et le chocolat fondu en soulevant délicatement la masse jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

4. Réduire la température du four à 350°F (180°C). Verser la garniture au chocolat dans la croûte cuite et lisser le dessus. Poursuivre la cuisson au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la surface de la garniture semble sèche et qu'elle soit légèrement craquelée (l'intérieur aura la consistance d'un fudge). Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir légèrement. Servir chaud ou froid. (Vous pouvez préparer la tarte à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

5. Au moment de servir, parsemer la tarte des pignons et garnir de copeaux de chocolat, si désiré.

PAR PORTION: cal. 490; prot. 6 g; m.g. 32 g (12 g sat.); chol. aucun; gluc. 51 g; fibres 4 g; sodium 240 mg.



TARTE AU CHOCOLAT ET AUX NOIX

8 PORTIONS • Préparation: **50 min** • Repos: **20 min** • Cuisson: **55 à 60 min**

1/2 t	beurre	125 ml
3 oz	chocolat non sucré haché grossièrement	90 g
	pâte à tarte pour une abaisse de 9 po (23 cm) de diamètre (voir recette ci-contre)	
3	oeufs battus légèrement	3
1 1/2 t	sucre	375 ml
1/2 t	farine	125 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1 t	noix de Grenoble hachées	250 ml
	sauce au chocolat au choix (voir recettes, p. 280 et 281) ou poudre de cacao non sucrée (facultatif)	

1. Dans une petite casserole à fond épais, chauffer le beurre et le chocolat à feu doux, en brassant jusqu'à ce que le chocolat ait fondu et que le mélange soit lisse. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir pendant 20 minutes.

2. Entre-temps, sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à tarte en un cercle de 12 po (30 cm) de diamètre. Presser délicatement l'abaisse dans un moule à tarte de 9 po (23 cm) de diamètre (ne pas étirer l'abaisse). Couper l'excédent de pâte en laissant une bordure de 1/2 po (1 cm). Replier la bordure sous l'abaisse et caneler le pourtour, si désiré (ne pas piquer l'abaisse). Réserver.

3. Dans un bol, mélanger les oeufs, le sucre, la farine et la vanille. Incorporer le mélange de chocolat fondu refroidi et les noix de Grenoble. Verser la garniture au chocolat dans la croûte réservée.

4. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée au centre de la garniture ressorte propre.

Déposer la tarte sur une grille et laisser refroidir. (Vous pouvez préparer la tarte à l'avance, la laisser refroidir complètement et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 4 mois au congélateur, dans un sac de congélation.)

5. Au moment de servir, napper chaque portion de sauce au chocolat ou saupoudrer légèrement de cacao, si désiré.

PAR PORTION: cal. 645; prot. 9 g; m.g. 41 g (17 g sat.); chol. 125 mg; gluc. 67 g; fibres 4 g; sodium 298 mg.

Pâte à tarte

DONNE 1 ABAISSE DE 9 PO (23 CM) DE DIAMÈTRE.

1 1/2 t	farine	375 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 t	graisse végétale froide, coupée en cubes	60 ml
1/4 t	beurre (ou graisse végétale) froid, coupé en cubes	60 ml
1/4 à 1/3 t	eau glacée	60 à 80 ml

Dans un bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter la graisse végétale et le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Arroser de 1 c. à tab (15 ml) de l'eau et mélanger délicatement à l'aide d'une fourchette. Ajouter le reste de l'eau, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, et mélanger jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir. Façonner la pâte en boule et l'aplatir en un disque. Envelopper le disque de pâte d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 30 minutes. (Vous pouvez préparer la pâte à l'avance et la glisser dans un sac de congélation. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 6 semaines au congélateur.)

TARTE AU CHOCOLAT, AUX NOIX ET À LA NOIX DE COCO

8 À 10 PORTIONS • Préparation: 1 h • Cuisson: 50 à 55 min

	pâte à tarte à la cannelle pour une abaisse de 9 po (23 cm) de diamètre (voir recette ci-contre)	
3	oeufs battus légèrement	3
1 t	sirop de maïs	250 ml
1/2 t	sucre	125 ml
1/3 t	beurre fondu	80 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 t	brisures de chocolat au lait	125 ml
1 t	brisures de chocolat mi-sucré	250 ml
1 t	flocons de noix de coco	250 ml
1/2 t	pacanes en morceaux	125 ml
1/2 t	amandes en bâtonnets	125 ml
2 oz	chocolat mi-amer haché, fondu et légèrement refroidi (facultatif)	60 g

1. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à tarte en un cercle de 12 po (30 cm) de diamètre. Presser délicatement l'abaisse dans un moule à tarte de 9 po (23 cm) de diamètre (ne pas étirer l'abaisse). Couper l'excédent de pâte en laissant une bordure de 1/2 po (1 cm). Replier la bordure sous l'abaisse et canneler le pourtour, si désiré (ne pas piquer l'abaisse). Réserver.

2. Dans un bol, mélanger les oeufs, le sirop de maïs, le sucre, le beurre fondu, la vanille et le sel. Dans la croûte réservée, étendre les brisures de chocolat au lait et mi-sucré. Parsemer des flocons de noix de coco, des pacanes et des amandes. Verser délicatement le mélange d'oeufs. Couvrir la bordure de la croûte de papier d'aluminium, sans serrer, pour l'empêcher de brûler.

3. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 30 minutes. Retirer délicatement le papier

d'aluminium et poursuivre la cuisson de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la garniture ait pris au centre. Déposer la tarte sur une grille et laisser refroidir. (Vous pouvez préparer la tarte à l'avance, la laisser refroidir complètement et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 4 mois au congélateur, dans un sac de congélation.)

4. Au moment de servir, arroser la tarte du chocolat fondu en filet, si désiré.

PAR PORTION: cal. 766; prot. 9 g; m.g. 43 g (20 g sat.); chol. 102 mg; gluc. 92 g; fibres 4 g; sodium 317 mg.

Pâte à tarte à la cannelle

DONNE 1 ABAISSE DE 9 PO (23 CM) DE DIAMÈTRE.

1 1/4 t	farine	310 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/3 t	graisse végétale froide, coupée en cubes	80 ml
1/4 à 1/3 t	eau glacée	60 à 80 ml

Dans un bol, mélanger la farine, la cannelle et le sel. Ajouter la graisse végétale et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Arroser de 1 c. à tab (15 ml) de l'eau et mélanger délicatement à l'aide d'une fourchette. Ajouter le reste de l'eau, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, et mélanger jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir. Façonner la pâte en boule et l'aplatir en un disque. Envelopper le disque de pâte d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 30 minutes. (Vous pouvez préparer la pâte à l'avance et la glisser dans un sac de congélation. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 6 semaines au congélateur.)





TORTE AU CHOCOLAT SANS FARINE

16 À 20 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 50 à 55 min • Réfrigération: 4 h

Si on n'a pas de beurre non salé, on peut utiliser du beurre salé dans cette recette et omettre simplement le sel.

16 oz	chocolat mi-amer haché	500 g
1 lb	beurre non salé	500 g
1 t	sucré	250 ml
1 t	crème à 35 %	250 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
9	oeufs	9
4 c. à thé	vanille	20 ml
	poudre de cacao non sucrée	
	crème fouettée (facultatif)	

1. Dans une grande casserole à fond épais, mélanger le chocolat, le beurre, le sucre, la crème et le sel. Cuire à feu moyen-doux, en brassant souvent, jusqu'à ce que le chocolat et le beurre aient fondu. Retirer la casserole du feu.

2. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs et la vanille. Incorporer petit à petit la moitié de

la préparation de chocolat. Verser ce mélange dans la casserole et brasser jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Verser la pâte dans un moule à charnière de 10 po (25 cm) de diamètre, beurré. Déposer le moule sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium.

3. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le centre de la tarte ait pris et qu'un couteau inséré près du centre ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement. Réfrigérer la tarte pendant au moins 4 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit ferme. (Vous pouvez préparer la tarte à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

4. Au moment de servir, déposer le moule dans une assiette de service. Passer la lame d'un couteau sur le pourtour de la tarte pour la détacher du moule et retirer la paroi. Parsemer la tarte de cacao. Servir avec de la crème fouettée, si désiré.

PAR PORTION: cal. 415; prot. 4 g; m.g. 34 g (21 g sat.); chol. 155 mg; gluc. 27 g; fibres 1 g; sodium 100 mg.

CHOCOLAT CHAUD AU LAIT DE COCO

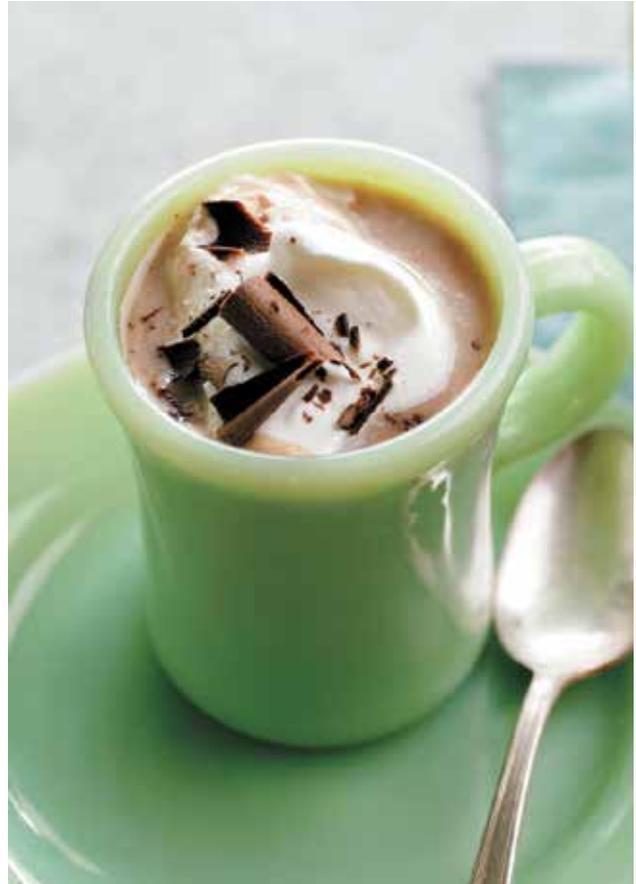
5 PORTIONS • Préparation: 15 min • Cuisson: 5 min

3 t	lait écrémé	750 ml
1	boîte de lait de coco (400 ml)	1
2/3 t	lait concentré sucré (de type Eagle Brand)	160 ml
2 c. à tab	poudre de cacao non sucrée	30 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
	crème fouettée (facultatif)	
1/4 t	copeaux de chocolat (facultatif)	60 ml

1. Dans une casserole, mélanger le lait écrémé, le lait de coco et le lait concentré. Porter à ébullition à feu moyen-doux en brassant de temps à autre. Ajouter le cacao et mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Retirer la casserole du feu. Incorporer la vanille.

2. Répartir le chocolat chaud dans cinq grandes tasses. Garnir de crème fouettée et des copeaux de chocolat, si désiré.

PAR PORTION: cal. 245; prot. 9 g; m.g. 10 g (8 g sat.); chol. 17 mg; gluc. 31 g; fibres 1 g; sodium 115 mg.



SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 45 à 50 min

3 c. à tab + 1/2 t + 2 c. à tab	sucre	200 ml
2 c. à tab + 1/2 t	poudre de cacao non sucrée	155 ml
1/4 t	beurre	60 ml
1/4 t	farine	60 ml
1 t	lait	250 ml
4	oeufs à la température ambiante, jaunes et blancs séparés	4
4 t	crème glacée au café (facultatif)	1 L

1. Beurrer le fond et la paroi d'un moule à soufflé ou d'un bol allant au four d'une capacité de 6 t (1,5 L). Dans un petit bol, mélanger 3 c. à tab (45 ml) du sucre et 2 c. à tab (30 ml) du cacao. Saupoudrer suffisamment de ce mélange à l'intérieur du moule à soufflé pour couvrir le fond et la paroi. Réserver le moule et le reste du mélange de sucre et de cacao.
2. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Incorporer 1/2 t (125 ml) du reste du sucre, le reste du cacao et la farine. Verser le lait et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et qu'elle soit bouillonnante. Retirer la casserole du feu. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, battre les jaunes

d'oeufs. Incorporer petit à petit le mélange de lait chaud. Réserver.

3. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Ajouter petit à petit le reste du sucre et battre jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes et que le sucre soit complètement dissous. Incorporer 1 t (250 ml) du mélange de blancs d'oeufs à la préparation de jaunes d'oeufs réservée en soulevant délicatement la masse. Incorporer ce mélange au reste du mélange de blancs d'oeufs de la même manière. Verser la pâte dans le moule réservé. (Vous pouvez préparer le soufflé jusqu'à cette étape et le couvrir. Il se conservera jusqu'à 4 heures au réfrigérateur.)

4. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée au centre du soufflé en ressorte propre. Saupoudrer le soufflé du mélange de sucre et de cacao réservé. Servir aussitôt garni de la crème glacée au café, si désiré.

PAR PORTION: cal. 210; prot. 6 g; m.g. 9 g (5 g sat.); chol. 110 mg; gluc. 29 g; fibres 2 g; sodium 100 mg.

POTS DE CRÈME AU CHOCOLAT

8 PORTIONS • Préparation: **25 min** • Cuisson: **25 min** • Repos: **1 h** • Réfrigération: **2 h**

2 t	crème à 35 %	500 ml
3 oz	chocolat au lait haché grossièrement	90 g
5	jaunes d'oeufs légèrement battus	5
1/4 t	sucré	60 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/8 c. à thé	essence d'amande	0,5 ml
	poudre de cacao non sucrée (facultatif)	

1. Déposer huit ramequins d'une capacité de 1/2 t (125 ml) chacun dans un plat allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) ou dans une rôtissoire peu profonde. Réserver.
2. Dans une casserole à fond épais, chauffer 1/3 t (80 ml) de la crème et le chocolat à feu doux, en brassant jusqu'à ce que le chocolat ait fondu. Retirer la casserole du feu. Incorporer petit à petit le reste de la crème. Dans un grand bol, mélanger les jaunes d'oeufs, le sucre, la vanille, le sel et l'essence d'amande. Incorporer petit à petit la préparation de

chocolat. Répartir la préparation dans les ramequins réservés. Verser suffisamment d'eau bouillante dans le plat pour couvrir la paroi des ramequins jusqu'à la mi-hauteur.

3. Cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour des crèmes ait pris mais que le centre soit encore légèrement gélatineux. Retirer les ramequins de l'eau, les déposer sur une grille et laisser refroidir pendant 1 heure. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 2 heures. (Vous pouvez préparer les crèmes à l'avance. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Si désiré, laisser reposer à la température ambiante pendant 30 minutes avant de servir.)
4. Au moment de servir, saupoudrer de cacao, si désiré.

PAR PORTION: cal. 324; **prot.** 4 g; **m.g.** 28 g (17 g sat.); **chol.** 216 mg; **gluc.** 15 g; **fibres** aucune; **sodium** 109 mg.





GÂTEAU-POUDING FAÇON BROWNIE

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 40 min • Repos: 45 à 60 min

1 t	farine	250 ml
3/4 t	sucre	180 ml
2 c. à tab + 1/4 t	poudre de cacao non sucrée	90 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 t	lait	125 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/2 t	noix de Grenoble hachées	125 ml
3/4 t	cassonade tassée	180 ml
1 1/2 t	eau bouillante	375 ml
	crème glacée à la vanille (facultatif)	

1. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, 2 c. à tab (30 ml) du cacao, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le lait, l'huile et la vanille et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajouter les noix de Grenoble et

mélanger. Verser la pâte dans un moule carré de 8 po (20 cm) de côté, beurré.

2. Dans un petit bol, mélanger la cassonade et le reste du cacao, puis incorporer l'eau bouillante. Verser petit à petit ce mélange sur la pâte. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 40 minutes. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir de 45 à 60 minutes. (Vous pouvez préparer le gâteau-pouding à l'avance, le laisser refroidir complètement et couvrir le moule de papier d'aluminium. Il se conservera jusqu'à 2 jours à la température ambiante.)

3. Au moment de servir, répartir le gâteau-pouding dans des bols. Racler le fond du moule pour récupérer la sauce et en arroser le gâteau. Servir avec de la crème glacée à la vanille, si désiré.

PAR PORTION: cal. 406; **prot.** 5 g; **m.g.** 12 g (2 g sat.); **chol.** 2 mg; **gluc.** 74 g; **fibres** 3 g; **sodium** 237 mg.

POUDING AU CHOCOLAT

4 PORTIONS • Préparation: 15 min • Cuisson: 10 min • Réfrigération: 30 min

3/4 t	sucré	180 ml
1/3 t	poudre de cacao non sucrée	80 ml
2 c. à tab	fécule de maïs	30 ml
2 2/3 t	lait	660 ml
4	jaunes d'oeufs	4
1 c. à tab	beurre	15 ml
1 1/2 c. à thé	vanille	7 ml

1. Dans une casserole à fond épais, mélanger le sucre, le cacao et la fécule de maïs. Ajouter le lait et mélanger. Cuire à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que le mélange ait épaissi et qu'il soit bouillonnant. Poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 2 minutes. Retirer la casserole du feu.

2. Dans un bol, battre légèrement les jaunes d'oeufs. Incorporer petit à petit environ 1 t (250 ml) du mélange de lait chaud. Verser ce mélange dans la casserole et porter au point d'ébullition. Réduire le feu et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Retirer la casserole du feu. Incorporer le beurre et la vanille.

3. Verser la préparation dans un bol d'une capacité de 4 t (1 L) ou dans quatre pots ou ramequins d'une capacité de 3/4 t (180 ml) chacun. Couvrir directement la surface du pouding d'une pellicule de plastique. Réfrigérer pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le pouding ait légèrement refroidi. (Vous pouvez préparer le pouding à l'avance. Il se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.)

PAR PORTION: cal. 359; prot. 9 g; m.g. 14 g (7 g sat.); chol. 234 mg; gluc. 54 g; fibres 2 g; sodium 96 mg.



POUDING AU CHOCOLAT ET AUX FRAMBOISES

6 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 40 min

2	paquets de framboises au sirop surgelées, décongelées (425 g chacun)	2
1/2 t	farine	125 ml
3 c. à tab	poudre de cacao non sucrée	45 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
2 c. à tab	beurre ramolli	30 ml
1/2 t + 1/3 t	cassonade tassée	205 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/4 t	lait	60 ml
	crème fouettée (facultatif)	

1. Dans une passoire fine placée sur un bol, égoutter les framboises. Réserver les framboises et 3/4 t (180 ml) du sirop. Dans un petit bol, mélanger la farine, 1 c. à tab (15 ml) du cacao et la poudre à pâte. Réserver.

2. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre pendant 30 secondes. Incorporer 1/2 t (125 ml) de la cassonade et la vanille en battant

jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer les ingrédients secs réservés en deux fois, en alternant avec le lait et en battant après chaque addition, jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Verser la pâte dans un moule carré d'une capacité de 8 t (2 L), beurré. Parsemer des framboises égouttées et arroser du sirop de framboises réservé.

3. Dans un petit bol, mélanger le reste de la cassonade et du cacao. Parsemer uniformément le pouding de ce mélange. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pouding en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir légèrement. (Vous pouvez préparer le pouding à l'avance, le laisser refroidir complètement et couvrir le moule de papier d'aluminium. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

4. Au moment de servir, garnir chaque portion de crème fouettée, si désiré.

PAR PORTION: cal. 367; prot. 3 g; m.g. 5 g (2 g sat.); chol. 12 mg; gluc. 79 g; fibres 3 g; sodium 114 mg.



MOUSSE AU CHOCOLAT

8 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 10 min • Réfrigération: 6 h

2 t	crème à 35 % froide	500 ml
4	jaunes d'oeufs	4
3 c. à tab	sucré	45 ml
1	pincée de sel	1
1 c. à thé	vanille	5 ml
7 oz	chocolat mi-amer haché	200 g
	poudre de cacao non sucrée (facultatif)	

1. Dans une petite casserole à fond épais, chauffer 3/4 t (180 ml) de la crème jusqu'à ce qu'elle soit fumante. Dans un bol en métal, à l'aide d'un fouet, mélanger les jaunes d'oeufs, le sucre et le sel. Ajouter la crème chaude en filet en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser le mélange de crème dans la casserole et cuire à feu moyen-doux, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce qu'un thermomètre indique 160°F (71°C). Dans une passoire fine placée sur un bol, filtrer la crème anglaise. Incorporer la vanille. Réserver.

2. Dans un bol en métal placé sur une casserole d'eau frémissante ou dans un bain-marie, faire fondre le chocolat en brassant souvent. À l'aide d'un fouet, incorporer la crème anglaise réservée jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Laisser refroidir.

3. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter le reste de la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. À l'aide d'un fouet, incorporer le quart

de la crème fouettée à la préparation de chocolat refroidie. Incorporer le reste de la crème fouettée en soulevant délicatement la masse.

4. Répartir la mousse au chocolat dans huit coupes ou ramequins d'une capacité de 3/4 t (180 ml) chacun. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 6 heures. (Vous pouvez préparer la mousse au chocolat à l'avance. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

5. Laisser reposer à la température ambiante pendant 20 minutes avant de servir. Saupoudrer chaque portion de cacao, si désiré.

PAR PORTION: cal. 370; prot. 4 g; m.g. 32 g (19 g sat.); chol. 175 mg; gluc. 23 g; fibres 1 g; sodium 55 mg.

Variantes

Mousse choco-café

Remplacer la vanille par 2 c. à thé (10 ml) de poudre de café instantané. Faire dissoudre le café dans la crème chaude.

Mousse choco-orange

Incorporer 3 c. à tab (45 ml) de liqueur d'orange (de type Grand Marnier) à la crème anglaise filtrée.

PETITS GÂTEAUX-POUDINGS AU CHOCOLAT, SAUCE AU CARAMEL

4 PORTIONS • Préparation: **20 min** • Réfrigération: **15 min** • Cuisson: **25 min** (poudings), **10 min** (sauce)

2 c. à tab + 1/3 t	sucré	110 ml
1/3 t	beurre non salé froid, coupé en cubes	80 ml
8 oz	chocolat mi-amer haché	250 g
2	oeufs	2
2	jaunes d'oeufs	2
1/4 t	farine	60 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
	sauce au caramel (recette ci-dessous)	

1. Beurrer quatre ramequins d'une capacité de 3/4 t (180 ml) chacun et les parsemer de 2 c. à tab (30 ml) du sucre (secouer pour enlever l'excédent). Réserver.
2. Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger le beurre et le chocolat. Chauffer au micro-ondes à intensité moyennement faible (50 %) pendant 2 minutes. À l'aide d'une cuillère de bois, remuer jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu. (Au besoin, chauffer de nouveau quelques secondes au micro-ondes.)

3. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le reste du sucre, les oeufs, les jaunes d'oeufs, la farine et le sel. Incorporer la préparation de chocolat fondu. Répartir le mélange dans les ramequins réservés. Déposer les ramequins sur une plaque de cuisson et réfrigérer pendant 15 minutes.

4. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les gâteaux-poudings aient pris mais qu'ils soient encore légèrement mous au centre. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir pendant 5 minutes. (Vous pouvez préparer les gâteaux-poudings à l'avance, les laisser refroidir complètement et les couvrir. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Réchauffer chaque portion au micro-ondes pendant environ 30 secondes avant de poursuivre.)

5. Au moment de servir, garnir les poudings chauds d'une cuillerée de sauce au caramel chaude.

PAR PORTION avec 1 c. à tab (15 ml) de sauce:
cal. 720; **prot.** 8 g; **m.g.** 41 g (25 g sat.); **chol.** 240 mg;
gluc. 80 g; **fibres** 4 g; **sodium** 360 mg.

Sauce au caramel

DONNE ENVIRON 1 1/4 T (310 ML).

1 1/2 t	sucré	375 ml
1/3 t	eau	80 ml
2/3 t	crème à 35 %	160 ml
1/4 t	beurre	60 ml

1. Dans une casserole à fond épais, mélanger le sucre et l'eau. Cuire à feu moyen-doux, en brassant, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser bouillir, sans brasser, pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le

sirop soit ambre foncé (à l'aide d'un pinceau à pâtisserie trempé dans l'eau, badigeonner la paroi de la casserole de temps à autre pour faire tomber les cristaux de sucre). Retirer la casserole du feu.

2. Ajouter délicatement la crème (attention aux éclaboussures) et brasser à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer le beurre en fouettant. Verser la sauce au caramel dans un bol à l'épreuve de la chaleur. Laisser refroidir légèrement. (Vous pouvez préparer la sauce au caramel à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur. Réchauffer à feu doux avant de servir.)

TIRAMISU AUX DEUX CHOCOLATS

8 À 10 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: aucune • Réfrigération: 6 h

1	paquet de doigts de dame (200 g)	1
1/4 t	café fort ou espresso liquide	60 ml
8 oz	fromage mascarpone	250 g
1 t	crème à 35 %	250 ml
1/4 t	sucre glace	60 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/3 t	liqueur de café (de type Kahlúa)	80 ml
1 oz	chocolat blanc râpé	30 g
1 oz	chocolat mi-amer râpé	30 g
	poudre de cacao non sucrée	
	grains de café enrobés de chocolat, hachés (facultatif)	

1. Couvrir le fond d'un moule carré de 8 po (20 cm) de côté de doigts de dame (les tailler, au besoin) et les badigeonner de la moitié du café. Réserver.

2. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage mascarpone, la crème, le sucre glace et la vanille jusqu'à ce que la préparation forme des pics fermes. Incorporer la liqueur de café. Étendre la moitié de la garniture au fromage sur les doigts de dame réservés et les parsemer des chocolats blanc et mi-amer. Couvrir de doigts de dame (les tailler, au besoin; réserver le reste pour un usage ultérieur) et les badigeonner du reste du café. Étendre le reste de la garniture au fromage sur les doigts de dame. Couvrir et réfrigérer pendant 6 heures. (Vous pouvez préparer le tiramisù à l'avance. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

3. Au moment de servir, saupoudrer légèrement le tiramisù de cacao et garnir de grains de café enrobés de chocolat, si désiré.

PAR PORTION: cal. 300; prot. 4 g; m.g. 20 g (13 g sat.); chol. 65 mg; gluc. 27 g; fibres 1 g; sodium 50 mg.



SAUCE DOUBLE CHOCOLAT

DONNE ENVIRON 3 T (750 ML) • Préparation: 15 min • Cuisson: 10 min

1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1/4 t	poudre de cacao non sucrée	60 ml
5 oz	chocolat mi-amer haché grossièrement	150 g
1/4 t	beurre	60 ml
1/4 t	babeurre	60 ml
1 t	crème à 35 %	250 ml
1/2 t	sirop de maïs	125 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml

1. Dans une casserole à fond épais, mélanger la cassonade, le cacao, le chocolat, le beurre et le babeurre. Cuire à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que le chocolat et le beurre aient fondu et que le mélange soit lisse. Incorporer la crème et le sirop de maïs et poursuivre la cuisson, en brassant, de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur la paroi. Retirer la casserole du feu. Incorporer la vanille et laisser refroidir. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et la verser dans des pots en verre. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

2. Au moment de servir, verser la sauce dans une petite casserole à fond épais et réchauffer à feu doux en brassant souvent.

PAR PORTION de 1 c. à tab (15 ml): **cal.** 60; **prot.** traces; **m.g.** 4 g (2 g sat.); **chol.** 10 mg; **gluc.** 7 g; **fibres** traces; **sodium** 15 mg.

Variantes

Sauce au chocolat aromatisée

Préparer la sauce tel qu'indiqué. Incorporer 2 à 3 c. à tab (30 à 45 ml) de liqueur d'amande (de type Amaretto), de liqueur de café (de type Tia Maria), de rhum brun, de crème de cacao ou de brandy en même temps que la vanille.

Sauce moka

Préparer la sauce tel qu'indiqué. Incorporer 1 à 2 c. à tab (15 à 30 ml) de poudre de café instantané en même temps que la vanille.

SAUCE AU CHOCOLAT PASSE-PARTOUT

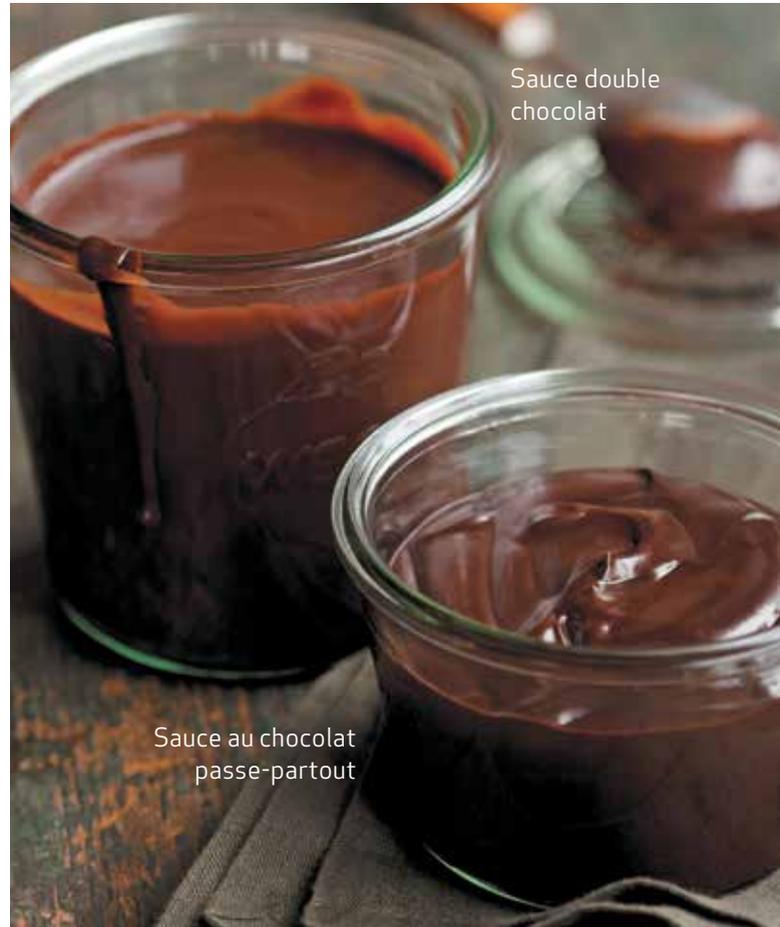
DONNE ENVIRON 1 2/3 T (410 ML) • Préparation: 15 min • Cuisson: 10 min

6 oz	chocolat mi-amer haché	180 g
1/4 t	beurre	60 ml
2/3 t	sucre	160 ml
2/3 t	lait évaporé	160 ml

1. Dans une petite casserole à fond épais, faire fondre le chocolat avec le beurre à feu moyen. Ajouter le sucre, puis incorporer petit à petit le lait évaporé en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à feu doux, en brassant souvent, pendant 8 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et la verser dans un pot en verre. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

2. Au moment de servir, verser la sauce dans une petite casserole à fond épais et réchauffer à feu doux en brassant souvent.

PAR PORTION de 1 c. à tab (15 ml): **cal.** 80; **prot.** 1 g; **m.g.** 4 g (3 g sat.); **chol.** 7 mg; **gluc.** 11 g; **fibres** traces; **sodium** 25 mg.



Variantes

Sauce au chocolat et aux arachides

Préparer la sauce tel qu'indiqué. Après avoir retiré la casserole du feu, incorporer 1/4 t (60 ml) de beurre d'arachides. Donne environ 1 3/4 t (430 ml).

Sauce au chocolat, au café et aux noisettes

Préparer la sauce tel qu'indiqué en ajoutant 1/4 t (60 ml) de tartinade au chocolat et aux noisettes (de type Nutella) en même temps que le lait évaporé. Après avoir retiré la casserole du feu, incorporer 2 c. à tab (30 ml) de liqueur de café (de type Tia Maria) ou de café fort liquide. Donne environ 2 t (500 ml).

BISCUITS TRIPLE CHOCOLAT

DONNE ENVIRON 60 BISCUITS • Préparation: **40 min** • Repos: **30 min** • Cuisson: **18 min**

7 oz	chocolat mi-amer haché	200 g
5 oz	chocolat non sucré haché	150 g
1/2 t	beurre	125 ml
1/3 t	farine	80 ml
1/4 c. à thé	poudre à pâte	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
4	oeufs	4
1 t	sucré	250 ml
3/4 t	cassonade tassée	180 ml
1/4 t	pacanes grillées, hachées finement	60 ml
	glace au chocolat (voir recette ci-contre)	

1. Dans une casserole à fond épais, faire fondre les chocolats mi-amer et non sucré avec le beurre à feu doux, en brassant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir pendant 10 minutes.

2. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les oeufs, le sucre et la cassonade jusqu'à ce que le mélange ait pâli. Incorporer le mélange de chocolat refroidi en battant. Incorporer les ingrédients secs réservés en battant jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer les pacanes. Couvrir le bol d'une pellicule de plastique et laisser reposer la pâte pendant 20 minutes (la pâte épaissira).

3. Laisser tomber la pâte, 1 c. à thé comble (environ 10 ml) à la fois, sur deux plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin, en espaçant les biscuits de 2 po

(5 cm). Déposer une plaque sur la grille supérieure du four préchauffé à 350°F (180°C) et l'autre sur la grille inférieure. Cuire pendant environ 9 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des biscuits soit ferme, sans plus (intervertir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir pendant 1 minute. Déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. Cuire le reste des biscuits de la même manière. (Vous pouvez préparer les biscuits jusqu'à cette étape et les mettre côte à côte dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

4. Déposer les biscuits refroidis sur deux plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin et les arroser de la glace au chocolat. Mettre les plaques au congélateur de 4 à 5 minutes ou laisser reposer à la température ambiante jusqu'à ce que la glace soit ferme.

PAR BISCUIT: cal. 92; **prot.** 1 g; **m.g.** 6 g (3 g sat.); **chol.** 18 mg; **gluc.** 11 g; **fibres** 1 g; **sodium** 19 mg.

Glace au chocolat

DONNE ENVIRON 1 T (250 ML).

1 t	brisures de chocolat mi-sucré	250 ml
4 c. à thé	beurre	20 ml

Dans une petite casserole à fond épais, faire fondre le chocolat avec le beurre à feu doux, en brassant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Retirer la casserole du feu.



BISCUITS AUX BRISURES DE CHOCOLAT ET AU GRANOLA

DONNE ENVIRON 48 BISCUITS • Préparation: **25 min** • Cuisson: **20 à 24 min**

2 2/3 t	farine	660 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1 t	beurre ramolli	250 ml
1 t	sucre	250 ml
1 t	cassonade tassée	250 ml
2	oeufs	2
2 c. à thé	vanille	10 ml
1 1/2 t	brisures de chocolat mi-sucré ou mi-amer	375 ml
1 t	granola aux amandes	250 ml
1/2 t	flocons d'avoine	125 ml

1. Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate de sodium et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre pendant 30 secondes. Ajouter le sucre et la cassonade et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène (racler la paroi du bol de temps à autre). Ajouter les oeufs et la vanille en battant. Incorporer petit à petit les ingrédients secs réservés en battant jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer les brisures de chocolat, le granola et les flocons d'avoine.

2. Laisser tomber la pâte, 1 c. à tab comble (environ 25 ml) à la fois, sur deux plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin, en espaçant les biscuits de 2 po (5 cm). Déposer une plaque sur la grille supérieure du four préchauffé à 350°F (180°C) et l'autre sur la grille inférieure. Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le bord des biscuits soit légèrement doré (intervertir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir pendant 1 minute. Déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. Cuire le reste des biscuits de la même manière. (Vous pouvez préparer les biscuits à l'avance et les mettre côte à côte dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

PAR BISCUIT: cal. 143; **prot.** 2 g; **m.g.** 6 g (4 g sat.); **chol.** 19 mg; **gluc.** 20 g; **fibres** 1 g; **sodium** 108 mg.





BISCOTTIS AU CHOCOLAT ET AUX CERISES

DONNE ENVIRON 24 BISCOTTIS • Préparation: **30 min** • Cuisson: **36 à 40 min** • Repos: **1 h**

1/4 t	beurre ramolli	60 ml
1/2 t	sucre	125 ml
1/4 t	poudre de cacao non sucrée	60 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
2	oeufs	2
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
1 2/3 t	farine	410 ml
1/3 t	cerises séchées hachées finement	80 ml
	glace au chocolat (voir recette, p. 282) (facultatif)	

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre pendant 30 secondes. Ajouter le sucre, le cacao, la poudre à pâte et le bicarbonate de sodium et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène (racler la paroi du bol de temps à autre). Ajouter les oeufs et la vanille en battant. Incorporer le plus de farine possible en battant à faible vitesse. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer le reste de la farine et les cerises séchées.

2. Diviser la pâte en deux. Façonner chaque portion en un pain de 8 po (20 cm) de longueur. Mettre les pains de pâte sur une grande plaque à biscuits légèrement vaporisée d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam), en les espaçant d'au moins 3 po (8 cm). Aplatir légèrement les pains. Cuire au four préchauffé à

375°F (190°C) de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre de chaque pain en ressorte propre. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir pendant 1 heure.

3. À l'aide d'un couteau dentelé, couper chaque pain sur le biais en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. Mettre les biscottis sur deux grandes plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin. Déposer une plaque sur la grille supérieure du four préchauffé à 325°F (160°C) et l'autre sur la grille inférieure. Cuire pendant 10 minutes. Retourner les biscottis (intervertir et tourner les plaques) et poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient secs et croustillants. Déposer les biscottis sur une grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer les biscottis à l'avance et les mettre côte à côte dans un contenant hermétique en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

4. Si désiré, tremper une extrémité des biscottis refroidis dans la glace au chocolat, les déposer sur une feuille de papier ciré et laisser reposer jusqu'à ce que la glace soit ferme.

PAR BISCOTTI: cal. 78; **prot.** 2 g; **m.g.** 3 g (1 g sat.); **chol.** 23 mg; **gluc.** 12 g; **fibres** aucune; **sodium** 56 mg.



MAÏS ÉCLATÉ AU CHOCOLAT

12 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 50 min

12 t	maïs éclaté nature	3 L
1 t	sucré	250 ml
2/3 t	sirop de maïs	160 ml
1/2 t	beurre	125 ml
1 t	brisures de chocolat mi-sucré	250 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml

1. Tapisser une grande plaque de cuisson de papier d'aluminium et le vaporiser d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam). Étendre le maïs éclaté sur la plaque (retirer les grains de maïs qui n'ont pas éclaté).

2. Dans une casserole, mélanger le sucre, le sirop de maïs et le beurre. Cuire à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que la préparation soit bouillonnante.

Retirer la casserole du feu. Ajouter les brisures de chocolat et la vanille et mélanger jusqu'à ce que le chocolat ait fondu. Verser la préparation de chocolat chaude sur le maïs éclaté et mélanger délicatement pour l'enrober.

3. Cuire au four préchauffé à 300°F (150°C) pendant 45 minutes, en brassant délicatement toutes les 15 minutes. Mettre la plaque sur une grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer le maïs éclaté à l'avance et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 1 semaine à la température ambiante.)

PAR PORTION: cal. 261; prot. 2 g; m.g. 12 g (7 g sat.); chol. 20 mg; gluc. 40 g; fibres 2 g; sodium 63 mg.



*Desserts
de notre enfance*



POUDING AU PAIN AU CHOCOLAT ET AUX GUIMAUVES

9 PORTIONS • Préparation: 30 min • Cuisson: 50 min

4 t	pain brioché aux raisins coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)	1 L
4	oeufs	4
1	boîte de lait concentré sucré (de type Eagle Brand) (300 ml)	1
3/4 t + 2 c. à tab	lait	210 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/4 c. à thé	muscade moulue	1 ml
1 t	guimauves miniatures	250 ml
3/4 t	chocolat mi-amer haché grossièrement	180 ml
1/2 t	gaufrettes Graham émiettées grossièrement	125 ml

1. Étendre les cubes de pain sur une plaque de cuisson. Cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) de 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit sec et croustillant. Laisser refroidir.

2. Dans un grand bol, battre légèrement les oeufs. Ajouter le lait concentré, 3/4 t (180 ml) du lait, la vanille et la muscade et mélanger. Étendre les cubes de pain refroidis dans un moule carré d'une capacité de 8 t (2 L), beurré. Parsemer de 1/2 t (125 ml) des guimauves et de 1/2 t (125 ml) du chocolat. Arroser uniformément du mélange de lait concentré et laisser reposer pendant 5 minutes.

3. Parsemer le pouding des gaufrettes Graham. Cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) pendant 35 minutes. Parsemer de 1/4 t (60 ml) du reste des guimauves et poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre du pouding en ressorte presque propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir légèrement.

4. Entre-temps, dans une petite casserole, mélanger le reste des guimauves, du chocolat et du lait. Cuire à feu doux, en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que les guimauves et le chocolat aient fondu et que la glace soit lisse.

5. Au moment de servir, répartir le pouding au pain dans des verres ou des petits bols. Arroser de la glace au chocolat.

PAR PORTION: cal. 348; prot. 10 g; m.g. 12 g (6 g sat.); chol. 111 mg; gluc. 52 g; fibres 1 g; sodium 221 mg.



POUDING À L'ORANGE ET AU CAMEL

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 4 h 35 min • Repos: 45 min

1 t	farine	250 ml
1/3 t	sucre	80 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 t	lait	125 ml
2 c. à tab	beurre fondu	30 ml
1/2 t	pacanes hachées (environ)	125 ml
1/4 t	raisins de Corinthe ou autres raisins secs	60 ml
3/4 t	eau	180 ml
1/2 c. à thé	zeste d'orange râpé finement	2 ml
3/4 t	jus d'orange	180 ml
2/3 t	cassonade tassée	160 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
	garniture au caramel pour coupe glacée	
	crème fouettée (facultatif)	

1. Vaporiser légèrement le récipient d'une mijoteuse d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam). Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, la

cannelle et le sel. Incorporer le lait et le beurre fondu et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajouter les pacanes et les raisins de Corinthe et mélanger. Verser la pâte dans la mijoteuse.

2. Dans une casserole, mélanger l'eau, le zeste et le jus d'orange, la cassonade et le beurre. Porter à ébullition en brassant jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Réduire le feu et laisser bouillir pendant 2 minutes. Verser délicatement ce mélange sur la pâte dans la mijoteuse.

3. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 4 heures 30 minutes. Retirer le récipient de la mijoteuse, si possible, ou éteindre la mijoteuse. Laisser reposer à découvert pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le pouding ait légèrement refroidi.

4. Au moment de servir, arroser chaque portion de garniture au caramel. Garnir de pacanes hachées et de crème fouettée, si désiré.

PAR PORTION: cal. 390; prot. 5 g; m.g. 15 g (6 g sat.); chol. 23 mg; gluc. 61 g; fibres 2 g; sodium 255 mg.



POUDING AU RIZ ET AUX CERISES

4 PORTIONS • Préparation: **10 min** • Cuisson: **4 h 50 min**

1 t	eau	250 ml
3/4 t	riz arborio rincé et égoutté	180 ml
1	boîte de lait évaporé (385 ml)	1
2/3 t	sucre	160 ml
1/2 t	lait	125 ml
1	pincée de sel	1
1/2 t	jus d'orange	125 ml
1 t	cerises séchées	250 ml
1/8 c. à thé	cannelle moulue	0,5 ml
1	pincée de muscade moulue	1

1. Dans une mijoteuse, mélanger l'eau, le riz et le lait évaporé. Dans une petite casserole, chauffer le sucre et le lait à feu moyen-vif, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur la paroi et que le sucre soit dissous.

Verser le mélange de lait dans la mijoteuse, ajouter le sel et mélanger. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 4 heures 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

2. Entre-temps, dans une autre petite casserole, porter le jus d'orange à ébullition. Mettre les cerises séchées dans un petit bol et les couvrir du jus bouillant. Laisser tremper pendant 10 minutes. Égoutter les cerises en réservant le jus. Dans la mijoteuse, ajouter les cerises égouttées, 3 c. à tab (45 ml) du jus réservé (jeter le reste du jus), la cannelle et la muscade et mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson à faible intensité pendant 20 minutes. Éteindre la mijoteuse et laisser reposer, partiellement couvert, pendant 30 minutes.

PAR PORTION: cal. 506; prot. 13 g; m.g. 1 g (1 g sat.); chol. 8 mg; gluc. 109 g; fibres 8 g; sodium 205 mg.

CROUSTADE AUX PRUNES

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 20 min • Cuisson: 45 min à 1 h

Garniture croquante

1 t	farine	250 ml
2/3 t	sucré	160 ml
1	pincée de cannelle moulue	1
1	pincée de sel	1
1/3 t	beurre froid, coupé en dés	80 ml

Garniture aux prunes

6 t	prunes italiennes ou prunes violettes, 1,5 L coupées en quatre	
1/2 t	sucré	125 ml
2 c. à tab	farine	30 ml

Préparation de la garniture croquante

1. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, la cannelle et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle soit grumeleuse. Avec les mains, presser la garniture en gros morceaux, environ 1 c. à tab (15 ml) à la fois.

Préparation de la garniture aux prunes

2. Dans un grand bol, mélanger les prunes, le sucre et la farine. Étendre la garniture aux prunes dans un plat en verre allant au four de 8 po (20 cm) de côté, beurré. Parsemer des morceaux de garniture croquante.

3. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) de 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que la garniture aux prunes soit bouillonnante et que la garniture croquante soit dorée et croustillante. Déposer le plat sur une grille et laisser refroidir pendant environ 20 minutes. (Vous pouvez préparer la croustade à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

PAR PORTION: cal. 313; prot. 3 g; m.g. 9 g (5 g sat.); chol. 20 mg; gluc. 59 g; fibres 3 g; sodium 55 mg.



CROUSTILLANT AUX PÊCHES ET AUX MÛRES

6 À 8 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 50 min

Pour varier, on peut remplacer les mûres par des framboises. À servir chaud, accompagné de crème glacée à la vanille. Un pur régal!

Garniture aux fruits

7 t	pêches mûres mais fermes, pelées et coupées en tranches	1,75 L
1 t	mûres	250 ml
1/3 t	sucres	80 ml
2 c. à tab	fécule de maïs	30 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml

Pâte à la semoule de maïs

1 t	farine	250 ml
1/2 t	semoule de maïs	125 ml
1/4 t	sucres	60 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/3 t	beurre non salé froid, coupé en cubes	80 ml
2/3 t	lait	160 ml

Préparation de la garniture

1. Dans un grand bol, mélanger délicatement tous les ingrédients. Verser la garniture dans un moule carré de 8 po (20 cm) de côté en verre ou en céramique (de type CorningWare). Réserver.

Préparation de la pâte

2. Dans un autre bol, mélanger la farine, la semoule de maïs, le sucre, le zeste de citron, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Arroser du lait et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit molle et collante.

3. Laisser tomber la pâte, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, sur la garniture aux fruits réservée. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 50 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit bouillonnante et que le dessus du croustillant soit doré. (Vous pouvez préparer le croustillant à l'avance, le laisser refroidir et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Réchauffer au four préchauffé à 350°F/180°C pendant 30 minutes.)

PAR PORTION: cal. 299; prot. 5 g; m.g. 9 g (5 g sat.); chol. 22 mg; gluc. 53 g; fibres 5 g; sodium 159 mg.

DÉLICE À L'AVOINE ET AUX FRAMBOISES

12 PORTIONS • Préparation: 25 min • Cuisson: 30 à 32 min

2 c. à tab	sucré	30 ml
1 c. à thé	fécule de maïs	5 ml
2 t	framboises surgelées, décongelées et égouttées, ou framboises fraîches	500 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1/3 t	beurre	80 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
1/4 c. à thé	cannelle (ou muscade ou piment de la Jamaïque) moulue	1 ml
1	blanc d'oeuf	1
1/2 t	farine tout usage	125 ml
1/2 t	farine de blé entier	125 ml
1 t	flocons d'avoine à cuisson rapide	250 ml
3/4 t	crème fouettée (facultatif) framboises fraîches (facultatif)	180 ml

1. Dans un bol, mélanger le sucre et la fécule de maïs. Ajouter les framboises et mélanger pour les enrober, en les écrasant légèrement à l'aide d'une fourchette. Laisser reposer pendant 15 minutes.

2. Entre-temps, beurrer légèrement une assiette à tarte à fond amovible ou un moule à charnière de 9 po (23 cm) de diamètre. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre la cassonade, le beurre, le bicarbonate de sodium et la cannelle jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer le blanc d'oeuf. Ajouter petit à petit les farines en battant jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer les flocons d'avoine à l'aide d'une cuillère de bois.

3. Réserver 1/2 t (125 ml) de la préparation d'avoine et presser le reste dans le fond de l'assiette à tarte. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la croûte commence à dorer sur le pourtour. Étendre la garniture aux framboises dans la croûte et parsemer de la préparation d'avoine réservée. Poursuivre la cuisson au four pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la garniture à l'avoine soit dorée. Déposer l'assiette à tarte sur une grille et laisser refroidir. Garnir chaque portion de crème fouettée et de framboises fraîches, si désiré.

PAR PORTION: cal. 160; prot. 3 g; m.g. 6 g (3 g sat.); chol. 15 mg; gluc. 26 g; fibres 3 g; sodium 80 mg.

PETITS GÂTEAUX RENVERSÉS AU RHUM ET À L'ANANAS

DONNE 6 PETITS GÂTEAUX • Préparation: **50 min** • Repos: **20 min** • Cuisson: **25 min**

1	boîte d'ananas en tranches, non égoutté (14 oz/398 ml)	1
1/4 t	abricots séchés coupés en quatre	60 ml
1/4 t	rhum blanc	60 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
3 c. à tab + 1/4 t	beurre ramolli	105 ml
1 1/3 t	farine	330 ml
1/4 t	flocons de noix de coco	60 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1/2 t	sucre	125 ml
1	oeuf	1
	cerises au marasquin (facultatif)	

1. Égoutter les tranches d'ananas. Réserver six tranches d'ananas et 1/3 t (80 ml) du jus (réserver le reste des tranches pour un usage ultérieur). Dans une petite casserole, mélanger le jus d'ananas réservé, les abricots et le rhum. Porter au point d'ébullition, retirer la casserole du feu et laisser reposer pendant 15 minutes. Dans une passoire fine placée sur un bol, égoutter la préparation (réserver les abricots et le liquide de cuisson). Dans la casserole, mélanger 1 c. à tab (15 ml) du liquide de cuisson réservé, la cassonade et 3 c. à tab (45 ml) du beurre. Cuire à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que le beurre ait fondu et que la cassonade soit dissoute.

2. Vaporiser légèrement d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam) six ramequins d'une capacité de 1 1/4 t (310 ml) chacun ou six petits moules à cheminée d'une capacité de 1 t (250 ml) chacun. Les déposer sur une plaque de cuisson et y répartir le mélange de cassonade et de beurre. Couvrir des tranches d'ananas et parsemer des abricots réservés.

3. Dans un petit bol, mélanger la farine, les flocons de noix de coco et la poudre à pâte. Réserver. Verser le reste du liquide de cuisson réservé dans une tasse à mesurer et ajouter suffisamment d'eau pour obtenir 2/3 t (160 ml) de liquide en tout. Réserver.

4. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le reste du beurre pendant 30 secondes. Ajouter le sucre en battant jusqu'à ce que le mélange soit léger et gonflé. Ajouter l'oeuf en battant jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer les ingrédients secs réservés en trois fois, en alternant avec le liquide réservé et en battant à faible vitesse après chaque addition, jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus.

5. Répartir la pâte sur les fruits dans les ramequins. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des gâteaux reprenne sa forme sous une légère pression du doigt. Déposer les ramequins sur une grille et laisser refroidir pendant 5 minutes. (Vous pouvez préparer les petits gâteaux à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

6. Au moment de servir, passer la lame d'un couteau sur le pourtour des gâteaux pour les détacher des ramequins et les démouler sur des assiettes à dessert. Arroser du sirop caramélisé au fond des ramequins. Garnir chaque petit gâteau d'une cerise, si désiré.

PAR PETIT GÂTEAU: cal. 365; prot. 5 g; m.g. 8 g (5 g sat.); chol. 45 mg; gluc. 70 g; fibres 2 g; sodium 200 mg.



GÂTEAU AUX POMMES À L'ALLEMANDE

12 PORTIONS • Préparation: **1 h** • Temps de levée: **1 h** • Cuisson: **30 min**

2 1/4 t	farine	560 ml
1	sachet de levure sèche active (8 g)	1
1/2 t	lait	125 ml
1/2 t	sucré	125 ml
1/4 t	beurre	60 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
2	oeufs	2
4	pommes (de type Cortland) coupées en tranches	4
1/3 t	cassonade tassée	80 ml
1 c. à tab	farine	15 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/4 c. à thé	muscade moulue	1 ml
	garniture croustillante (voir recette, p. 303)	
	fromage à la crème fouetté (voir recette, p. 303)	

1. Dans un grand bol, mélanger 1 t (250 ml) de la farine et la levure. Dans une petite casserole, mélanger le lait, le sucre, le beurre et le sel et cuire, en brassant, jusqu'à ce que le mélange soit chaud et que le beurre ait commencé à fondre. Verser le mélange de lait chaud sur les ingrédients secs et ajouter les oeufs. À l'aide d'un batteur électrique, battre à faible vitesse

pendant 30 secondes (racler la paroi du bol sans arrêt). Continuer de battre à vitesse maximum pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Incorporer le plus du reste de la farine possible en battant. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer le reste de la farine (la pâte sera ferme).

2. Étendre la pâte dans un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) beurré. Dans un autre grand bol, mélanger les pommes, la cassonade, la farine, le jus de citron, la cannelle et la muscade. Étendre la préparation de pommes sur la pâte et parsemer de la garniture croustillante. Couvrir le moule d'une pellicule de plastique et laisser lever la pâte dans un endroit chaud pendant 1 heure.

3. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit doré et que les pommes soient tendres. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir légèrement. (Vous pouvez préparer le gâteau à l'avance, le laisser refroidir et couvrir le moule de papier d'aluminium. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur, glissé dans un grand sac de congélation.)

4. Au moment de servir, garnir chaque portion d'une cuillerée du fromage à la crème fouetté.

PAR PORTION: cal. 460; prot. 7 g; m.g. 21 g (12 g sat.); chol. 95 mg; gluc. 64 g; fibres 3 g; sodium 239 mg.



Garniture croustillante

DONNE ENVIRON 1 1/3 T (330 ML).

1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1/3 t	farine	80 ml
1/4 t	flocons d'avoine	60 ml
1/4 t	beurre froid, coupé en morceaux	60 ml

Dans un bol, mélanger la cassonade, la farine et les flocons d'avoine. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière.

Fromage à la crème fouetté

DONNE ENVIRON 2 1/4 T (560 ML).

1	paquet de fromage à la crème, ramolli (250 g)	1
2/3 t	crème à 35 %	160 ml
2/3 t	sucre glace	160 ml

Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage à la crème jusqu'à ce qu'il soit lisse. Incorporer la crème et le sucre glace en battant jusqu'à ce que le mélange soit léger et gonflé.



GÂTEAU AU BEURRE D'ARACHIDES GARNI AUX FRAISES

DONNE 24 MORCEAUX • Préparation: **25 min** • Cuisson: **25 min**

3/4 t	beurre ramolli	180 ml
3/4 t	beurre d'arachides	180 ml
1 t	cassonade tassée	250 ml
1/2 t	sucre	125 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2	oeufs	2
1 c. à thé	vanille	5 ml
2 1/4 t	farine	560 ml
1/2 t	tartinade de fraises (de type Double Fruit)	125 ml
4 t	fraises coupées en deux zeste de lime râpé finement (facultatif)	1 L

1. Tapisser un plat allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) de papier d'aluminium, en laissant dépasser un excédent sur les côtés. Réserver.
2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le beurre d'arachides pendant 30 secondes. Ajouter la cassonade, le sucre, la poudre à pâte et le sel en battant jusqu'à ce que la préparation

soit homogène. Incorporer les oeufs et la vanille en battant. Incorporer le plus de farine possible en battant à faible vitesse. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer le reste de la farine jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Étendre la pâte dans le plat réservé.

3. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit légèrement doré et qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Déposer le plat sur une grille et laisser refroidir. Démouler le gâteau en soulevant le papier d'aluminium. (Vous pouvez préparer le gâteau jusqu'à cette étape, le laisser refroidir complètement et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'à 3 mois au congélateur, dans un sac de congélation.)

4. Au moment de servir, couvrir le gâteau de la tartinade et des fraises. Garnir de zeste de lime, si désiré. (Vous pouvez préparer le gâteau à l'avance et le couvrir. Il se conservera jusqu'à 6 heures au réfrigérateur.)

PAR MORCEAU: cal. 225; prot. 4 g; m.g. 10 g (5 g sat.); chol. 33 mg; gluc. 30 g; fibres 1 g; sodium 143 mg.

GÂTEAU STREUSEL AUX BANANES ET À LA NOIX DE COCO

18 PORTIONS • Préparation: 40 min • Cuisson: 35 à 40 min • Repos: 30 min

Gâteau aux bananes et à la noix de coco

3 1/2 t	farine	875 ml
3/4 t	flocons de noix de coco	180 ml
1 c. à tab	poudre à pâte	15 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1 t	beurre ramolli	250 ml
3/4 t	sucre	180 ml
3/4 t	cassonade tassée	180 ml
4	oeufs	4
3	bananes mûres, réduites en purée	3
1/4 t	liqueur de café (de type Kahlúa) ou café fort liquide	60 ml
1/4 t	lait	60 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml

Garniture croustillante

1/4 t	farine	60 ml
1/4 t	cassonade tassée	60 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/4 t	beurre froid, coupé en dés	60 ml
1/2 t	noix de macadam ou amandes, hachées grossièrement	125 ml
	glace au sucre (voir recette, p. 307)	

Préparation du gâteau

1. Dans un bol, mélanger la farine, les flocons de noix de coco, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Réserver. Dans un très grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre, le sucre et la cassonade jusqu'à ce que le mélange soit léger et

gonflé. Racler la paroi du bol et continuer de battre pendant 1 minute. Ajouter les oeufs un à un, en battant bien après chaque addition.

2. En battant à faible vitesse, incorporer les bananes, la liqueur de café, le lait et la vanille jusqu'à ce que la préparation soit homogène, sans plus (la préparation aura l'air d'avoir tourné). En continuant de battre à faible vitesse, incorporer les ingrédients secs réservés jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Étendre uniformément la pâte dans un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) beurré et fariné.

Préparation de la garniture

3. Dans un petit bol, mélanger la farine, la cassonade et la cannelle. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Ajouter les noix de macadam et mélanger. Parsemer uniformément la pâte de ce mélange.

4. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 30 minutes. (Vous pouvez préparer le gâteau jusqu'à cette étape et couvrir le moule de papier d'aluminium. Il se conservera jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 mois au congélateur, glissé dans un sac de congélation.)

5. Au moment de servir, arroser le gâteau de glace au sucre. Servir chaud.

PAR PORTION: cal. 385; prot. 5 g; m.g. 18 g (10 g sat.); chol. 75 mg; gluc. 53 g; fibres 2 g; sodium 405 mg.

Glace au sucre

DONNE ENVIRON 1/2 T (125 ML).

3/4 t	sucre glace	180 ml
4 c. à thé	lait	20 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
1 ou 2	gouttes d'essence de noix de coco (facultatif)	1 ou 2

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la glace soit lisse.



TARTE AUX FRAISES ET À LA RHUBARBE

8 PORTIONS • Préparation: **45 min** • Réfrigération: **30 min** (pâte à tarte) • Repos: **15 min** • Cuisson: **50 min**

Si on est un incondicional du duo fraises-rhubarbe, on sera charmé par cette garniture exquise, juste assez sucrée et acidulée. Et si on a le goût d'innover, on peut y ajouter un peu de zeste d'orange. Pour permettre à la garniture d'épaissir, on suggère le tapioca à cuisson rapide, l'idéal dans la plupart des tartes aux petits fruits; on le trouve dans les supermarchés, au rayon des produits de pâtisserie. Enfin, il faut noter que la cuisson variera selon le type de moule utilisé: le temps indiqué ici convient pour un moule à tarte en métal, mais, si on utilise un moule en verre (de type Pyrex) ou en céramique, il faut prévoir de 10 à 15 minutes de plus.

Pâte à tarte

1 3/4 t	farine	430 ml
1	pincée de sel	1
2/3 t	beurre non salé froid, coupé en dés	160 ml
1/3 t	eau glacée (environ)	80 ml

Garniture aux fraises et à la rhubarbe

2 1/2 t	rhubarbe fraîche, coupée en morceaux de 1 po (2,5 cm)	625 ml
4 1/2 t	fraises fraîches, coupées en quatre	1,125 L
1 t	sucré	250 ml
1 c. à thé	zeste d'orange râpé finement (facultatif)	5 ml
3 c. à tab	tapioca à cuisson rapide (de type Minit)	45 ml
2 c. à thé	beurre froid, coupé en petits dés	10 ml

Dorure

1	jaune d'oeuf	1
2 c. à tab	lait	30 ml
1 c. à thé	sucré	5 ml

Préparation de la pâte à tarte

1. Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Ajouter petit à petit l'eau glacée, en remuant rapidement à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir (au besoin, ajouter de l'eau, 1 c. à tab/15 ml à la fois). Diviser la pâte en deux et aplatir chaque portion en un disque. Envelopper les disques de pâte d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 30 minutes.

2. Sur une surface farinée, abaisser une portion de pâte à environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Déposer l'abaisse dans un moule à tarte de 9 po (23 cm) de diamètre, en la pressant délicatement dans le fond et sur la paroi du moule. Couper l'excédent de pâte en laissant une bordure de 1/2 po (1 cm). Replier la bordure sous l'abaisse. Réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser.

Préparation de la garniture

3. Dans un grand bol, mélanger la rhubarbe, les fraises, le sucre, le zeste d'orange, si désiré, et le tapioca. Laisser reposer pendant 15 minutes à la température ambiante.

Préparation de la dorure et assemblage

4. Abaisser l'autre portion de pâte à 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Verser la garniture aux fraises dans la croûte de tarte refroidie et parsemer du beurre. Dans un petit bol, mélanger le jaune d'oeuf et le lait. Badigeonner le pourtour de la croûte d'un peu de la dorure. Déposer délicatement la seconde abaisse sur la garniture. Couper l'excédent de pâte et sceller les deux abaisses ensemble. Badigeonner le dessus de la tarte d'un peu de la dorure et parsemer du sucre. À



l'aide d'un petit couteau, faire trois entailles au centre de la tarte pour permettre à la vapeur de s'échapper.

5. Cuire dans le tiers inférieur du four préchauffé à 425°F (220°C) pendant 10 minutes. Réduire la température du four à 350°F (180°C) et poursuivre la cuisson pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que la garniture soit bouillonnante (couvrir la bordure de la croûte de papier d'aluminium si elle dore trop rapidement).

Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir. (Vous pouvez préparer la tarte à l'avance et la couvrir de papier d'aluminium. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur, dans un sac de congélation.)

PAR PORTION: cal. 400; prot. 4 g; m.g. 17 g (10 g sat.); chol. 70 mg; gluc. 59 g; fibres 3 g; sodium 30 mg.

TARTE AUX POMMES, CROÛTE AU CHEDDAR

8 PORTIONS • Préparation: **50 min** • Réfrigération: **1 h** (pâte à tarte) • Cuisson: **1 h**

Croûte au cheddar

2 2/3 t	farine	660 ml
1/4 t	sucre	60 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
3/4 t	beurre froid, coupé en morceaux	180 ml
1 t	cheddar fort râpé	250 ml
1/2 à 3/4 t	eau froide	125 à 180 ml

Garniture aux pommes

2 1/2 lb	pommes (de type Cortland) coupées en quartiers de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur	1,25 kg
1/4 t	sucre	60 ml
2 c. à tab	jus de citron	30 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1	oeuf légèrement battu	1
1 à 2 c. à tab	sucre cristallisé	15 à 30 ml
1/4 t	gelée de pomme	60 ml

Préparation de la croûte

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Ajouter le cheddar et mélanger. Ajouter l'eau, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir. Façonner la pâte en boule et l'aplatir en un disque. Envelopper le

disque de pâte d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle soit ferme. (Vous pouvez préparer la pâte à l'avance. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur, dans un sac de congélation.)

2. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un cercle de 16 po (40 cm) de diamètre. Presser l'abaisse dans un grand poêlon allant au four ou un moule à tarte profond de 10 po (25 cm) de diamètre. Réserver.

Préparation de la garniture

3. Dans un grand bol, mélanger les pommes, le sucre, le jus de citron, la farine et la cannelle. Déposer la garniture aux pommes en monticule dans la croûte. Rabattre la bordure de pâte sur la garniture en la plissant au besoin. Badigeonner la pâte de l'oeuf battu et parsemer du sucre cristallisé. Couvrir le poêlon de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres et que la croûte soit dorée.

4. Dans une petite casserole, faire fondre la gelée de pomme à feu moyen-doux et en badigeonner la garniture aux pommes. Laisser refroidir légèrement.

PAR PORTION: cal. 510; prot. 9 g; m.g. 23 g (14 g sat.); chol. 85 mg; gluc. 68 g; fibres 3 g; sodium 470 mg.



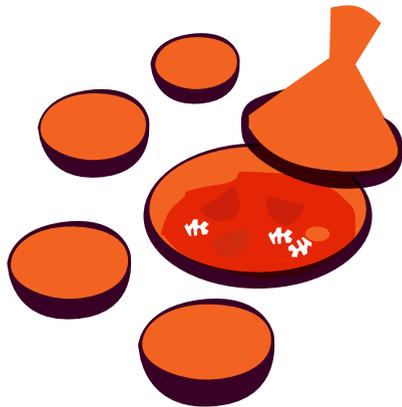
Table des matières

Soupes, potages et chaudrées

Soupe crémeuse au poulet et aux légumes	10
Soupe au poulet et au riz	11
Soupe poulet et nouilles à la vietnamienne	12
Soupe à l'oignon gratinée	14
Soupe à l'oignon et aux champignons	16
Soupe aux trois champignons	17
Soupe aux lentilles au cari	18
Soupe à l'orge et aux légumes à la thaïe	19
Soupe aux boulettes de boeuf	21
Soupe au chou et au boeuf	22
Soupe à la courge et au porc fumé	24
Soupe aux lentilles et à la pancetta	26
Soupe de poisson et de crevettes aux tomates	29
Soupe aux saucisses et aux pommes de terre	30
Potage au chou-fleur rôti	31
Potage aux poivrons et à l'ail rôtis	32
Potage aux champignons, gremolata aux noisettes	34
Potage aux carottes et au tofu	36
Chaudrée de maïs au dindon	37
Chaudrée de saumon	38

Plats mijotés braisés et rôtis

Salade chaude de boeuf aux lentilles	42
Boeuf bourguignon classique	44
Boeuf à la bière et aux légumes	46
Ragoût de boulettes et de carottes	49
Ragoût de boeuf braisé à la bière, croûte de pommes de terre	50
Ragoût de boeuf à l'italienne	52
Carré de veau à la moutarde et au miel	53
Poulet aux champignons	55
Poulet cacciatore et spaghettis	56
Chili au poulet	57
Ragoût de poulet aux gnocchis	59
Casserole de poulet et de légumes braisés à la moutarde	60
Poulet rôti saumuré à la bière	63
Poulet rôti aux courgettes et aux tomates cerises	64
Poulets de Cornouailles rôtis, sauce au porto	67
Poulet braisé au fenouil et aux haricots blancs	68
Cari à la courge, aux pois chiches et au lait de coco	69
Ragoût de porc barbecue aux patates douces	71
Ragoût de porc aux pommes	72
Mijoté de porc au paprika	74
Filet de porc rôti et pesto de poivrons	76
Sandwichs au porc effiloché	78
Cassoulet classique	81
Longe de porc et patates douces rôties au thym et à l'ail	82



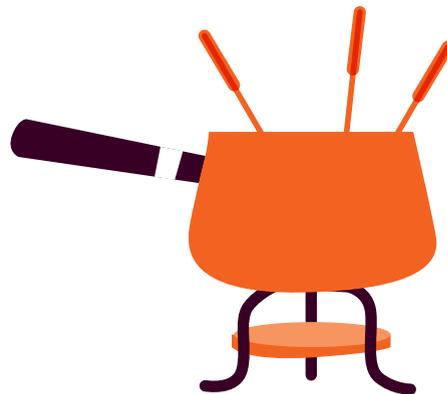
Saveurs d'ailleurs

Osso buco classique	86
Choucroute garnie	88
Tajine d'agneau	89
Coq au vin rouge	91
Moussaka	92
Boulettes de boeuf à la suédoise	94
Nouilles sautées au poulet et au cari rouge	95
Mijoté de poulet et de lentilles	96
Poulet à la basque	97
Poulet du Général Tao	98

Cuisine en famille

Boulettes de viande géantes, sauce aux tomates et au fenouil	102
Pilons de poulet, sauce barbecue	104
Poulet croustillant au parmesan et pâtes aux légumes	106
Casserole de riz et de poulet au cari	107
Doigts de poulet croustillants	108
Pain de viande à la marocaine	110
Mini-pains de viande à la mexicaine	111
Casserole de tortellinis aux légumes	112
Casserole de riz et de légumes	114
Casserole de nouilles au thon	116
Casserole de légumes rôtis à l'espagnole	117

Casserole de côtelettes de porc et de riz	118
Gratin de pommes de terre au jambon	121
Pâté au poulet en croûte phyllo	122
Coquilles farcies à la saucisse	123
Sloppy Joes	124
Enchiladas au poulet et aux épinards	125
Macaronis au boeuf haché à la mexicaine	126
Macaronis au fromage, aux pommes et à la saucisse	129
Macaronis chinois au poulet	130
Petits pâtés chinois aux légumes	131



À savourer entre amis

Noix piquantes au miel et à l'érable	134
Cosmo chaud	136
Fondue au fromage pour l'apéro	137
Ailes de poulet tandoori	138
Trempelette étagée à la mexicaine	140
Tarte au poireau et au fromage de chèvre	142
Boeuf et légumes braisés	143
Ragoût de poulet et de canard	145
Escalopes de poulet au marsala sur couscous	147
Carré de porc farci au riz pilaf	148
Filets de porc aux pacanes et au parmesan, sauce aux figes	150

Table des matières

Roulades de veau, sauce crémeuse aux champignons	152
Côtelettes d'agneau sur salade d'orge aux légumes croquants	154
Côtelettes de porc aux pommes et bette à carde poêlée	157
Sauté de boeuf à l'orange sur riz brun	158
Fettuccine, sauce crémeuse au homard	160
Linguine au fromage et au prosciutto	161
Linguine aux crevettes et au pesto de tomates séchées	162
Lasagne à la florentine	165
Médallions de porc à la mangue	167
Tajine de poisson	168
Filets de poisson, sauce crémeuse aux chanterelles	171
Crevettes en sauce Newburg	172

Brunchs et déjeuners

Trio oeufs, saucisses et pommes de terre	176
Oeufs à la bénelictine au prosciutto et aux asperges rôties	179
Oeufs à la bénelictine au saumon fumé	180
Carrés aux oeufs, au jambon et aux asperges	181
Gratin de pommes de terre aux oignons caramélisés	183
Casserole de bagels au saumon fumé	184
Strata au brie et aux courgettes	185
Strata au bacon et au fromage	186
Quiche au bacon et aux champignons	189
Paninis au jambon, au brie et aux pommes	191
Croissants chauds au fromage à la crème et à la confiture de fraises	192
Pouding au pain aux framboises	193
Casserole de pain doré aux bleuets et aux pacanes	194
Pouding au pain aux bananes et au chocolat	197

Sandwichs de pain doré au chocolat et aux noisettes	199
Sandwichs de pain doré au mascarpone, au caramel et à la banane	200
Pain doré à l'orange et au granola	201
Pain doré à la compote de petits fruits	203
Gruau aux fruits et aux amandes	204

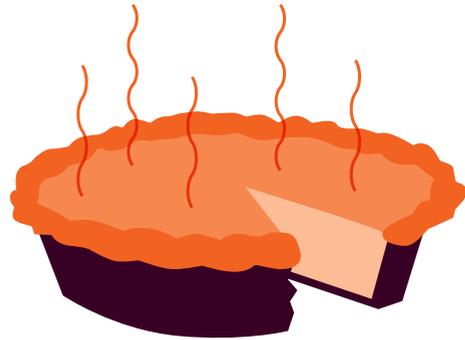
Carrés, muffins, pains et scones

Carrés à l'avoine et aux brisures de caramel	208
Carrés à l'avoine et aux framboises	209
Carrés au chocolat et au caramel	210
Carrés au citron et à la lime	213
Carrés au fromage à la crème, aux pacanes et à l'érable	214
Carrés aux cerises et aux pacanes	216
Muffins aux canneberges et aux graines de tournesol et de citrouille	219
Muffins au beurre d'arachides et au chocolat	220
Muffins à l'érable et aux amandes	223
Muffins au gingembre et à la crème sure	224
Muffins au beurre d'arachides et aux bananes	226
Muffins aux bleuets, à l'orange et aux amandes	227
Mini-pains à l'abricot et à l'orange	228
Pain aux bananes et au chocolat	231
Tartinade choco-noisettes	232
Pain aux poires et au cheddar	233
Pain aux pommes et aux canneberges, garniture streusel	234
Pain-gâteau aux dattes et aux amandes	237
Pain-gâteau aux bananes, aux cerises et au chocolat	238
Scones glacés à l'érable	239
Scones au gruyère et aux noix de Grenoble	240
Scones au poivre et confiture de poires	242

Table des matières

Extra chocolat

Gâteau au babeurre et au chocolat	246
Gâteau au fromage, au chocolat et à la crème irlandaise	248
Gâteau des anges au chocolat	249
Gâteau gourmand triple chocolat	251
Gâteau au chocolat et au caramel coulant	252
Brownies moelleux et ganache fondante	255
Brownies au caramel et aux pacanes	257
Brownies marbrés au fromage à la crème	258
Tarte rustique au chocolat	259
Tarte au chocolat et aux noix	261
Tarte au chocolat, aux noix et à la noix de coco	262
Torte au chocolat sans farine	265
Chocolat chaud au lait de coco	266
Soufflé au chocolat	267
Pots de crème au chocolat	268
Gâteau-pouding façon brownie	271
Pouding au chocolat	272
Pouding au chocolat et aux framboises	274
Mousse au chocolat	276
Petits gâteaux-poudings au chocolat, sauce au caramel	277
Tiramisu aux deux chocolats	278
Sauce double chocolat	280
Sauce au chocolat passe-partout	281
Biscuits triple chocolat	282
Biscuits aux brisures de chocolat et au granola	284
Biscottis au chocolat et aux cerises	287
Maïs éclaté au chocolat	289



Desserts de notre enfance

Pouding au pain au chocolat et aux guimauves	292
Pouding à l'orange et au caramel	293
Pouding au riz et aux cerises	295
Croustade aux prunes	296
Croustillant aux pêches et aux mûres	298
Délice à l'avoine et aux framboises	299
Petits gâteaux renversés au rhum et à l'ananas	300
Gâteau aux pommes à l'allemande	302
Gâteau au beurre d'arachides garni aux fraises	305
Gâteau streusel aux bananes et à la noix de coco	306
Tarte aux fraises et à la rhubarbe	308
Tarte aux pommes, croûte au cheddar	310

Index

ACCOMPAGNEMENTS

Casserole de légumes rôtis à l'espagnole **117**
Croûtons au cheddar **38**
Croûtons au parmesan **29**
Gratin de pommes de terre aux oignons caramélisés **183**
Gremolata **86**
Pains de blé et d'avoine au miel **25**
Petits pains aux oignons **23**
Scones au gruyère et aux noix de Grenoble **240**
Scones au poivre et confiture de poires **242**

BOISSONS

Chocolat chaud au lait de coco **266**
Cosmo chaud **136**

DESSERTS

Bouchées sucrées

Maïs éclaté au chocolat **289**

Carrés, biscuits et scones

Biscottis au chocolat et aux cerises **287**
Biscuits aux brisures de chocolat et au granola **284**
Biscuits triple chocolat **282**
Brownies au caramel et aux pacanes **257**
Brownies marbrés au fromage à la crème **258**
Brownies moelleux et ganache fondante **255**
Carrés à l'avoine et aux brisures de caramel **208**
Carrés à l'avoine et aux framboises **209**
Carrés au chocolat et au caramel **210**
Carrés au citron et à la lime **213**

Carrés au fromage à la crème, aux pacanes et à l'érable **214**
Carrés aux cerises et aux pacanes **216**
Scones glacés à l'érable **239**

Croustades

Croustade aux prunes **296**
Croustillant aux pêches et aux mûres **298**
Délice à l'avoine et aux framboises **299**

Gâteaux

Gâteau au babeurre et au chocolat **246**
Gâteau au beurre d'arachides garni aux fraises **305**
Gâteau au chocolat et au caramel coulant **252**
Gâteau au fromage, au chocolat et à la crème irlandaise **248**
Gâteau aux pommes à l'allemande **302**
Gâteau des anges au chocolat **249**
Gâteau gourmand triple chocolat **251**
Gâteau-pouding façon brownie **271**
Gâteau streusel aux bananes et à la noix de coco **306**
Petits gâteaux renversés au rhum et à l'ananas **300**

Glaçages, garnitures et sauces

Confiture de poires **242**
Fromage à la crème fouetté **303**
Ganache fondante **255**
Garniture croquante **226**
Garniture croustillante **303**
Glaçage au chocolat et au mascarpone **246**
Glaçage au fromage et à l'érable **223**

Glace au chocolat **282**
Glace au sucre **307**
Pacanes confites **215**
Sauce au caramel **277**
Sauce au caramel salé et à la banane **200**
Sauce au chocolat aromatisée **280**
Sauce au chocolat, au café et aux noisettes **281**
Sauce au chocolat et aux arachides **281**
Sauce au chocolat passe-partout **281**
Sauce double chocolat **280**
Sauce moka **280**
Tartinade choco-noisettes **232**

Muffins et pains-gâteaux

Mini-pains à l'abricot et à l'orange **228**
Muffins à l'érable et aux amandes **223**
Muffins au beurre d'arachides et au chocolat **220**
Muffins au beurre d'arachides et aux bananes **226**
Muffins au gingembre et à la crème sure **224**
Muffins aux bleuets, à l'orange et aux amandes **227**
Muffins aux canneberges et aux graines de tournesol et de citrouille **219**
Pain aux bananes et au chocolat **231**
Pain aux poires, à la cannelle et au chocolat **233**
Pain aux poires, au gingembre et aux figues **233**
Pain aux poires et au cheddar **233**
Pain aux pommes et aux canneberges, garniture streusel **234**

Pain-gâteau aux bananes, aux cerises et au chocolat **238**
Pain-gâteau aux dattes et aux amandes **237**

Poudings, mousses et desserts à la cuillère

Mousse au chocolat **276**
Mousse choco-café **276**
Mousse choco-orange **276**
Petits gâteaux-poudings au chocolat, sauce au caramel **277**
Pots de crème au chocolat **268**
Pouding à l'orange et au caramel **293**
Pouding au chocolat **272**
Pouding au chocolat et aux framboises **274**
Pouding au pain au chocolat et aux guimauves **292**
Pouding au pain aux bananes et au chocolat **197**
Pouding au pain aux framboises **193**
Pouding au riz et aux cerises **295**
Soufflé au chocolat **267**
Tiramisu aux deux chocolats **278**
Yogourt à la cannelle **201**

Tartes

Pâte à tarte **261**
Pâte à tarte à la cannelle **262**
Tarte au chocolat, aux noix et à la noix de coco **262**
Tarte au chocolat et aux noix **261**
Tarte aux fraises et à la rhubarbe **308**
Tarte aux pommes, croûte au cheddar **310**
Tarte rustique au chocolat **259**
Torte au chocolat sans farine **265**

ENTRÉES ET HORS-D'OEUVRE

- Ailes de poulet tandoori **138**
- Fondue au fromage
pour l'apéro **137**
- Guacamole maison **140**
- Noix piquantes au miel
et à l'érable **134**
- Trempepette étagée
à la mexicaine **140**

LÉGUMINEUSES

- Cari à la courge,
aux pois chiches
et au lait de coco **69**
- Casserole de riz
et de légumes **114**
- Cassoulet classique **81**
- Chili au poulet **57**
- Macaronis au boeuf haché
à la mexicaine **126**
- Mijoté de poulet
et de lentilles **96**
- Mini-pains de viande
à la mexicaine **111**
- Poulet braisé au fenouil
et aux haricots blancs **68**
- Salade chaude de boeuf
aux lentilles **42**
- Soupe aux lentilles au cari **18**
- Soupe aux lentilles
et à la pancetta **26**
- Trempepette étagée
à la mexicaine **140**

OEUFS

- Carrés aux oeufs, au jambon
et aux asperges **181**
- Casserole de bagels
au saumon fumé **184**
- Oeufs à la bénelictine
au prosciutto
et aux asperges rôties **179**

- Oeufs à la bénelictine
au saumon fumé **180**
- Quiche au bacon
et aux champignons **189**
- Strata au bacon
et au fromage **186**
- Strata au brie
et aux courgettes **185**
- Trio oeufs, saucisses
et pommes de terre **176**

PAINS, CROISSANTS, SCONES ET PAIN DORÉ

- Casserole de bagels
au saumon fumé **184**
- Casserole de pain doré
aux bleuets
et aux pacanes **194**
- Croissants chauds au fromage
à la crème et à la confiture
de fraises **192**
- Pain doré à l'orange
et au granola **201**
- Pain doré à la compote
de petits fruits **203**
- Pains de blé et d'avoine
au miel **25**
- Paninis au jambon, au brie
et aux pommes **191**
- Petits pains aux oignons **23**
- Sandwichs de pain doré
au chocolat
et aux noisettes **199**
- Sandwichs de pain doré
au mascarpone, au caramel
et à la banane **200**
- Scopes au gruyère et aux noix
de Grenoble **240**
- Scopes au poivre et confiture
de poires **242**
- Scopes glacés à l'érable **239**

PÂTES

- Casserole de nouilles
au thon **116**
- Casserole de tortellinis
aux légumes **112**
- Coquilles farcies
à la saucisse **123**
- Fettuccine, sauce crémeuse
au homard **160**
- Lasagne à la florentine **165**
- Linguine au fromage
et au prosciutto **161**
- Linguine aux crevettes
et au pesto de tomates
séchées **162**
- Macaronis au boeuf haché
à la mexicaine **126**
- Macaronis au fromage,
aux pommes
et à la saucisse **129**
- Macaronis chinois
au poulet **130**
- Nouilles sautées au poulet
et au cari rouge **95**
- Poulet cacciatore
et spaghetti **56**
- Poulet croustillant
au parmesan et pâtes
aux légumes **106**

PLATS VÉGÉS

- Cari à la courge,
aux pois chiches
et au lait de coco **69**
- Casserole de riz
et de légumes **114**
- Casserole de tortellinis
aux légumes **112**
- Strata au brie
et aux courgettes **185**
- Tarte au poireau
et au fromage
de chèvre **142**

POISSONS ET FRUITS DE MER

- Casserole de bagels
au saumon fumé **184**
- Casserole de nouilles
au thon **116**
- Chaudrée de saumon **38**
- Crevettes en sauce
Newburg **172**
- Fettuccine, sauce crémeuse
au homard **160**
- Filets de poisson,
sauce crémeuse
aux chanterelles **171**
- Linguine aux crevettes
et au pesto de tomates
séchées **162**
- Oeufs à la bénelictine
au saumon fumé **180**
- Soupe de poisson et de
crevettes aux tomates **29**
- Tajine de poisson **168**

RIZ ET CÉRÉALES

- Casserole de côtelettes
de porc et de riz **118**
- Casserole de riz
et de légumes **114**
- Casserole de riz et de poulet
au cari **107**
- Gruau aux fruits
et aux amandes **204**

SAUCES ET TREMPETTES

- Salsa crémeuse **109**
- Sauce à la moutarde
et au miel **109**
- Sauce aigre-douce
aux abricots **109**
- Sauce au bleu **109**
- Sauce au porto **67**
- Sauce style pizza **109**
- Sauce tropicale **109**
- Trempepette étagée
à la mexicaine **140**
- Trempepette raïta **139**

Index

SOUPES

- Bouillon de poulet maison **13**
- Chaudrée de maïs
au dindon **37**
- Chaudrée de saumon **38**
- Potage au chou-fleur rôti **31**
- Potage aux carottes
et au tofu **36**
- Potage aux champignons,
gremolata aux noisettes **34**
- Potage aux poivrons
et à l'ail rôtis **32**
- Soupe à l'oignon
et aux champignons **16**
- Soupe à l'oignon gratinée **14**
- Soupe à l'orge et aux légumes
à la thaïe **19**
- Soupe à la courge
et au porc fumé **24**
- Soupe au chou et au boeuf **22**
- Soupe au poulet et au riz **11**
- Soupe aux boulettes
de boeuf **21**
- Soupe aux lentilles au cari **18**
- Soupe aux lentilles
et à la pancetta **26**
- Soupe aux saucisses
et aux pommes de terre **30**
- Soupe aux trois
champignons **17**
- Soupe crémeuse au poulet
et aux légumes **10**
- Soupe de poisson et de
crevettes aux tomates **29**
- Soupe poulet et nouilles
à la vietnamienne **12**

VIANDES ET VOLAILLES

Agneau

- Côtelettes d'agneau sur
salade d'orge aux légumes
croquants **154**
- Moussaka **92**
- Tajine d'agneau **89**

Boeuf

- Boeuf à la bière
et aux légumes **46**
- Boeuf bourguignon
classique **44**
- Boeuf et légumes
braisés **143**
- Boulettes de boeuf
à la suédoise **94**
- Macaronis au boeuf haché
à la mexicaine **126**
- Mini-pains de viande
à la mexicaine **111**
- Pain de viande
à la marocaine **110**
- Petits pâtés chinois
aux légumes **131**
- Ragoût de boeuf
à l'italienne **52**
- Ragoût de boeuf braisé
à la bière, croûte de pommes
de terre **50**
- Ragoût de boulettes
et de carottes **49**
- Rôti de boeuf braisé **42**
- Salade chaude de boeuf
aux lentilles **42**
- Sauté de boeuf à l'orange
sur riz brun **158**
- Sloppy Joes **124**
- Soupe au chou et au boeuf **22**
- Soupe aux boulettes
de boeuf **21**

Porc

- Boulettes de viande géantes,
sauce aux tomates
et au fenouil **102**
- Carré de porc farci
au riz pilaf **148**
- Casserole de côtelettes
de porc et de riz **118**
- Cassoulet classique **81**
- Choucroute garnie **88**
- Côtelettes de porc
aux pommes et bette
à cardo poêlée **157**

- Filet de porc rôti et pesto
de poivrons **76**
- Filets de porc aux pacanes
et au parmesan, sauce
aux figues **150**
- Gratin de pommes de terre
au jambon **121**
- Longe de porc et patates
douces rôties au thym
et à l'ail **82**
- Médallions de porc
à la mangue **167**
- Mijoté de porc au paprika **74**
- Paninis au jambon, au brie
et aux pommes **191**
- Ragoût de porc
aux pommes **72**
- Ragoût de porc barbecue
aux patates douces **71**
- Sandwichs au porc
effiloché **78**
- Soupe à la courge
et au porc fumé **24**

Veau

- Boulettes de viande géantes,
sauce aux tomates
et au fenouil **102**
- Carré de veau à la moutarde
et au miel **53**
- Osso buco classique **86**
- Roulades de veau,
sauce crémeuse
aux champignons **152**

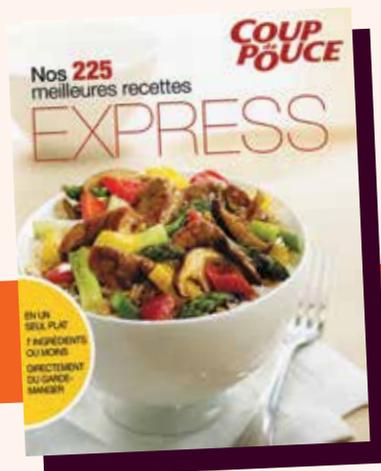
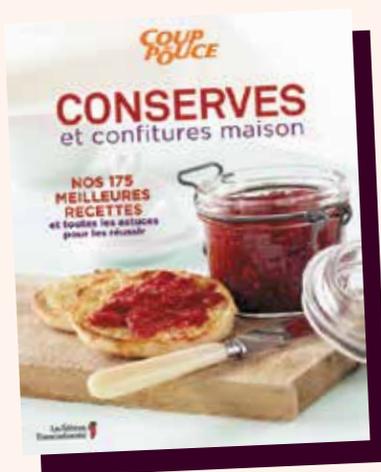
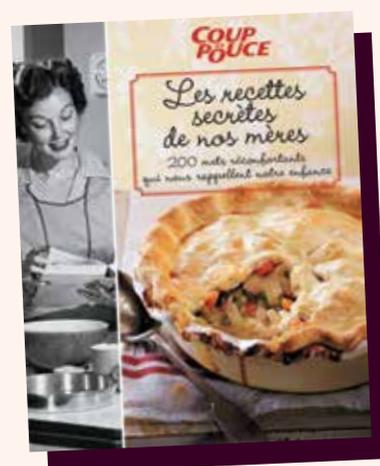
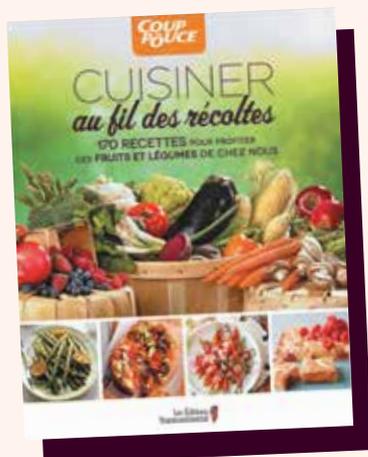
Volailles

- Ailes de poulet tandoori **138**
- Bouillon de poulet maison **13**
- Casserole de poulet
et de légumes braisés
à la moutarde **60**
- Casserole de riz et de poulet
au cari **107**
- Chaudrée de maïs
au dindon **37**
- Chili au poulet **57**

- Coq au vin rouge **91**
- Doigts de poulet
croustillants **108**
- Enchiladas au poulet
et aux épinards **125**
- Escalopes de poulet
au marsala
sur couscous **147**
- Macaronis chinois
au poulet **130**
- Mijoté de poulet
et de lentilles **96**
- Nouilles sautées au poulet
et au cari rouge **95**
- Pâté au poulet en croûte
phyllo **122**
- Pilons de poulet,
sauce barbecue **104**
- Poulet à la basque **97**
- Poulet aux champignons **55**
- Poulet braisé au fenouil
et aux haricots blancs **68**
- Poulet cacciatore
et spaghetti **56**
- Poulet croustillant
au parmesan et pâtes
aux légumes **106**
- Poulet du Général Tao **98**
- Poulet rôti aux courgettes
et aux tomates cerises **64**
- Poulet rôti saumuré
à la bière **63**
- Poulets de Cornouailles rôtis,
sauce au porto **67**
- Ragoût de poulet aux
gnocchis **59**
- Ragoût de poulet
et de canard **145**
- Soupe au poulet et au riz **11**
- Soupe crémeuse au poulet
et aux légumes **10**
- Soupe poulet et nouilles
à la vietnamienne **12**

AUSSI DANS LA COLLECTION

COUP de POUCE



Les Éditions Transcontinental

TC Média Livres Inc.
5800, rue Saint-Denis, bureau 900
Montréal (Québec) H2S 3L5
Téléphone : 514 273-1066 ou 1 800 565-5531
www.livres.transcontinental.ca

Pour connaître nos autres titres, consultez
www.livres.transcontinental.ca.

Pour bénéficier de nos tarifs spéciaux s'appliquant
aux bibliothèques d'entreprise ou aux achats en gros,
informez-vous au 1 855 861-2782 (et faites le 2).

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Cuisine réconfortante (Éditions Transcontinental)
Cuisine réconfortante : 175 petits plats bons pour l'âme

(Coup de pouce)

Comprend un index.

ISBN 978-2-89472-711-9

1. Cuisine. 2. Aliments réconfortants. 3. Livres de cuisine.
I. Titre. II. Collection : Collection Coup de pouce.
TX714.C842 2013 641.5 C2013-941297-2

Imprimé au Canada

© Les Éditions Transcontinental, une marque de commerce
de TC Média Livres Inc., 2013

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec,
4^e trimestre 2013

Bibliothèque et Archives Canada

Équipe de Coup de pouce

Directrice éditoriale et rédactrice en chef: Geneviève Rossier

Rédactrice en chef adjointe: Claudine St-Germain

Responsable cuisine: Louise Faucher

Rédactrice-rechercheur cuisine: Isabelle Jomphe

Équipe de production

Coordination de la production: Marie-Suzanne Menier

Conception graphique et illustrations: Annick Désormeaux

Sélection du contenu: Mylène Khalil

Révision linguistique et correction d'épreuves:

Pierrette Dugal-Cochrane, Edith Sans Cartier

Mise en pages: Bruno Deschênes, Diane Marquette

Impression: Transcontinental Interglobe

Photographie de la couverture avant:

Coq au vin rouge (recette p. 91): Blaine Moats / Meredith

Photographies de la couverture arrière:

Soupe à l'oignon gratiné (recette p. 14):

Transcontinental Transmédia

Macaronis au bœuf haché à la mexicaine (recette p. 126):

Jason Donnelly / Meredith

Tarte aux pommes, croûte au cheddar (recette p. 310):

James Baigrie / Meredith

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Toute reproduction du présent ouvrage, en totalité ou en partie, par tous
les moyens présentement connus ou à être découverts, est interdite sans
l'autorisation préalable de TC Média Livres Inc.

Toute utilisation non expressément autorisée constitue une contrefaçon
pouvant donner lieu à une poursuite en justice contre l'individu ou
l'établissement qui effectue la reproduction non autorisée.

Les Éditions Transcontinental remercient le gouvernement du Québec
– Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par
l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Nous remercions également la SODEC de son appui financier
(programmes Aide à l'édition et Aide à la promotion).

Crédits photographiques

Adam Albright / Meredith **77**

James Baigrie / Meredith **146,**
311

Graham Brown / Meredith **215**

Karla Conrad / Meredith **247, 263**

Jeff Coulson / TC Média **19, 58,**
110, 156

Jason Donnelly / Meredith **17, 27,**
28, 127, 141, 159, 195, 208, 256,
270

Colleen Duffley / Meredith **135**

Yvonne Duivenvoorden **10, 47, 70,**
80, 297

Alexandra Grablewski / Meredith
75, 294

iStockphoto **2**

Peter Krumhardt / Meredith **108,**
109, 139, 269

Laurence Labat **5**

Scott Little / Meredith **66, 87, 89**

Jean Longpré **35, 250**

Jean Longpré, assisté de Bobino
170, 190, 281

Andy Lyons / Meredith **105, 115,**
131, 155, 182, 188, 212, 221,
236, 260, 266, 273, 292, 304

Blaine Moats / Meredith **20, 33,**
54, 73, 79, 90, 93, 113, 144, 164,
181, 187, 198, 205, 211, 222,
241, 253, 254, 264, 275, 279,
288, 301, 303, 307

Jim Norton **218**

Kritsada Panichgul / Meredith
225, 243, 283, 285, 286

Photos.com/Jupiterimages **62**

Edward Pond **13, 45, 202**

David Prince / Meredith **136**

Jodi Pudge **22, 24, 103, 163**

Erik Rank / Meredith **217**

Charles Schiller / Meredith **48,**
169

Alain Sirois **61, 83, 99, 151, 173,**
309

Alain Sirois, assisté de Carl
Archambault **120, 149, 230**

Tango Photographie **39, 43, 51,**
100, 119, 124, 128, 153, 177,
178, 196, 229

Mark Thomas / Meredith **31, 235**

Transcontinental Transmédia **15,**
65, 166

Stylisme culinaire

Stéphan Boucher, Heidi Bronstein,
Véronique Gagnon-Lalanne,
Lucie Richard, Denyse Roussin,
Claire Stancer, Claire Stubbs,
Solène Thouin

Stylisme accessoires

Josée Angrignon, Laura Branson,
Catherine Doherty,
Véronique Gagnon-Lalanne,
Maggi Jones, Monique Macot,
Suzan Ouellet, Caroline Simon,
Oksana Slavutych

Tests en cuisine

Better Homes and Gardens,
Family Circle, Holiday Baking



Quand le mercure descend, on a irrésistiblement envie de ces mets qui nous réchauffent l'intérieur et nous font du bien à l'âme. Et c'est encore mieux si on partage le plaisir de les cuisiner ou de les déguster !

Macaronis aux parfums d'enfance, ragoûts cuits longuement, desserts tout chauds qui embaument la maison...

Coup de pouce présente ici sa sélection incomparable de recettes savoureuses, synonymes de cocon douillet et de réconfort.



Une mine d'idées pour se réchauffer !

Soupes, potages et chaudrées

Plats mijotés, braisés et rôtis

Saveurs d'ailleurs

Cuisine en famille

À savourer entre amis

Brunchs et déjeuners

Carrés, muffins, pains et scones

Extra chocolat

Desserts de notre enfance

incluant 19 recettes pour la mijoteuse

