



Présenté par:



# 25 recettes *tellement réconfortantes* en





# KALTBACH

*Fromages suisses vieillis en grotte*



Le Gruyère AOP



Crémieux



Emmentaler AOP



Gouda



L'Intense

**EMMI.COM**

# *Savoureux* gratins





**1 Poulet**  
4 poitrines sans peau



**2 Salami**  
tranché finement  
50 g (1 ¾ oz)



**3 1 poivron jaune**  
coupé en lanières



**4 Fromage à raclette**  
tranché au paprika  
Emmi Canada  
1 paquet de 200 g



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

PAR PORTION	
Calories	412
Protéines	50 g
Matières grasses	22 g
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	381 mg
Sodium	990 mg

## Poitrines de poulet *hasselback* à la raclette

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

• sans noix • sans œuf

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

**2.** Faire des incisions profondes sur la largeur des poitrines de poulet, sans les trancher complètement.

**3.** Répartir les tranches de salami, le poivron et le fromage à raclette dans les incisions.

**4.** Saupoudrer les poitrines de poulet d'assaisonnements pour poulet.

**5.** Déposer les poitrines de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Cuire au four de 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

### **Secret de chef**

#### Le bon goût du fromage à raclette avec une touche de paprika

Pour garder les poitrines de poulet bien juteuses, il n'y a rien de mieux que de les garnir de fromage ! Et dans ce cas-ci, le fromage à raclette au paprika de Emmi est tout indiqué. Avec son goût délicatement épicé, il se marie à merveille au poivron et au salami. Ensemble, ces ingrédients créent un plat bien goûteux ! Fait du meilleur lait suisse pasteurisé, ce fromage à raclette fondant est sans lactose, sans gluten et sans OGM. Que demander de plus ?



## Soupe à l'oignon gratinée

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 44 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle (sans le pain gratiné) ❄️

**1.** Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les oignons de 15 à 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

**2.** Saupoudrer de farine et remuer. Ajouter le bouillon, le vin rouge et, si désiré, le thym.

Saler et poivrer. Porter à ébullition à feu doux-moyen, puis cuire de 25 à 30 minutes.

**3.** Régler le four à la position « grill » (*broil*). Déposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson. Faire griller au four de 1 à 2 minutes de chaque côté.

**4.** Répartir la soupe dans des bols à gratin. Garnir chaque portion de deux croûtons et de fromage. Déposer les bols sur une plaque de cuisson. Faire gratiner au four de 2 à 3 minutes.

PAR PORTION	
Calories	549
Protéines	23 g
Matières grasses	26 g
Glucides	52 g
Fibres	7 g
Fer	2 mg
Calcium	535 mg
Sodium	1 758 mg



**1** 6 oignons émincés



**2** Bouillon de bœuf 1,5 litre (6 tasses)



**3** Vin rouge 125 ml (1/2 tasse)



**4** 1/4 de baguette de pain coupée en huit tranches



**5** Gruyère râpé 375 ml (1 1/2 tasse)



### Secret de chef

Tout est dans le fromage!

Il n'y a pas à dire, quand on savoure une soupe à l'oignon gratinée, c'est le fromage qui fait toute la différence! Avec son goût riche et onctueux, KALTBACH Le Crémeux est absolument parfait pour remplacer le gruyère dans cette recette et ainsi en faire la meilleure que vous n'avez jamais mangée. Sa texture lisse fond dans la bouche et ses arômes légèrement corsés se marient à merveille aux parfums de l'oignon pour compléter cette recette comme un charme!



#### Prévoir aussi:

- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre
- 60 ml (1/4 de tasse) de farine

#### Facultatif:

- 2 tiges de thym frais



**1 Rotinis**  
1 litre (4 tasses)



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



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



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



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

**Prévoir aussi:**

- ½ oignon haché



**PAR PORTION**

Calories	652
Protéines	34 g
Matières grasses	34 g
Glucides	52 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	447 mg
Sodium	1 293 mg

## Gratin de rotinis au saumon et épinards

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 19 minutes • Quantité: 6 portions

• sans noix • se congèle ❄️

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
3. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et les cubes de saumon de 4 à 5 minutes.
4. Ajouter la sauce Alfredo et les épinards. Porter à ébullition.
5. Remettre les pâtes dans la casserole. Poivrer et remuer.
6. Répartir la préparation dans six cassolettes. Garnir de fromage.
7. Cuire au four de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.



## Gratin de fruits de mer et brocoli

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

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en fouettant.
3. Verser le lait et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en fouettant, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et poivrer.
4. Incorporer les fruits de mer, la chair de homard et le brocoli.
5. Verser le mélange de fruits de mer dans un plat de cuisson. Garnir de fromage. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le fromage gratine.

### PAR PORTION

Calories	386
Protéines	34 g
Matières grasses	21 g
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Fer	4 mg
Calcium	413 mg
Sodium	608 mg



- 1** Lait  
500 ml (2 tasses)



- 2** Mélange de fruits de mer surgelés décongelés  
1 sac de 450 g



- 3** Homard  
150 g (1/3 de lb) de chair



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



- 5** Gruyère râpé  
160 ml (2/3 de tasse)

### Prévoir aussi:

- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre
- 60 ml (1/4 de tasse) de farine



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



- 2 **Riz blanc à grains longs**  
cuit  
375 ml (1 ½ tasse)



- 3 **Sauce marinara**  
500 ml (2 tasses)



- 4 **2 courgettes**  
coupées en rondelles



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

**Prévoir aussi :**

- 1 oignon haché



**PAR PORTION**

Calories	634
Protéines	37 g
Matières grasses	37 g
Glucides	36 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	345 mg
Sodium	758 mg

## Casserole de riz et de bœuf gratinée

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

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

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

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

3. Ajouter le riz cuit et la sauce marinara. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Remuer. Retirer du feu.

4. Huiler légèrement un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po), puis y répartir en couches successives la préparation au bœuf et les rondelles de courgettes. Garnir de mozzarella. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

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

# Vive la **POUTINE!**





- 1 5 à 6 pommes de terre à chair jaune coupées en quartiers



- 2 Sauce à poutine réduite en sodium 1 boîte de 398 ml



- 3 Bœuf effiloché du commerce 1 paquet de 400 g



- 4 Cheddar vieilli 2 ans coupé en dés 375 ml (1 1/2 tasse)



- 5 Ciboulette hachée 30 ml (2 c. à soupe)

**Prévoir aussi:**

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive



PAR PORTION	
Calories	523
Protéines	29 g
Matières grasses	19 g
Glucides	62 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	407 mg
Sodium	1 451 mg

## Poutine au bœuf effiloché et cheddar vieilli

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

• sans œuf

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

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger les quartiers de pommes de terre avec l'huile d'olive. Cuire au four de 25 à 30 minutes, en retournant

les quartiers de pommes de terre à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3. Pendant ce temps, porter la sauce à poutine à ébullition dans une casserole. Réserver au chaud.

4. Réchauffer le bœuf effiloché quelques minutes au micro-ondes.

5. Dans les bols, répartir les quartiers de pommes de terre. Garnir chaque portion de bœuf effiloché, de cheddar, de sauce et de ciboulette.

### sur le web

Faites votre bœuf effiloché maison avec notre recette de rôti de palette au cidre et à l'érable.

[Singredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine](http://Singredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine)





## Poutine italienne de luxe

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 35 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

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

**2.** Couper les pommes de terre en bâtonnets de 7,5 cm x 1 cm (3 po x ½ po).

**3.** Déposer les bâtonnets dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen, puis retirer du feu et égoutter. Assécher les bâtonnets de pommes de terre sur un linge.

**4.** Dans un bol, mélanger les bâtonnets avec l'huile d'olive.

**5.** Déposer les bâtonnets de pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, sans les superposer. Cuire au four de 25 à 30 minutes en retournant les bâtonnets à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

**6.** Pendant ce temps, déposer les tranches de prosciutto sur

une autre plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le prosciutto soit croustillant. Retirer du four. Émietter le prosciutto.

**7.** Dans une casserole, porter la sauce à ébullition à feu moyen.

**8.** Dans des assiettes creuses, répartir les frites. Garnir de fromage en grains, de sauce, de prosciutto et de basilic.

PAR PORTION	
Calories	791
Protéines	38 g
Matières grasses	38 g
Glucides	70 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	756 mg
Sodium	1633 mg



**1** 5 à 6 pommes de terre à chair jaune



**2** Prosciutto  
6 tranches



**3** Sauce à la viande  
500 ml (2 tasses)



**4** Fromage en grains  
375 g (environ ¾ de lb)



**5** Basilic émincé  
30 ml (2 c. à soupe)

**Prévoir aussi :**

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



1 2 grosses pommes de terre coupées en bâtonnets



2 4 carottes coupées en bâtonnets



3 1 petit oignon rouge coupé en quartiers



4 Mini-fondues parmesan 1 paquet de 410 g



5 Sauce à poutine 500 ml (2 tasses)

## Poutine aux mini-fondues parmesan

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

### • sans noix

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

2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre avec les carottes et l'oignon rouge. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et remuer.

3. Déposer les légumes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, sans les superposer. Cuire au four

de 20 à 25 minutes en retournant les légumes à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Couvrir la plaque d'une feuille de papier d'aluminium afin de garder les légumes au chaud.

4. Une fois la cuisson des légumes terminée, régler le four à 205 °C (400 °F).

5. Sur une autre plaque de cuisson tapissée de

papier parchemin, déposer les mini-fondues parmesan. Cuire au four de 8 à 9 minutes.

6. Pendant ce temps, chauffer la sauce à poutine à feu doux-moyen dans une casserole.

7. Répartir les frites de légumes dans quatre bols. Garnir de mini-fondues parmesan, puis napper de sauce à poutine.

PAR PORTION	
Calories	479
Protéines	12 g
Matières grasses	20 g
Glucides	76 g
Fibres	7 g
Fer	3 mg
Calcium	94 mg
Sodium	1 359 mg



# Poutine italienne de luxe

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 35 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • sans œuf

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

**2.** Couper les pommes de terre en bâtonnets.

**3.** Dans un bol, mélanger les pommes de terre avec l'huile. Saler et poivrer.

**4.** Déposer les bâtonnets de pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin, sans les superposer. Cuire

au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les frites soient croustillantes.

**5.** Dans une casserole, déposer le porc effiloché et le jus de cuisson. Couvrir et réchauffer à feu doux de 5 à 6 minutes en remuant de temps en temps.

**6.** Dans une autre casserole, chauffer la sauce à poutine à feu doux-moyen quelques minutes.

**7.** Dans quatre bols, répartir les frites. Garnir de porc effiloché et de fromage en grains. Napper de sauce, puis garnir d'oignons confits.



## Version maison Oignons confits

Dans une grande poêle, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire 3 oignons émincés de 4 à 5 minutes. Saupoudrer de 30 ml (2 c. à soupe) de sucre et poursuivre la cuisson de 5 à 8 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés. Saler et poivrer. Ajouter 5 ml (1 c. à thé) de thym haché et 80 ml (1/3 de tasse) de vin rouge dans la poêle. Remuer et laisser mijoter jusqu'à évaporation complète du liquide. Retirer du feu et laisser tiédir.



**1** Porc effiloché



**2** 4 à 5 pommes de terre à chair jaune



**3** Sauce à poutine 25% moins de sel 375 ml (1 1/2 tasse)



**4** Fromage en grains 200 g (environ 1/2 lb)



**5** Oignons confits 180 ml (3/4 de tasse)

### Prévoir aussi:

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

PAR PORTION	
Calories	823
Protéines	55 g
Matières grasses	35 g
Glucides	73 g
Fibres	8 g
Fer	5 mg
Calcium	447 mg
Sodium	1 199 mg



1 Poulet rôti



2 6 pommes de terre à chair jaune



3 Sauce à poutine  
1 boîte de 398 ml



4 Pois verts surgelés  
375 ml (1 1/2 tasse)



5 Fromage en grains  
250 g (environ 1/2 lb)

#### Prévoir aussi :

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

## Poutine galvaude

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

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F)
2. Couper les pommes de terre en bâtonnets et le poulet en dés.
3. Dans un bol, mélanger les bâtonnets de pommes de terre avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.
4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les bâtonnets de pommes de terre, sans les superposer. Cuire au four de 20 à 25 minutes en retournant les frites à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
5. Dans une casserole, porter la sauce à poutine à ébullition.
6. Ajouter le poulet et les pois verts dans la casserole. Porter de nouveau à ébullition, puis laisser mijoter 1 minute.
7. Répartir les frites dans quatre bols. Garnir de fromage en grains, puis napper de sauce au poulet et pois verts.

PAR PORTION	
Calories	754
Protéines	72 g
Matières grasses	34 g
Glucides	47 g
Fibres	5 g
Fer	14 mg
Calcium	507 mg
Sodium	1576mg

### Pour accompagner

#### Salade de chou crémeuse

Dans un saladier, mélanger 80 ml (1/3 de tasse) de mayonnaise avec 60 ml (1/4 de tasse) de crème sure, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron, 15 ml (1 c. à soupe) de sucre et 60 ml (1/4 de tasse) de persil haché. Saler et poivrer. Ajouter 1 sac de mélange de légumes pour salade de chou de 454 g et remuer.





# Grilled *cheese*





## Grilled cheese style « Philly »

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

• sans noix

1. Assaisonner les tranches de bœuf à fondue d'épices à steak.
2. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen-élevé. Cuire quelques tranches de bœuf à la fois 1 minute de chaque côté. Réserver dans une assiette.
3. Dans la même poêle, cuire l'oignon et le poivron de 3 à 4 minutes.
4. Beurrer les tranches de pain d'un seul côté.
5. Sur le côté non beurré de quatre tranches de pain, répartir le bœuf, les légumes et le fromage. Refermer les tranches de pain restantes, côté beurré vers l'extérieur.
6. Dans la même poêle nettoyée et chauffée à feu moyen, cuire les grilled cheese de 2 à 3 minutes de chaque côté en pressant légèrement sur les sandwiches, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

PAR PORTION	
Calories	625
Protéines	31 g
Matières grasses	28 g
Glucides	63 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	109 mg
Sodium	1 047 mg



- 1 **Bœuf**  
225 g (½ lb) de tranches pour fondue



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



- 3 **1 poivron vert émincé**



- 4 **Pain blanc italien**  
8 tranches



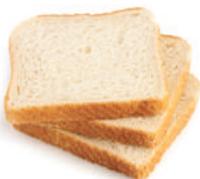
- 5 **Fromage à raclette Pure Classic Emme Canada**  
8 tranches

### Prévoir aussi :

- ½ oignon émincé
- 60 ml (¼ de tasse) de beurre ramolli



1 2 oignons émincés



2 Pain blanc 8 tranches



3 Bacon précuit 8 tranches



4 4 gros cornichons à l'aneth tranchés



5 Fromage havarti au jalapeño 270 g (environ 2/3 de lb) de tranches

**Prévoir aussi :**

- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 80 ml (1/3 de tasse) de beurre ramolli



PAR PORTION	
Calories	672
Protéines	23 g
Matières grasses	43 g
Glucides	50 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	161 mg
Sodium	1474 mg

## Grilled cheese bacon, oignons caramélisés et cornichons

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

• sans noix

1. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les oignons de 3 à 4 minutes en remuant.

2. Ajouter le sucre et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons commencent à caraméliser. Saler et poivrer. Transférer dans une assiette et laisser tiédir.

3. Pendant ce temps, beurrer un seul côté des tranches de pain.

4. Réchauffer le bacon au micro-ondes selon les indications de l'emballage.

5. Garnir le côté non beurré de quatre tranches de pain d'oignons caramélisés, de cornichons, de fromage et de bacon. Refermer avec les tranches de

pain restantes, côté beurré vers l'extérieur.

6. Dans la même poêle, cuire les grilled cheese de 2 à 3 minutes de chaque côté.



## Grilled cheese au gouda et champignons

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

### • végétarien

**1.** Dans une grande poêle, faire fondre un peu de beurre à feu moyen. Cuire l'oignon de 2 à 3 minutes en remuant.

**2.** Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes en remuant.

**3.** Ajouter le sirop d'érable et cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à

ce que presque tout le liquide soit évaporé. Retirer du feu et réserver.

**4.** Beurrer les tranches de pain d'un seul côté. Garnir le côté non beurré de la moitié des tranches de pain du mélange aux champignons. Garnir de fromage. Refermer les grilled cheese avec les tranches

de pain restantes, côté beurré vers l'extérieur.

**5.** Dans une grande poêle chauffée à feu moyen, cuire les grilled cheese de 2 à 3 minutes de chaque côté en pressant légèrement sur les sandwiches à l'aide d'une spatule.

PAR PORTION	
Calories	550
Protéines	23 g
Matières grasses	33 g
Glucides	44 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	481 mg
Sodium	824 mg

### Pour accompagner

#### Salade de pommes et noix

Dans un saladier, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise avec 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature et 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron. Saler et poivrer. Bien mélanger. Ajouter 4 pommes coupées en dés, 4 branches de céleri hachées et 125 ml (1/2 tasse) de noix de Grenoble hachées. Remuer délicatement.



- 1** 1 oignon haché



- 2** Champignons  
1 contenant de 227 g émincés



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



- 4** Pain multigrain  
8 tranches



- 5** Gouda râpé  
375 ml (1 1/2 tasse)

#### Prévoir aussi:

- 80 ml (1/3 de tasse) de beurre ramolli



- 1** Pain  
au choix  
8 tranches



- 2** Pesto  
60 ml (1/4 de tasse)



- 3** Saumon fumé  
1 paquet de 120 g



- 4** Mozzarella  
4 tranches



- 5** 1 avocat  
émincé

**Prévoir aussi :**

- 60 ml (1/4 de tasse)  
de beurre ramolli



PAR PORTION	
Calories	501
Protéines	20 g
Matières grasses	34 g
Glucides	31 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	318 mg
Sodium	764 mg

## Grilled cheese au saumon fumé

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

1. Tartiner un seul côté des tranches de pain de beurre.
2. Badigeonner le côté non beurré de quatre tranches de pain de pesto. Garnir de saumon fumé, de mozzarella et de tranches d'avocat. Couvrir avec les tranches de pain restantes, côté non beurré à l'intérieur.
3. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Cuire les grilled cheese 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le pain soit doré.

### *Pour accompagner* Salade de roquette érable et vinaigre balsamique

Dans un saladier, fouetter 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive avec 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre balsamique, 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon. Saler et poivrer. Ajouter 750 ml (3 tasses) de roquette et 125 ml (1/2 tasse) de copeaux de parmesan. Remuer délicatement.





## Grilled cheese aux œufs, bacon et avocats

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

**1.** Tartiner un seul côté des tranches de pain avec 30 ml (2 c. à soupe) de beurre.

**2.** Dans une poêle, faire fondre le reste du beurre. Cuire les œufs de 2 à 3 minutes de chaque côté.

**3.** Répartir les œufs, le bacon, le cheddar et les tranches d'avocats sur le côté non beurré de quatre tranches de pain. Si

désiré, saupoudrer de fleur de sel. Fermer les sandwiches, côté beurré du pain à l'extérieur.

**4.** Dans une poêle, faire dorer les grilled cheese à feu moyen de 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le fromage fonde et que le pain dore.

### PAR PORTION

Calories	706
Protéines	26 g
Matières grasses	41 g
Glucides	58 g
Fibres	9 g
Fer	3 mg
Calcium	259 mg
Sodium	893 mg



**1** Pain de ménage  
8 tranches



**2** 4 œufs



**3** Bacon  
8 tranches cuites



**4** Cheddar  
4 tranches



**5** 2 avocats  
coupés en tranches

### Prévoir aussi:

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre

### Facultatif:

- Fleur de sel au goût

# Incontournables *MAC'N CHEESE*





## Mac'n cheese aux saucisses

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

• sans œuf • se congèle

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter les saucisses dans la casserole. Égoutter.

2. Émincer les saucisses.

3. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les saucisses, l'oignon et, si désiré, le thym de 2 à 3 minutes, en retournant les rondelles de saucisses à mi-cuisson.

4. Ajouter la crème, le cheddar et le bouillon. Porter à ébullition en remuant de temps en temps.

5. Remettre les pâtes dans la casserole. Poivrer et remuer.

PAR PORTION	
Calories	735
Protéines	27 g
Matières grasses	49 g
Glucides	48 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	271 mg
Sodium	809 mg



1 Macaronis  
750 ml (3 tasses)



2 Saucisses aux tomates et basilic  
450 g (1 lb)



3 Crème à cuisson 15 %  
375 ml (1 1/2 tasse)



4 Cheddar fort jaune râpé  
500 ml (2 tasses)



5 Bouillon de poulet  
80 ml (1/3 de tasse)

sur  
le web

Mac'n cheese: 12 recettes à essayer!  
[pratico-pratiques.com/macncheese](http://pratico-pratiques.com/macncheese)



Prévoir aussi:

- 1 oignon haché

Facultatif:

- 5 ml (1 c. à thé) de thym haché



**1** Macaronis  
625 ml (2 ½ tasses)



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



**3** Assaisonnements  
à tacos  
1 sachet de 24 g



**4** Lait évaporé  
500 ml (2 tasses)



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



## Mac'n cheese style tacos

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

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

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
2. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une autre casserole. Cuire le bœuf haché avec les assaisonnements à tacos de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
3. Incorporer le lait évaporé et porter à ébullition.
4. Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
5. Ajouter les pâtes. Saler, poivrer et bien mélanger.

PAR PORTION	
Calories	803
Protéines	44 g
Matières grasses	37 g
Glucides	72 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	409 mg
Sodium	779 mg

### Pour accompagner Salsa de tomates

Couper 12 tomates cerises en quatre. Couper ½ oignon rouge en dés et hacher 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre. Déposer les tomates cerises, l'oignon rouge et la coriandre dans un bol. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, 1,25 ml (¼ de c. à thé) de paprika fumé et 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime. Saler, poivrer et remuer.





## Mac'n cheese aux trois fromages

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

**1.** Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les échalotes 1 minute.

**2.** Ajouter les macaronis, le cheddar, le fromage à la crème, le parmesan et le lait. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition

en remuant, puis laisser mijoter de 10 à 12 minutes à feu doux-moyen, en remuant fréquemment et en ajoutant du lait au besoin, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente* et que le liquide soit presque complètement absorbé.

PAR PORTION	
Calories	900
Protéines	38 g
Matières grasses	46 g
Glucides	83 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	831 mg
Sodium	1017 mg



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



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



**3** Fromage à la crème  
1 paquet de 250 g



**4** Parmesan râpé  
250 ml (1 tasse)



**5** Lait 2%  
1 litre (4 tasses)

### Prévoir aussi:

- 125 ml (1/2 tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées



① **Macaronis**  
750 ml (3 tasses)



② **1 brocoli**  
coupé en  
petits bouquets



③ **Beurre**  
80 ml (1/3 de tasse)



④ **Lait 2%**  
625 ml  
(2 1/2 tasses)



⑤ **Cheddar fort  
jaune**  
râpé  
300 g (2/3 de lb)

**Prévoir aussi :**

- 80 ml (1/3 de tasse) de farine



PAR PORTION	
Calories	868
Protéines	35 g
Matières grasses	48 g
Glucides	81 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	633 mg
Sodium	707 mg

## Mac'n cheese au brocoli

Préparation 15 minutes • Cuisson 12 minutes • Quantité 4 portions

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Environ 3 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter le brocoli dans la casserole. Égoutter.
2. Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine et remuer. Cuire 30 secondes, sans colorer la farine.
3. Verser le lait et porter à ébullition en fouettant.
4. Ajouter le cheddar et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
5. Ajouter les pâtes et le brocoli. Saler, poivrer et remuer. Réchauffer 1 minute en remuant.

### Pour accompagner Garniture bacon et échalotes

Chauffer une poêle à feu moyen. Cuire 8 tranches de bacon coupées en morceaux de 6 à 7 minutes, jusqu'à ce que le bacon soit croustillant. Assécher sur du papier absorbant. Retirer l'excédent de gras de la poêle. Dans la poêle, cuire 4 échalotes sèches (françaises) émincées à feu doux-moyen de 2 à 3 minutes. Remettre le bacon dans la poêle et remuer.





## Macaronis au fromage et oignons caramélisés

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

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

**2.** Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les oignons de 2 à 3 minutes.

**3.** Ajouter le miel et laisser caraméliser de 1 à 2 minutes. Réserver dans une assiette.

**4.** Dans la casserole, porter à ébullition la crème de céleri avec le lait en remuant. Incorporer les macaronis égouttés,

la moitié du parmesan et, si désiré, le thym. Saler et poivrer.

**5.** Transférer la préparation dans un plat de cuisson. Répartir les oignons caramélisés, la chapelure et le reste du parmesan sur les pâtes.

**6.** Cuire au four de 15 à 20 minutes.

PAR PORTION	
Calories	450
Protéines	17 g
Matières grasses	14 g
Glucides	64 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	305 mg
Sodium	815mg



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



**2** 2 oignons  
émincés



**3** Crème de céleri  
condensée  
1 boîte de 284 ml



**4** Parmesan  
râpé  
160 ml (2/3 de tasse)



**5** Chapelure panko  
80 ml (1/3 de tasse)

### Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 250 ml (1 tasse) de lait

### Facultatif:

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

# Les plats qui font **WOW!**





## Boulettes de viande farcies au gouda

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

• sans noix • se congèle 

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

2. Dans un bol, mélanger le bœuf haché avec la chapelure, le mélange pour soupe à l'oignon, l'œuf et, si désiré, le persil. Façonner 16 boulettes avec la préparation.

3. Dans chaque boulette, former une cavité. Insérer un cube de gouda dans la cavité et la refermer avec la préparation à la viande hachée.

4. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

5. Réchauffer la sauce marinara à feu doux dans une casserole. Servir avec les boulettes.

PAR PORTION	
Calories	471
Protéines	32 g
Matières grasses	31 g
Glucides	22 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	254 mg
Sodium	1 145 mg



1 Bœuf haché maigre  
450 g (1 lb)



2 Chapelure nature  
125 ml (1/2 tasse)



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



4 KALTBACH Gouda d'Emmi  
coupé en 16 cubes  
100 g (3 1/2 oz)



5 Sauce marinara  
250 ml (1 tasse)

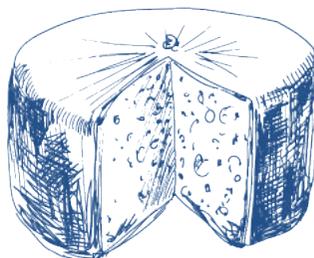


### Secret de chef

#### Fromage d'exception

Peut-être avez-vous remarqué un petit nouveau au comptoir de la fromagerie? Le KALTBACH Gouda d'Emmi est un fromage à pâte ferme vieilli trois mois en fromagerie, puis trois mois dans la grotte KALTBACH, en Suisse, qui est vieille de plus de 22 millions d'années. Grâce à ce processus, le fromage développe de riches arômes de noix caramélisées et des notes finales fruitées exquises. Le KALTBACH Gouda est parfait dans ces boulettes de viande et fera un malheur sur un plateau de fromages et de charcuteries.

Pour tout savoir: Emmi Canada, facebook.com/EmmiMoments



#### Prévoir aussi:

- 1 œuf

#### Facultatif:

- 60 ml (1/4 de tasse) de persil frais haché



- 1 Bœuf**  
450 g (1 lb) de tranches de bifteck sandwich de cuisson



- 2 Fromage à raclette Funky Chili Emmi Canada**  
1 paquet de 200 g



- 3 Poivrons rouges rôtis**  
émincés  
125 ml (1/2 tasse)



- 4 Tomates séchées**  
émincées  
80 ml (1/3 de tasse)



- 5 Bébés épinards**  
375 ml (1 1/2 tasse)



## Roulades de bœuf farcies

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

• sans œuf • se congèle ❄️

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

**2.** Déposer les tranches de bifteck sur une feuille de papier parchemin en les superposant légèrement afin de former un rectangle de 25 cm x 20 cm (10 po x 8 po). Saler et poivrer.

**3.** Répartir le fromage à raclette, les poivrons rôtis, les tomates séchées et les bébés épinards sur les tranches de bifteck.

**4.** Rouler la viande en serrant au fur et à mesure à l'aide du papier parchemin de manière à obtenir un rouleau.

**5.** Nouer des ficelles tous les 2 cm (3/4 de po) autour de la viande. Trancher le bœuf entre les ficelles afin de former huit morceaux.

**6.** Dans une grande poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Saisir les roulades de bœuf sur toutes les faces de 2 à 3 minutes.

**7.** Poursuivre la cuisson au four de 6 à 8 minutes.

PAR PORTION	
<b>2 roulades</b>	
Calories	362
Protéines	39 g
Matières grasses	21 g
Glucides	6 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	133 mg
Sodium	492 mg

### Pour accompagner

#### Sauce au pesto de tomates séchées

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées 1 minute. Ajouter 80 ml (1/3 de tasse) de vin blanc et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajouter 180 ml (3/4 de tasse) de crème à cuisson 15 %, 30 ml (2 c. à soupe) de pesto aux tomates séchées et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym frais haché. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu doux. Saler et poivrer.





## Fromage et légumes grillés

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

• végété • sans noix

**1.** Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

**2.** Dans un bol, mélanger les poivrons avec les rubans de courgette, les assaisonnements italiens et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

**3.** Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les poivrons de 3 à 4 minutes de chaque côté. Cuire les rubans

de courgette et les tranches de fromage de 30 secondes à 1 minute de chaque côté.

**4.** Couper les poivrons en morceaux.

**5.** Répartir les légumes et le fromage grillés dans les assiettes. Arroser de vinaigrette balsamique. Si désiré, garnir de ciboulette.

PAR PORTION	
Calories	222
Protéines	11 g
Matières grasses	17 g
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	347 mg
Sodium	1 092 mg



### Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

### Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette émincée



- 1 **Échalotes sèches (françaises)**  
hachées  
80 ml (1/3 de tasse)



- 2 **Crème à cuisson 15 %**  
375 ml (1 1/2 tasse)



- 3 **Parmesan**  
râpé  
125 ml (1/2 tasse)



- 4 **4 pommes de terre à chair jaune**



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

**Prévoir aussi :**

- 1 pincée de muscade

**Facultatif :**

- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym frais haché

# Gratin dauphinois aux deux fromages

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 48 minutes • Quantité : 4 portions

• végété • sans œuf • sans gluten

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les échalotes 1 minute.
3. Ajouter la crème, le parmesan, la muscade et, si désiré, le thym. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Porter à ébullition. Réserver au chaud.
4. Peler les pommes de terre, puis les couper en fines tranches à l'aide d'une mandoline.
5. Déposer les tranches de pommes de terre dans un plat de cuisson de 20 cm (8 po), puis y verser la préparation à la crème. Garnir de fromage suisse.
6. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four de 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
7. Retirer le papier d'aluminium du plat. Régler le four à la position « grill » (*broil*) et faire gratiner de 2 à 3 minutes.

PAR PORTION	
Calories	448
Protéines	15 g
Matières grasses	31 g
Glucides	29 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	440 mg
Sodium	285 mg

## Pour varier

### Mélangez les fromages !

Vous avez quelques restants de fromage à pâte ferme au réfrigérateur ? Sachez que vous pouvez remplacer le parmesan et le fromage suisse par du gruyère, de l'emmental, du Jarlsberg, du Oka, du fromage à raclette, un mélange de fromages italiens et même du cheddar fort. Si vous n'avez en réserve que de la mozzarella, laquelle est reconnue pour gratiner aisément, mélangez-la tout simplement avec un fromage plus fort pour lui donner du mordant et ainsi vous rapprocher davantage du goût classique du gratin dauphinois.







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



**2 Truite**  
450 g (1 lb) de filet  
la peau enlevée



**3 Fromage à la crème**  
180 ml (¾ de tasse)



**4 Pâte à croissants géants**  
1 rouleau de 318 g



**5 Oignons verts hachés**  
60 ml (¼ de tasse)



**PAR PORTION**

Calories	647
Protéines	35 g
Matières grasses	42 g
Glucides	35 g
Fibres	1 g
Fer	4 mg
Calcium	132 mg
Sodium	811 mg

## Croissants à la truite, épinards et fromage à la crème

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 13 minutes • Quantité : 4 portions

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre à feu moyen. Cuire les bébés épinards de 1 à 2 minutes en remuant. Réserver.
3. Couper la truite en quatre morceaux.
4. Chauffer le fromage à la crème au micro-ondes quelques secondes pour le ramollir. Suivre les indications de l'encadré ci-dessous pour garnir les croissants.
5. Cuire au four de 12 à 15 minutes.



### Secret de chef

#### Comment garnir les croissants

Étendre les triangles de pâte à croissants sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Tartiner la partie la plus large de fromage à la crème, puis garnir de truite, de bébés épinards et d'oignons verts. Saler et poivrer. Replier la pâte sur la garniture en faisant deux tours.

