

Présenté par:

El·Ma·Mia®



25 recettes indispensables pour la quarantaine



El·Ma·Mia®



Mettez-y du **GOÛT!**

NOUVEAU !

EL-MA-MIA a créé pour vous
3 assaisonnements uniques pour
légumes, salades et pommes de terre.

Ces délicieux mélanges deviendront vite
des incontournables à tous vos repas.

Saupoudrez du « goût » !

Maintenant disponibles chez **IGA**



elmamia.com

Nos meilleures *sauces maison*





PAR PORTION	
250 ml (1 tasse)	
Calories	271
Protéines	16 g
Matières grasses	14 g
Glucides	20 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	82 mg
Sodium	825 mg

Sauce à spaghetti à la mijoteuse



Préparation: 30 minutes • Cuisson à faible intensité: 6 heures • Quantité: 3 litres (12 tasses)

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

- 1 boîte de tomates en dés de 796 ml
- 1 boîte de tomates broyées de 796 ml
- 2 boîtes de pâte de tomates de 156 ml chacune
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché
- 1 feuille de laurier
- 10 ml (2 c. à thé) de poivre de la Jamaïque (quatre-épices)
- 1,25 ml (¼ de c. à thé) de piment de Cayenne
- Sel au goût
- 450 g (1 lb) de saucisses italiennes fortes
- 450 g (1 lb) de bœuf haché maigre
- 2 oignons coupés en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché
- 2 carottes coupées en dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 1 contenant de champignons de 227 g, coupés en quatre

1. Dans la mijoteuse, mélanger les tomates en dés avec les tomates broyées, la pâte de tomates, le vin, les fines herbes, le poivre de la Jamaïque, le piment de Cayenne et le sel.
2. Retirer la membrane des saucisses, puis défaire la chair en petits morceaux.
3. Dans la mijoteuse, ajouter le bœuf haché, la chair de saucisses, les oignons, l'ail, les carottes, le céleri et les champignons. Remuer.
4. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 7 heures.

Astuce

5 15

Un mélange d'épices à spaghetti tout-en-un

Pour vous simplifier la vie lors de la préparation de votre sauce à spaghetti, vous pouvez remplacer le poivre de la Jamaïque, le sel et le piment de Cayenne par 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement piquant pour sauce à spaghetti à la viande H-18 de El-Ma-Mia. Son goût pimenté relèvera à merveille votre sauce !



Pour tout savoir : elmamia.com



Sauce Alfredo à l'ail rôti

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 50 minutes • Quantité : environ 1 litre (4 tasses)

• végété • sans noix • sans œuf • sans gluten

PAR PORTION	
250 ml (1 tasse)	
Calories	547
Protéines	13 g
Matières grasses	51 g
Glucides	12 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	476 mg
Sodium	527 mg

1 tête d'ail (bulbe entier)
.....
60 ml (1/4 de tasse)
de beurre
.....
60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées finement
.....
750 ml (3 tasses) de crème à cuisson 15 %
.....
250 ml (1 tasse) de parmesan râpé
.....
1 pincée de muscade
.....
Sel et poivre du moulin au goût
.....

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Couper la tête d'ail en deux. Arroser les demi-têtes d'ail d'un filet d'huile d'olive.
3. Emballer les demi-têtes d'ail dans une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four de 40 à 45 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.
4. Prélever 2 gousses d'ail de leur enveloppe, puis les déposer dans un bol. Écraser à l'aide d'une fourchette. Réserver le reste de l'ail rôti au frais pour une utilisation ultérieure.

5. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les échalotes de 1 à 2 minutes.
6. Ajouter l'ail écrasé et poursuivre la cuisson 1 minute.
7. Verser la crème et porter à ébullition à feu moyen.
8. Ajouter le parmesan et la muscade. Remuer jusqu'à ce que le parmesan soit fondu. Saler et poivrer.

Sauce aux fruits de mer

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions (environ 1 litre – 4 tasses)

• sans noix • sans œuf • sans gluten

15 ml (1 c. à soupe)
de beurre
.....
60 ml (1/4 de tasse)
d'échalotes sèches
(françaises) hachées
.....
15 ml (1 c. à soupe)
d'ail haché
.....
125 ml (1/2 tasse)
de vin blanc
.....
375 ml (1 1/2 tasse) de
crème à cuisson 15 %
.....
150 g (1/3 de lb) de crevettes
moyennes crues (calibre
31/40) surgelées, déconge-
lées et égouttées
.....

150 g (1/3 de lb) de pétoncles
moyens crus (calibre 20/30)
surgelés, décongelés et
égouttés
.....
125 ml (1/2 tasse) de
parmesan râpé
.....
200 g (environ 1/2 lb) de chair
de homard cuite et coupée
en dés
.....
15 ml (1 c. à soupe)
de persil frais haché
.....
Sel et poivre du moulin
au goût
.....

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les échalotes et l'ail 1 minute.
2. Ajouter le vin blanc et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.
3. Incorporer la crème. Porter à ébullition.
4. Ajouter les crevettes et les pétoncles. Porter de nouveau à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes.
5. Ajouter le parmesan et remuer délicatement jusqu'à ce qu'il soit fondu.
6. Ajouter la chair de homard et le persil. Saler et poivrer. Réchauffer 1 minute en remuant.

PAR PORTION	
Calories	355
Protéines	25 g
Matières grasses	22 g
Glucides	9 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	279 mg
Sodium	841 mg

Vous pouvez servir cette délicieuse sauce avec les pâtes de votre choix !





PAR PORTION	
180 ml (¾ de tasse)	
Calories	186
Protéines	5 g
Matières grasses	14 g
Glucides	12 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	50 mg
Sodium	600 mg

Sauce rosée

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 11 minutes • Quantité: environ 750 ml (3 tasses)

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

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
.....
1 oignon haché
.....
1 gousse d'ail hachée
.....
500 ml (2 tasses) de sauce tomate
.....

125 ml (½ tasse) de fromage à la crème
.....
15 ml (1 c. à soupe) de thym haché
.....
15 ml (1 c. à soupe) d'origan haché
.....
Sel et poivre du moulin au goût
.....

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute.
2. Ajouter la sauce tomate, le fromage à la crème et les fines herbes. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux 10 minutes.
3. À l'aide du mélangeur-plongeur, émulsionner la sauce jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.



PAR PORTION	
125 ml (½ tasse)	
Calories	36
Protéines	2 g
Matières grasses	0 g
Glucides	8 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	22 mg
Sodium	10 mg

Sauce tomate origan et romarin

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 6 bocaux de 1 litre (4 tasses) chacun

10 kg (22 lb) de tomates italiennes

.....

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

.....

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

.....

15 ml (1 c. à soupe) de sucre

.....

Sel et poivre au goût

.....

1. Retirer le pédoncule des tomates.

2. Déposer les tomates dans le contenant du mélangeur électrique. Émulsionner de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

3. Verser les tomates broyées dans une casserole en acier inoxydable. Ajouter les fines herbes

et le sucre. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 25 à 30 minutes à feu moyen-élevé en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié et qu'elle ait une consistance épaisse.

4. Répartir la sauce dans 6 bocaux de 1 litre (4 tasses).

Pratiques, **les mets à congeler!**





One pot pasta au poulet

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

1. Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les cubes de poulet de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

2. Ajouter l'assaisonnement pour poulet et l'oignon. Remuer. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter les penne, la sauce Alfredo et le bouillon de poulet. Porter à ébullition.

4. Remuer. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu doux, en remuant fréquemment et en ajoutant du bouillon de poulet au besoin, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente* et que le liquide soit presque complètement absorbé.

5. Ajouter les bébés épinards et remuer.

6. Si désiré, garnir de tomates cerises.

PAR PORTION	
Calories	455
Protéines	41 g
Matières grasses	16 g
Glucides	63 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	76 mg
Sodium	1 414 mg



- 1** Poulet
3 petites poitrines sans peau coupées en cubes



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



- 3** Pennes
750 ml (3 tasses)



- 4** Sauce Alfredo
1 contenant de 540 ml



- 5** Bébés épinards
1 litre (4 tasses)

Voyez la capsule vidéo



Présenté par



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

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché
- 625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de poulet

Facultatif :

- 8 tomates cerises coupées en quatre

Croquettes de jambon et pommes de terre

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 6 minutes • Congélation : 2 heures • Quantité : 4 portions

1 Jambon haché
450 g (1 lb)



2 Purée de pommes de terre à l'ail du commerce
500 g (environ 1 lb)



3 2 oignons verts hachés



4 Parmesan râpé
80 ml (1/3 de tasse)



5 Chapelure panko
375 ml (1 1/2 tasse)

1. Dans un bol, mélanger le jambon haché avec la purée de pommes de terre, les oignons verts, le parmesan et 125 ml (1/2 tasse) de chapelure. Saler et poivrer.

2. Façonner douze croquettes en utilisant environ 80 ml (1/3 de tasse) de préparation pour chacune d'elles.

3. Dans une assiette creuse, déposer la chapelure restante. Enrober les croquettes de chapelure.

4. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les croquettes de 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

5. Retirer du feu et laisser tiédir, puis refroidir au réfrigérateur.

6. Déposer les croquettes sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur de 2 à 3 heures.

7. Transférer les croquettes dans un grand sac hermétique. Retirer l'air du sac et sceller. Placer au congélateur.

8. La veille du repas, laisser décongeler le sac au réfrigérateur.

9. Au moment du repas, réchauffer les croquettes au four à 205 °C (400 °F) de 8 à 10 minutes en les retournant à mi-cuisson, ou réchauffer au micro-ondes.

PAR PORTION

Calories	338
Protéines	13 g
Matières grasses	16 g
Glucides	38 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	93 mg
Sodium	1 062 mg

Pour accompagner

Poêlée de légumes

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 250 ml (1 tasse) d'edamames décortiqués surgelés de 3 à 5 minutes. Égoutter. Dans une poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 1 oignon rouge émincé 1 minute. Ajouter 500 ml (2 tasses) de chou-fleur coupé en petits bouquets, les edamames et 1 poivron rouge émincé. Saler et poivrer. Cuire de 5 à 6 minutes, en remuant fréquemment.







- 1 Bœuf haché mi-maigre
450 g (1 lb)



- 2 Sauce chili
125 ml (½ tasse)



- 3 Maïs
250 ml (1 tasse)
de grains



- 4 1 fond de tarte
de 20 cm (8 po)



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

Prévoir aussi:

- 1 oignon haché
- 10 ml (2 c. à thé)
d'assaisonnements
à chili



PAR PORTION	
Calories	645
Protéines	34 g
Matières grasses	39 g
Glucides	39 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	228 mg
Sodium	1 050 mg

Pâté mexicain gratiné

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

• sans noix • 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, l'oignon et les assaisonnements à chili de 4 à 5 minutes, en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
3. Incorporer la sauce chili et le maïs.
4. Verser la préparation au bœuf dans le fond de tarte. Cuire au four de 17 à 22 minutes.
5. Garnir de fromage, puis poursuivre la cuisson 18 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que le fromage soit gratiné.



Pizza roulée au chorizo

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

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

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Déposer l'abaisse de pâte feuilletée sur une feuille de papier parchemin. Garnir de chorizo, de bébés épinards, de mozzarella et, si désiré, de basilic. Rouler la pâte. Placer au congélateur 15 minutes.
3. Couper le rouleau de pâte en douze rondelles. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 18 à 22 minutes.
4. Pendant ce temps, porter la sauce tomate à ébullition dans une casserole. Servir avec les pizzas roulées.

Pour accompagner

Salade romaine crémeuse au bacon

Dans un saladier, mélanger 1,5 litre (6 tasses) de laitue romaine déchiquetée avec 125 ml (½ tasse) de vinaigrette César, 80 ml (⅓ de tasse) de bacon cuit émietté et 60 ml (¼ de tasse) de copeaux de parmesan. Saler et poivrer.



PAR PORTION	
Calories	412
Protéines	15 g
Matières grasses	28 g
Glucides	25 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	184 mg
Sodium	684 mg



- 1 Pâte feuilletée surgelée, décongelée
1 abaisse de 25 cm x 25 cm (10 x 10 po)



- 2 Chorizo tranché
150 g (⅓ de lb)



- 3 Bébés épinards
375 ml (1 ½ tasse)



- 4 Mozzarella râpée
250 ml (1 tasse)



- 5 Sauce tomate
180 ml (¾ de tasse)

Facultatif :

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



1 Farine
125 ml (½ tasse)



2 2 œufs



3 Chapelure panko
250 ml (1 tasse)



4 Assaisonnements
pour poisson et
fruits de mer
15 ml (1 c. à soupe)



5 Morue
1 filet de 450 g
(1 lb) coupé en
douze bâtonnets

Bâtonnets de poisson

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 6 minutes • Congélation : 2 heures • Quantité : 4 portions

1. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les œufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure avec les assaisonnements pour poisson et fruits de mer. Saler et poivrer. Fariner les bâtonnets de morue, les tremper dans les œufs battus, puis les enrober du mélange de chapelure.

2. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu doux-moyen. Cuire les bâtonnets de morue de 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3. Retirer du feu et laisser tiédir, puis refroidir au réfrigérateur.

4. Déposer les bâtonnets de morue sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur de 2 à 3 heures.

5. Transférer les bâtonnets dans un grand sac hermétique. Retirer l'air du sac et sceller. Placer au congélateur.

6. La veille du repas, laisser décongeler le sac au réfrigérateur.

7. Au moment du repas, réchauffer les bâtonnets de poisson au four à 205 °C (400 °F) de 8 à 10 minutes en les retournant à mi-cuisson, ou réchauffer au micro-ondes.

PAR PORTION

Calories	248
Protéines	25 g
Matières grasses	5 g
Glucides	25 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	22 mg
Sodium	156 mg

Pour accompagner

Sauce mayonnaise, ail et pesto de tomates

Mélanger 80 ml (⅓ de tasse) de mayonnaise avec 80 ml (⅓ de tasse) de crème sure, 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché, 15 ml (1 c. à soupe) de pesto aux tomates séchées et 1 oignon vert haché. Saler, poivrer et remuer.





Nos préférés du commerce en *version maison*





Hamburger Helper maison

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

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

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

2. Dans une grande casserole, déposer la sauce marinara, le bouillon de poulet, la chair des saucisses, l'ail et l'oignon.

3. Ajouter les mini-lasagnes. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 12 à 15 minutes en remuant quelques fois.

4. Parsemer de fromage et, si désiré, de persil. Remuer.

PAR PORTION	
Calories	757
Protéines	38 g
Matières grasses	44 g
Glucides	55 g
Fibres	9 g
Fer	2 mg
Calcium	419 mg
Sodium	1 517 mg



1 6 saucisses italiennes douces



2 Sauce marinara
625 ml (2 ½ tasses)



3 Bouillon de poulet sans sel ajouté
750 ml (3 tasses)



4 Mini-pâtes à lasagne de type Mafalda
750 ml (3 tasses)



5 Mélange de fromages italiens râpés
500 ml (2 tasses)

Astuce

5 **15**

Remplacer les mini-lasagnes

Pas de mini-lasagnes à portée de main ? Vous pourriez facilement utiliser des pâtes à lasagne coupées en morceaux. Une autre bonne option serait d'utiliser des pâtes courtes, comme des penne, des rigatonis ou des gemellis. Aucune raison de se passer de ce plat !

Prévoir aussi :

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

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de persil émincé



- 1** Mélange de trois viandes hachées (boeuf, veau et porc)
450 g (1 lb)



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



- 3** Assaisonnements pour cretons El-Ma-Mia
15 ml (1 c. à soupe)



- 4** Farine
30 ml (2 c. à soupe)



- 5** Bouillon de bœuf
500 ml (2 tasses)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché
- 1 œuf

Ragoût de boulettes aux trois viandes

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

1. Dans un bol, mélanger le mélange de viandes hachées avec la chapelure, la moitié des assaisonnements pour cretons, l'oignon et l'œuf. Façonner 20 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

2. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Faire dorer les boulettes de 2 à 3 minutes sur toutes les faces. Saupoudrer de farine et remuer.

3. Verser le bouillon de bœuf et ajouter le reste des assaisonnements pour cretons. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux-moyen de 10 à 12 minutes.

PAR PORTION	
Calories	346
Protéines	24 g
Matières grasses	22 g
Glucides	11 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	54 mg
Sodium	483 mg

Pour accompagner

Purée de pommes de terre au fromage à la crème

Peler et couper en cubes de 5 à 6 pommes de terre. Déposer dans une casserole d'eau froide. Saler. Porter à ébullition, puis cuire 20 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter. Réduire en purée avec 125 ml (1/2 tasse) de lait chaud, 125 ml (1/2 tasse) de fromage à la crème et 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché. Saler et poivrer.







- 1** Fromage cémeux ail et fines herbes
de type Boursin
125 ml (1/2 tasse)



- 2** Brocoli haché
125 ml (1/2 tasse)



- 3** Poulet
4 poitrines sans peau



- 4** Chapelure panko
250 ml (1 tasse)



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

Prévoir aussi :

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



PAR PORTION	
Calories	526
Protéines	53 g
Matières grasses	24 g
Glucides	22 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	262 mg
Sodium	490 mg

Poitrines de poulet farcies au brocoli et fromage

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

• se congèle ❄️

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un bol, mélanger le fromage crémeux ail et fines herbes avec le brocoli.
3. Couper les poitrines en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement.
4. Farcir les poitrines avec la préparation au fromage, puis les maintenir fermées à l'aide

de cure-dents. Saler et poivrer les poitrines.

5. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les œufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure panko avec le parmesan. Fariner les poitrines de poulet, les tremper dans les œufs battus, puis les enrober du mélange de chapelure.

6. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les poitrines. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Pour accompagner Sauce tomate et poivron

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 1 oignon haché, 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché et 1/2 poivron rouge coupé en dés 5 minutes. Ajouter 375 ml (1 1/2 tasse) de sauce tomate et 2 tomates coupées en dés. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 10 minutes à feu doux.





Feuilletés de pâté au poulet

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

• sans noix • 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 poulet de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

3. Ajouter la macédoine de légumes et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes. Transférer la préparation dans un bol.

4. Dans la même poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant.

5. Ajouter le lait chaud en fouettant. Porter à ébullition.

6. Remettre le poulet et les légumes dans la poêle. Saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux de 4 à 5 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir.

7. Dérouler les deux rouleaux de pâte en prenant soin de ne pas détacher les pointillés. Séparer chaque pâte en deux de manière à obtenir deux rectangles (vous obtiendrez donc quatre rectangles au total). Sceller les pointillés se trouvant au centre de chaque rectangle en pressant avec les doigts.

8. Répartir la préparation au poulet sur la moitié de la surface des rectangles de pâte. Rabattre la pâte sur la garniture, puis sceller le pourtour de la pâte en pressant avec les doigts.

9. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les feuilletés. Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés.

PAR PORTION	
Calories	944
Protéines	44 g
Matières grasses	52 g
Glucides	87 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	234 mg
Sodium	1 443 mg



- 1** **Poulet**
450 g (1 lb)
de hauts de cuisses
coupés en cubes



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



- 3** **Beurre**
60 ml (¼ de tasse)



- 4** **Lait 2% chaud**
500 ml (2 tasses)



- 5** **Pâte à croissants géants**
de type Pillsbury
2 rouleaux de 318 g
chacun

Prévoir aussi:

- 80 ml (⅓ de tasse) de farine



- 1** Pâte à pizza
650 g
(environ 1 ½ lb)



- 2** Sauce à pizza
180 ml (¾ de tasse)



- 3** 1 poivron jaune
émincé



- 4** Pepperoni
émincé
100 g (3 ½ oz)



- 5** Monterey Jack
coupé en dés
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi:

- 1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau



PAR PORTION	
Calories	615
Protéines	22 g
Matières grasses	19 g
Glucides	89 g
Fibres	5 g
Fer	7 mg
Calcium	262 mg
Sodium	1 150 mg

Pizzas-pochettes au pepperoni

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

• se congèle ❄️

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Diviser la pâte en deux parts. Abaisser chacune des parts puis tailler huit cercles de 10 cm (4 po) dans chacune des parts.
3. Sur la moitié des cercles, étaler la sauce. Garnir de poivron, de pepperoni et de fromage.
4. Badigeonner le pourtour des pâtes de jaune d'œuf. Déposer
5. Déposer les pizzas sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

les autres cercles de pâte sur la garniture et sceller les bords avec une fourchette.

Nos meilleurs accompagnements



PAR PORTION	
Calories	332
Protéines	8 g
Matières grasses	19 g
Glucides	37 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	56 mg
Sodium	408 mg

Salade d'amour

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 15 minutes • Réfrigération : 30 minutes • Quantité : 8 portions

180 ml (¾ de tasse) de riz basmati, rincé et égoutté
.....
375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet
.....
3 branches de céleri
.....
1 contenant de champignons de 227 g
.....
2 oignons verts
.....
1 poivron rouge
.....
1 petit oignon rouge
.....
1 contenant de bébés épinards de 142 g
.....
250 ml (1 tasse) de fèves germées
.....
250 ml (1 tasse) de noix de cajou
.....
125 ml (½ tasse) de raisins secs
.....
Sel et poivre au goût
.....

Pour la vinaigrette :

80 ml (⅓ de tasse) d'huile de tournesol
.....
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya faible en sodium
.....
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
.....
10 ml (2 c. à thé) de gingembre haché
.....
10 ml (2 c. à thé) de miel
.....

1. Dans une casserole, verser le riz et le bouillon. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire à feu doux de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé. Laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.

2. Étaler le riz sur une plaque en une couche uniforme. Réfrigérer 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit complètement refroidi.

3. Émincer le céleri, les champignons et les oignons verts. Tailler le poivron en julienne et couper l'oignon rouge en fins quartiers.

4. Dans un saladier, fouetter les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter les ingrédients de la salade. Bien mélanger.

Une pincée de saveurs

L'ingrédient secret pour des salades qui sont toujours pleines de goût ? L'assaisonnement à salade d'El-Ma-Mia, une entreprise d'ici qui produit une multitude de mélanges d'épices et d'assaisonnements. Ajoutez-en une petite quantité dans la vinaigrette de cette recette pour en sublimer les saveurs. C'est également l'ingrédient idéal pour rehausser les légumes : papillotes, légumes sautés dans la poêle, plaque de légumes grillés, etc. Un produit dépanneur à toujours avoir dans le garde-manger !





PAR PORTION	
Calories	367
Protéines	9 g
Matières grasses	9 g
Glucides	68 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	66 mg
Sodium	673 mg

Riz mexicain

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

• végété • sans noix • sans œuf • se congèle 

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

1 oignon coupé en dés
.....

1 poivron vert coupé en dés
.....

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

1 jalapeño épépiné
et haché (facultatif)
.....

250 ml (1 tasse) de riz blanc
à grains longs
.....

15 ml (1 c. à soupe)
d'assaisonnements à chili
.....

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

375 ml (1 ½ tasse)
de maïs en grains
.....

2 tomates italiennes
coupées en dés
.....

500 ml (2 tasses)
de bouillon de légumes
.....

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

30 ml (2 c. à soupe)
de coriandre hachée
.....

1. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon, le poivron, l'ail et, si désiré, le jalapeño 1 minute.

2. Ajouter le riz, les assaisonnements à chili et le paprika fumé. Remuer. Ajouter le maïs, les tomates, le bouillon et le jus de lime. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu doux-moyen jusqu'à absorption complète du liquide.

3. Ajouter la coriandre et remuer.



PAR PORTION	
Calories	271
Protéines	7 g
Matières grasses	3 g
Glucides	56 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	44 mg
Sodium	20 mg

Pommes de terre grecques

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

5 à 6 pommes de terre
à chair jaune
.....

Pour la marinade :

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

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

30 ml (2 c. à soupe)
d'origan haché
.....

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

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

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

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

Sel et poivre au goût
.....

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.

3. Couper les pommes de terre en quartiers. Ajouter les pommes de terre dans le bol et remuer.

4. Déposer les pommes de terre sur un plateau d'aluminium.

5. Sur la grille chaude du barbecue, déposer le plateau. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes en retournant les pommes de terre à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.





Pommes de terre et patates douces aux fines herbes et bacon

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

2 pommes de terre

.....

2 patates douces

.....

1 oignon

.....

30 ml (2 c. à soupe)
d'huile d'olive

.....

2 tiges de thym

.....

2 tiges de romarin

.....

8 tranches de bacon
coupées en dés

.....

8 gousses d'ail non
épluchées

.....

Sel et poivre au goût

.....

1. Préchauffer le barbecue à
puissance moyenne-élevée.

2. Couper les pommes de terre,
les patates douces et l'oignon
en quartiers.

3. Déposer dans un plateau d'alu-
minium et mélanger avec le reste
des ingrédients.

4. Sur la grille supérieure du barbe-
cue, déposer le plateau et fermer
le couvercle. Cuire 25 minutes, en
remuant de temps en temps.

PAR PORTION	
Calories	185
Protéines	2 g
Matières grasses	14 g
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	29 mg
Sodium	72 mg

Salade de betteraves

Préparation : 15 minutes • Quantité : 4 portions

500 ml (2 tasses) de betteraves cuites et coupées en cubes
.....

15 ml (1 c. à soupe) de persil haché
.....

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

5 ml (1 c. à thé) d'estragon haché
.....

1/4 d'oignon rouge haché
.....

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

2. Ajouter les ingrédients de la salade et remuer.

Vinaigrette

60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive
.....

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
.....

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
.....

Sel et poivre au goût
.....



Les classiques
version 5-15





PAR PORTION	
Calories	513
Protéines	27 g
Matières grasses	32 g
Glucides	30 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	66 mg
Sodium	722 mg

Pâté de chalet

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

• se congèle 

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 3 à 5 minutes.
3. Saupoudrer d'assaisonnement pour cretons. Si désiré, ajouter l'ail. Cuire de 1 à 2 minutes.
4. Incorporer les légumes pour sauce à spaghetti et la sauce marinara. Porter à ébullition, puis cuire de 3 à 4 minutes.
5. Transférer la préparation dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po). Égaliser.
6. Couvrir la préparation à la viande de tranches de pommes de terre. Arroser d'un filet de beurre.
7. Cuire au four de 17 à 22 minutes.
8. Faire griller au four 3 minutes à la position « grill » (*broil*).



- 1 Bœuf haché
450 g (1 lb)



- 2 Assaisonnement pour cretons El-Ma-Mia
10 ml (2 c. à thé)



- 3 Mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti
375 ml (1 ½ tasse)



- 4 Sauce marinara
500 ml (2 tasses)



- 5 3 pommes de terre pelées et tranchées finement

Prévoir aussi:

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

Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché



- 1 4 saucisses italiennes douces



- 2 Assaisonnement régulier pour sauce à spaghetti à la viande El-Ma-Mia H-16
15 ml (1 c. à soupe)



- 3 2 patates douces pelées et coupées en cubes



- 4 Chou vert coupé en morceaux 500 ml (2 tasses)



- 5 2 épis de maïs coupés en tronçons de 2 cm (3/4 de po)

Prévoir aussi :

- 1 oignon coupé en quartiers
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet



PAR PORTION

Calories	465
Protéines	21 g
Matières grasses	27 g
Glucides	39 g
Fibres	6 g
Fer	1 mg
Calcium	49 mg
Sodium	2 067 mg

Bouilli aux saucisses et maïs

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 22 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les saucisses 5 minutes. Égoutter, puis couper les saucisses en rondelles.
2. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon 2 minutes.
3. Ajouter l'assaisonnement pour sauce à spaghetti, les patates douces, le chou, le maïs et le bouillon dans la casserole. Porter à ébullition.
4. Ajouter les saucisses et laisser mijoter à feu doux de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

À DÉCOUVRIR

Des assaisonnements à spaghetti préparés au Québec

Le mélange d'assaisonnement régulier pour sauce à spaghetti à la viande El-Ma-Mia H-16 est un *must* à avoir dans son garde-manger en tout temps. On l'apprécie autant pour assaisonner notre sauce à spaghetti que ce bouilli aux saucisses. Son mélange d'ingrédients fait à partir d'herbes et d'épices soigneusement sélectionnées est sans agents de conservation et sans gluten : on n'a donc aucune raison de s'en passer ! Les produits El-Ma-Mia sont offerts dans la plupart des supermarchés du Québec.

Pour tout savoir : elmamia.com

**SANS
VIANDE**



Minestrone aux haricots rouges

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

• végété • sans noix • sans œuf • se congèle

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

2. Ajouter le mélange de légumes, les tomates en dés, le bouillon de légumes, les haricots, l'assaisonnement pour sauce à spaghetti et, si désiré, le chou de Savoie. Remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 15 à 20 minutes.

Pour accompagner Pesto rapido

Mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 2 gousses d'ail émincées, 250 ml (1 tasse) de basilic émincé et 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé. Saler et poivrer.



PAR PORTION	
Calories	287
Protéines	17 g
Matières grasses	1 g
Glucides	60 g
Fibres	15 g
Fer	6 mg
Calcium	150 mg
Sodium	665 mg



- 1 Mélange de légumes de style italien surgelés, décongelés 500 ml (2 tasses)



- 2 Tomates en dés 1 boîte de 540 ml



- 3 Bouillon de légumes réduit en sodium 1 litre (4 tasses)



- 4 Haricots rouges rincés et égouttés 1 ½ boîte de 540 ml



- 5 Assaisonnement épicé pour sauce à spaghetti à la viande H-14 de El-Ma-Mia 30 ml (2 c. à soupe)

Épices magiques

H-14... Une formule secrète pour réussir des repas « plus que parfaits » ? C'est presque ça, puisqu'avec cet assaisonnement El-Ma-Mia pour sauce à spaghetti à la viande, il vous sera bien plus simple de donner une saveur inimitable à vos plats de pâtes préférés. Légèrement épicé, le mélange H-14 a un goût passe-partout qui plaît à tous, petits et grands confondus. Au-delà des sauces à pastas, ces épices peuvent servir de base pour rehausser des mets chouchous d'Italie, comme les pizzas. On peut aussi les intégrer dans les légumes farcis, les soupes (comme ici) ou encore les marinades. Ces assaisonnements sans gluten ni glutamate monosodique sont aussi offerts en version légère, c'est-à-dire avec moins de sel et moins de sucre.

Prévoir aussi:

- 1 oignon émincé

Facultatif:

- ½ chou de Savoie émincé



- 1 Porc**
1 épaule fumée picnic
avec os de 2,25 kg
(environ 5 lb)



- 2 Bière rousse**
1 bouteille de 341 ml



- 3 Miel**
80 ml (1/3 de tasse)



- 4 Mélasse**
60 ml (1/4 de tasse)



- 5 Moutarde de Dijon**
30 ml (2 c. à soupe)

Prévoir aussi :

- 2 oignons coupés en dés

Facultatif

- 6 clous de girofle

Jambon au miel et à la bière rousse à la mijoteuse

Préparation : 15 minutes • Cuisson à faible intensité : 8 heures • Quantité : 8 portions

1. Si désiré, dessaler l'épaule de porc : déposer celle-ci dans une casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 30 minutes. Égoutter et jeter l'eau. Répéter si désiré.
2. À l'aide d'un couteau, pratiquer des entailles sur la surface de la couenne de l'épaule de porc en formant un quadrillage.
3. Si désiré, piquer les clous de girofle dans l'épaule de porc.

4. Répartir les oignons dans la mijoteuse. Déposer l'épaule de porc sur les oignons.

5. Dans un bol, fouetter la bière avec le miel, la mélasse et la moutarde de Dijon. Verser la préparation sur l'épaule de porc.

6. Couvrir et cuire 8 heures à faible intensité, jusqu'à ce que la chair se détache facilement de l'os.

PAR PORTION	
avec jambon non dessalé	
Calories	511
Protéines	43 g
Matières grasses	23 g
Glucides	31 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	34 mg
Sodium	3340 mg



Pour accompagner Salade du jardin

Dans un saladier, fouetter 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge, 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon et 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable. Saler, poivrer et remuer. Ajouter 375 ml (1 1/2 tasse) de laitue Boston déchiquetée, de 8 à 10 tomates raisins coupées en quartiers, 1/4 d'oignon rouge émincé, 1 poivron rouge émincé, 1 carotte taillée en julienne et 1/2 concombre émincé. Remuer.



**SANS
VIANDE**



- 1 **Macaronis**
655 ml
(environ 2 2/3 tasses)



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



- 3 **Tomates broyées**
1 boîte de 540 ml



- 4 **Mélange laitier pour cuisson 5%**
125 ml (1/2 tasse)



- 5 **Cheddar râpé**
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

Facultatif :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan haché



One pot macaroni

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

• végété • sans noix • sans œuf • se congèle

1. Dans une grande casserole, mélanger les macaronis avec le bouillon de légumes, les tomates, le mélange laitier, l'oignon haché et, si désiré, l'origan. Saler et poivrer. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen-élevé, en remuant de temps en temps.
2. Laisser mijoter de 10 à 12 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que les macaronis soient *al dente*.
3. Parsemer de cheddar et couvrir. Poursuivre la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

PAR PORTION	
Calories	541
Protéines	24 g
Matières grasses	14 g
Glucides	82 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	300 mg
Sodium	764 mg

sur
le web

Cuisine express : 40 plats tout-en-un
[pratico-pratiques.com/
40toutenun](http://pratico-pratiques.com/40toutenun)

