

Présenté par:

FAMILLE
FONTAINE
FAMILY



25 recettes faciles pour cuisiner avec les enfants!

5 INGREDIENTS
15 MINUTES





UN PEU DE RÉCONFORT DE NOTRE FAMILLE À LA VÔTRE



#achetonslocal



POUR DES RECETTES FACILES À PRÉPARER
FAMILLEFONTAINE.CA



Biscuits et gâteries



PAR PORTION	
Calories	387
Protéines	5 g
Matières grasses	15 g
Glucides	59 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	97 mg
Sodium	148 mg

Fondue s'mores

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 6 minutes • Quantité : 8 portions

• sans œuf

300 g (2/3 de lb) de chocolat
au lait coupé en morceaux
.....

80 ml (1/3 de tasse) de crème
à cuisson 15 %
.....

200 g (environ 1/2 lb)
de guimauves
.....

12 biscuits Graham
en gaufrettes
.....

1. En camping. Préparer et allumer un feu de bois.

2. Lorsque le bois s'est consumé, placer une grille à environ 5 cm (2 po) au-dessus des braises. Laisser la grille chauffer quelques minutes.

3. Dans une poêle en fonte, répartir le chocolat. Verser la crème, puis couvrir de guimauves.

4. Sur la grille chaude, déposer la poêle. Cuire de 6 à 10 minutes en vérifiant la cuisson de temps en temps, jusqu'à ce que le chocolat et les guimauves commencent à fondre. Servir avec les biscuits Graham.



Nacho de pommes

Préparation : 10 minutes • Quantité : 8 portions

8 pommes

.....

160 ml (2/3 de tasse)

de dulce de leche

.....

125 ml (1/2 tasse) de pas-

tilles de chocolat noir

.....

250 ml (1 tasse)

de mini-guimauves

.....

Bonbons au choix

et au goût

.....

Bretzels au goût

.....

1. Couper les pommes en quartiers.

2. Déposer les quartiers de pommes dans une grande assiette de service.

3. Dans un bol allant au micro-ondes, chauffer le dulce de leche au micro-ondes quelques secondes, jusqu'à ce qu'il soit chaud.

4. Garnir les pommes de pastilles de chocolat et de mini-guimauves.

5. Verser le dulce de leche chaud en filet sur les pommes. Garnir de bonbons et de bretzels.





PAR PORTION	
Calories	228
Protéines	2 g
Matières grasses	9 g
Glucides	34 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	35 mg
Sodium	84 mg

Carrés aux Rice Krispies et chocolat

Préparation : 15 minutes • Quantité : 16 carrés

• sans œuf

80 ml (1/3 de tasse) de beurre
.....

1 paquet de mini-guimauves
de 250 g
.....

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

1,5 litre (6 tasses)
de céréales de riz soufflé
(de type Rice Krispies)
.....

200 g (environ 1/2 lb)
de chocolat au lait coupé
en morceaux
.....

125 ml (1/2 tasse)
de mini-bonbons
multicolores au choix
.....

1. Tapisser un moule carré
de 20 cm (8 po) d'une feuille
de papier parchemin.

2. Dans une casserole, faire
fondre 60 ml (1/4 de tasse) de
beurre à feu doux. Ajouter les
guimauves et la vanille. Remuer
jusqu'à ce que les guimauves
soient fondues.

3. Retirer la casserole du feu,
puis ajouter les céréales de riz
soufflé. Remuer afin de bien
enrober les céréales de pré-
paration à la guimauve.

4. Verser la préparation dans
le moule. Égaliser la surface
en pressant légèrement.

5. Laisser tiédir, puis couper
en 16 carrés.

6. Dans un bain-marie, faire
fondre le chocolat avec le reste
du beurre. Remuer jusqu'à
l'obtention d'une préparation
lisse.

7. Tremper la moitié de cha-
cun des carrés aux Rice Kris-
pies dans le chocolat fondu.
Garnir immédiatement la
partie enrobée de chocolat
de mini-bonbons avant que
le chocolat ne fige.

Jujubes à la purée de fruits et de légumes

Préparation : 45 minutes • Cuisson : 4 minutes • Réfrigération : 2 heures
Quantité : environ 45 jujubes de chaque sorte

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

PAR PORTION	
1 jujube	
Calories	10
Protéines	0 g
Matières grasses	0 g
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	3 mg
Sodium	3 mg

Pour les jujubes verts :

310 ml (1 ¼ tasse) de raisins
verts hachés
.....
60 ml (¼ de tasse)
de jus de pomme
.....
60 ml (¼ de tasse)
de sirop d'érable
.....
30 ml (2 c. à soupe)
d'épinards hachés
.....
1,25 ml (¼ de c. à thé)
d'extrait de vanille
.....
30 ml (2 c. à soupe)
de gélatine sans saveur
.....

Pour les jujubes rouges :

160 ml (⅔ de tasse)
de fraises hachées
.....
160 ml (⅔ de tasse)
de framboises hachées
.....
60 ml (¼ de tasse)
de jus d'orange
.....
60 ml (¼ de tasse)
de sirop d'érable
.....
30 ml (2 c. à soupe)
de betterave cuite râpée
.....
1,25 ml (¼ de c. à thé)
d'extrait de vanille
.....
30 ml (2 c. à soupe)
de gélatine sans saveur
.....

Pour les jujubes violets :

310 ml (1 ¼ tasse)
de bleuets sauvages surgelés
.....
60 ml (¼ de tasse)
de jus de raisin
.....
60 ml (¼ de tasse)
de sirop d'érable
.....
30 ml (2 c. à soupe)
de chou rouge haché
.....
1,25 ml (¼ de c. à thé)
d'extrait de vanille
.....
30 ml (2 c. à soupe)
de gélatine sans saveur
.....

1. Vaporiser les moules à jujubes en silicone d'une fine couche d'enduit à cuisson antiadhésif (de type Pam) pour faciliter le démoulage.

2. Dans le contenant du mélangeur, déposer tous les ingrédients pour les jujubes verts, à l'exception de la gélatine. Émulsionner jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

3. À l'aide d'une passoire fine, tamiser la préparation au-dessus d'une casserole en l'écrasant à l'aide d'une cuillère. Incorporer la gélatine en fouettant.

4. Chauffer à feu doux de 4 à 5 minutes afin de dissoudre la gélatine, sans laisser bouillir.

5. Verser la préparation dans les moules à jujubes. Réfrigérer de 2 à 3 heures.

6. Répéter les étapes 1 à 5 pour les jujubes rouges et les jujubes violets.





Biscuits aux pépites de chocolat dans un seul bol

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 20 biscuits

125 ml (½ tasse) de beurre ramolli

 160 ml (⅔ de tasse) de cassonade

 60 ml (¼ de tasse) de sucre

 1 œuf

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

 375 ml (1 ½ tasse) de farine

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

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat noir

 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat blanc

 80 ml (⅓ de tasse) de pacanes hachées

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, fouetter le beurre avec

la cassonade et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer l'œuf et la vanille en fouettant.

3. Saupoudrer la farine, le bicarbonate de soude et le sel sur la préparation à la cassonade. Remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Incorporer les pépites de chocolat et les pacanes.

4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former des boules de pâte et les déposer sur une ou plusieurs plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. Aplatir légèrement les biscuits.

5. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le pourtour des biscuits soit légèrement doré. Retirer du four et laisser tiédir.

Collations **SANTÉ**





PAR PORTION	
Calories	185
Protéines	4 g
Matières grasses	9 g
Glucides	23 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	51 mg
Sodium	136 mg

Muffins gâteau aux carottes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : de 10 à 12 muffins

• sans noix

375 ml (1 ½ tasse) de farine de blé entier
.....
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
.....
5 ml (1 c. à thé) de cannelle
.....
2,5 ml (½ c. à thé) de muscade
.....
1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel
.....
1 œuf
.....
80 ml (⅓ de tasse) de compote de pommes non sucrée
.....
5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
.....
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
.....

125 ml (½ tasse) de lait 2 %
.....
60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable
.....
15 ml (1 c. à soupe) de mélasse
.....
250 ml (1 tasse) de carottes râpées
.....

Pour le glaçage :

180 ml (¾ de tasse) de fromage à la crème
.....
80 ml (⅓ de tasse) de sucre à glacer
.....
7,5 ml (½ c. à soupe) de jus de citron
.....
2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
.....

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

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

3. Dans un autre bol, fouetter l'œuf avec la compote de pommes, la vanille, l'huile, le lait, le sirop d'érable et la mélasse.

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

5. Déposer des moules en papier dans dix à douze alvéoles d'un moule à muffins, puis y répartir la pâte.

6. Cuire au four de 18 à 22 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

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

8. À l'aide du batteur électrique, fouetter les ingrédients du glaçage. Garnir les muffins de glaçage.

PAR PORTION*	
Calories	189
Protéines	12 g
Matières grasses	2 g
Glucides	33 g
Fibres	6 g
Fer	1 mg
Calcium	382 mg
Sodium	132 mg

Smoothie aux fruits

Préparation: 5 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • sans œuf • sans gluten

250 ml (1 tasse) de lait 2 %
.....

500 ml (2 tasses) de yogourt
au choix (nature, vanille,
aux fruits)
.....

1 litre (4 tasses) de fruits
parmi les suivants:
.....

- fraises
- framboises
- bananes

• bleuets

• pêches

• mangues

• pommes

30 ml (2 c. à soupe) de miel
.....

250 ml (1 tasse) de bébés
épinards (facultatif)
.....

1. Dans le contenant du mélangeur, déposer le lait, le yogourt, les fruits et le miel. Émulsionner jusqu'à l'obtention d'une préparation onctueuse.

2. Si désiré, ajouter les bébés épinards et émulsionner quelques secondes.



Pattes d'ours aux bananes, avoine et dattes

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 15 minutes • Quantité: 12 pattes d'ours

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

PAR PORTION	
Calories	154
Protéines	3 g
Matières grasses	6 g
Glucides	23 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	26 mg
Sodium	82 mg

125 ml (½ tasse) de farine tout usage
.....

375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
.....

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

2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
.....

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

2 pincées de sel
.....

125 ml (½ tasse) de purée de banane
.....

80 ml (⅓ de tasse) de cassonade
.....

60 ml (¼ de tasse) d'huile de canola
.....

60 ml (¼ de tasse) de dattes dénoyautées (Medjool de préférence) hachées
.....

30 ml (2 c. à soupe) de mélasse
.....

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

2. Dans un bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine, les graines de lin moulues, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel.

3. Dans un autre bol, fouetter la purée de banane avec la cassonade, l'huile, les dattes et la mélasse à l'aide du batteur électrique.

4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux

ingrédients humides, puis remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, former douze ovales avec la pâte. Sur chaque ovale, tracer des lignes à l'aide d'un couteau pour former les doigts des pattes.

6. Cuire au four de 15 à 18 minutes.



Pops fruités à la limonade

Préparation : 15 minutes • Congélation : 4 heures • Quantité : 8 pops

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

8 fraises

.....

2 kiwis pelés

.....

½ mangue pelée

.....

250 ml (1 tasse)

de bleuets

.....

375 ml (1 ½ tasse)

de limonade framboise

et fraise

.....

1. Couper les fraises et les kiwis en fines tranches. Couper la mangue en cubes.

2. Répartir les fruits dans huit moules à *popsicles*, puis verser la limonade.

3. Insérer un bâton de *popsicle* au centre de chaque *popsicle*.

4. Laisser figer 4 heures au congélateur.





PAR PORTION	
Calories	186
Protéines	1 g
Matières grasses	18 g
Glucides	4 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	26 mg
Sodium	480 mg

Trempeur facile aux légumes

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

• végété • sans noix

- 180 ml (¾ de tasse)
de mayonnaise
.....
- 125 ml (½ tasse) de bébés
épinards hachés
.....
- 125 ml (½ tasse) de crème
sure 14 %
.....

- 1 sachet de mélange pour
soupe aux légumes (de type
Knorr) de 40 g
.....
- 1 oignon vert haché
.....

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et réfrigérer 30 minutes.

Des dîners trop COOL!





- 1 Veau**
8 escalopes de veau
Famille Fontaine



- 2 Sauce tomate**
160 ml (2/3 de tasse)



- 3 Pepperoni**
100 g (3 1/2 oz)
de tranches



- 4 1 poivron vert**
coupé en petits dés



- 5 Mozzarella**
râpée
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

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

Facultatif :

- 125 ml (1/2 tasse)
de champignons
émincés



Escalopes de veau façon pizza

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

1. Pour une tendreté optimale : avant la cuisson, aplatir les escalopes à l'aide d'un attendrisseur à viande.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Cuire les escalopes 2 minutes de chaque côté. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium.
3. Répartir la sauce tomate, le pepperoni, le poivron et, si désiré, les champignons sur les escalopes. Parsemer de fromage et faire gratiner au four à la position « gril » (*broil*) de 2 à 3 minutes.

PAR PORTION	
Calories	426
Protéines	47 g
Matières grasses	23 g
Glucides	5 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	194 mg
Sodium	818 mg

Escalopes en fête !

Comment rendre un repas de viande appétissant aux yeux des enfants sans compromettre son aspect nutritif ? En y ajoutant une touche de fantaisie ! Ces escalopes Famille Fontaine cuisinées à la manière d'une pizza en sont un parfait exemple. Bonne source de protéine et de fer, cette viande maigre à la texture tendre et au goût délicat est aussi une excellente source de plaisir pour les papilles. Essayez-la, vous verrez !



Soupe au poulet et tomates

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

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

1. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter les tomates en dés, le bouillon de poulet, la pâte de tomates, le poulet et les assaisonnements italiens. Remuer et porter à ébullition.

3. Ajouter les coquilles et laisser mijoter de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Saler et poivrer.

4. Répartir la soupe dans les bols. Si désiré, garnir chaque portion de parmesan.

PAR PORTION	
Calories	308
Protéines	34 g
Matières grasses	9 g
Glucides	23 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	159 mg
Sodium	1 029 mg

Pour accompagner Courgettes gratinées

Couper 3 courgettes en tranches épaisses. Déposer entre deux feuilles de papier absorbant et presser pour retirer un maximum d'eau. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches de courgettes. Saler et poivrer. Garnir de 375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella râpée. Cuire au four de 10 à 15 minutes à 230 °C (450 °F), jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



1 Tomates en dés
1 boîte de 540 ml



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



3 Poulet
2 poitrines cuites
et effilochées



4 Assaisonnements italiens
15 ml (1 c. à soupe)



5 Grosses coquilles
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :

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

Facultatif :

- 80 ml (⅓ de tasse) de parmesan râpé



- 1** Macaronis
680 ml (2 ¾ tasses)



- 2** Veau haché
Famille Fontaine
maigre
340 g (¾ de lb)



- 3** Farine
30 ml (2 c. à soupe)



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



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

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon haché



Macaroni crémeux à la viande

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 17 minutes • Quantité : 6 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

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

2. Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon et le veau haché de 4 à 5 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois.

3. Ajouter la farine et cuire 30 secondes en remuant.

4. Verser le lait et porter à ébullition en fouettant.

5. Incorporer la mozzarella et laisser fondre de 1 à 2 minutes. Saler, poivrer et remuer.

6. Ajouter les pâtes et remuer. Réchauffer de 1 à 2 minutes en remuant.

PAR PORTION	
Calories	537
Protéines	28 g
Matières grasses	23 g
Glucides	53 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	299 mg
Sodium	319 mg

Veau haché de qualité supérieure

Pour rendre ce macaroni au fromage encore plus savoureux, on y a ajouté une viande locale qui présente une texture tendre et un goût riche : du veau haché maigre produit par Famille Fontaine, une entreprise familiale d'ici. Il s'agit d'un mélange de veau de lait et de veau de grain élevés sans hormones. Cette viande de qualité s'intègre dans une foule de plats à base de viande hachée : tacos, boulettes de burgers, chilis, sauces à spaghetti, etc. Grâce à son emballage sous vide compact, sa fraîcheur est prolongée : faites-en des réserves au congélateur pour donner une saveur unique à vos repas de toutes sortes !



Hot chicken à la soupe à l'oignon

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 14 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les lanières de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pois verts 3 minutes. Égoutter et réserver.

3. Dans la même casserole, mélanger le mélange pour soupe à l'oignon avec la farine. Verser 375 ml (1 ½ tasse) d'eau et porter à ébullition en remuant, jusqu'à épaississement.

4. Ajouter les lanières de poulet dans la casserole et laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

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

6. Dans quatre grands ramequins ou sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium, déposer quatre tranches de pain. Garnir de la préparation au poulet et de pois verts. Couvrir avec les tranches de pain restantes et garnir de gruyère.

7. Faire gratiner au four de 2 à 3 minutes à la position « grill » (*broil*).

PAR PORTION	
Calories	616
Protéines	67 g
Matières grasses	21 g
Glucides	37 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	501 mg
Sodium	1248 mg



- 1** **Poulet**
3 poitrines sans peau coupées en lanières



- 2** **Pois verts surgelés**
375 ml (1 ½ tasse)



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



- 4** **Pain**
8 tranches



- 5** **Gruyère râpé**
375 ml (1 ½ tasse)

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) de farine



1 8 gros œufs



2 Mayonnaise
125 ml (1/2 tasse)



3 Tomates cocktail
1 rouge + 1 jaune
coupées en quatre
tranches chacune



4 Laitue Boston
8 petites feuilles



5 Jambon fumé
4 tranches coupées
en deux

Facultatif:

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



Cocos-sandwichs

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes
Quantité : 4 portions (8 cocos-sandwichs)

• sans noix

1. Dans une casserole, déposer les œufs. Couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Cuire 10 minutes.
2. Égoutter, puis rafraîchir immédiatement les œufs sous l'eau froide. Écaler les œufs, puis les couper en deux sur la longueur.
3. Si désiré, mélanger la mayonnaise avec la ciboulette dans un bol.
4. Garnir la moitié des œufs d'une tranche de tomate rouge, d'une tranche de tomate jaune, d'une feuille de laitue, d'une demi-tranche de jambon et de mayonnaise. Couvrir avec le dessus des œufs et fixer à l'aide de cure-dents. Saler et poivrer.

PAR PORTION

Calories	849
Protéines	46 g
Matières grasses	35 g
Glucides	83 g
Fibres	7 g
Fer	6 mg
Calcium	258 mg
Sodium	1 008 mg

Pizzas **MAISON**





- 1 Pâte à pizza**
2 boules de 255 g
(environ 1/2 lb) chacune



- 2 Vinaigrette ranch**
160 ml (2/3 de tasse)



- 3 Poulet**
2 poitrines sans peau
cuites et émincées



- 4 Bacon précuit**
4 tranches coupées
en morceaux



- 5 Mozzarella**
râpée
375 ml (1 1/2 tasse)

Prévoir aussi :

- 1/2 oignon rouge coupé en rondelles

Facultatif :

- 2 tomates coupées en quartiers
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché



Pizza ranch au poulet et bacon

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 9 minutes
Quantité : 4 portions (2 pizzas de 25 cm – 10 po)

• sans noix • se congèle

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
2. Sur une surface farinée, abaisser chaque boule de pâte en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre. Déposer chaque cercle de pâte sur une plaque de cuisson légèrement huilée.
3. Garnir les pâtes de vinaigrette ranch, de lanières de poulet, de bacon, d'oignon rouge et, si désiré, de tomates. Parsemer de mozzarella. Poivrer.

4. Déposer les plaques de cuisson sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit ferme et que le fromage soit fondu.
5. À l'aide d'une large spatule, déposer les pizzas

directement sur la grille. Cuire de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le dessous des pizzas soit légèrement grillé.

6. Si désiré, garnir de persil au moment de servir.

PAR PORTION	
Calories	780
Protéines	37 g
Matières grasses	37 g
Glucides	73 g
Fibres	4 g
Fer	6 mg
Calcium	287 mg
Sodium	1 234 mg

Pour la cuisson au four

Préchauffer le four à 220°C (425°F). Suivre les étapes 2 et 3. Cuire au four de 10 à 12 minutes. Régler le four à la position « grill » (*broil*), puis poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Suivre l'étape 6.



Pizza au prosciutto et mozzarella

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

• sans noix

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

2. Déposer les pitas sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner de sauce tomate. Déchiqueter la mozzarella et le prosciutto, puis répartir sur les pitas.

3. Cuire au four de 8 à 10 minutes.

4. À la sortie du four, garnir de feuilles de basilic.

PAR PORTION	
Calories	355
Protéines	20 g
Matières grasses	17 g
Glucides	29 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	265 mg
Sodium	827 mg



1 2 pitas grecs



2 Sauce tomate au basilic
125 ml (1/2 tasse)



3 Mozzarella fraîche
1 boule de 250 g



4 Prosciutto
6 tranches



5 Basilic
quelques feuilles

sur
le web

On mange de la pizza! 20 recettes faciles à faire
www.pratico-pratiques.com/pizzas515





- 1** Pâte pour croûte à pizza de type Pillsbury
2 rouleaux de 391 g chacun



- 2** Sauce à pizza
250 ml (1 tasse)



- 3** Mini-pepperonis en tranches
100 g (3 1/2 oz)



- 4** 2 demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés



- 5** Mozzarella râpée
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

- 1 petit oignon rouge coupé en dés
- 1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

Facultatif :

- 8 champignons émincés

Pizzas-pochettes toutes garnies

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

• sans noix • se congèle ❄️

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dérouler les rouleaux de pâte. Couper chaque rouleau de pâte en quatre cercles de 10 cm (4 po) de diamètre.
3. Garnir quatre cercles de pâte de sauce à pizza, de mini-pepperonis, de poivrons, de mozzarella, d'oignon rouge et, si désiré, de champignons en laissant un pourtour libre de 1 cm (1/2 po).
4. Badigeonner le pourtour libre des quatre cercles de jaune d'œuf. Déposer les cercles de pâte restants sur la garniture et sceller les rebords à l'aide d'une fourchette.
5. Déposer les pizzas-pochettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner du reste du jaune d'œuf.
6. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.

PAR PORTION	
Calories	758
Protéines	30 g
Matières grasses	78 g
Glucides	107 g
Fibres	6 g
Fer	6 mg
Calcium	221 mg
Sodium	2017 mg

**SANS
VIANDE**



Mini-pizzas végété sur bagels

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

• végété • sans noix • se congèle ❄️

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

2. Dans un bol, mélanger les tomates avec l'ail et, si désiré, le basilic. Saler et poivrer.

3. Trancher les bagels en deux sur l'épaisseur, puis les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Garnir les bagels de sauce à pizza et

de préparation aux tomates. Couvrir de poivrons et de mozzarella.

4. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

5. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et faire gratiner de 1 à 2 minutes.

6. Si désiré, garnir les mini-pizzas de basilic à la sortie du four.

PAR PORTION	
Calories	415
Protéines	19 g
Matières grasses	15 g
Glucides	51 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	378 mg
Sodium	925 mg



1 3 tomates italiennes épépinées et coupées en dés



2 4 bagels de blé entier



3 Sauce à pizza 180 ml (¾ de tasse)



4 3 poivrons ¼ de rouge, ¼ de jaune et ¼ de vert coupés en dés



5 Mozzarella râpée 375 ml (1 ½ tasse)

Prévoir aussi:

- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

Facultatif:

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

sur
le **web**

Nos 30 meilleurs soupers végété

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





1 paquet de kefta de veau Famille Fontaine



2 Sauce tomate aux fines herbes 250 ml (1 tasse)



3 Pains naan 8 petits



4 Mozzarella râpée 375 ml (1 1/2 tasse)



5 1 petit oignon rouge coupé en rondelles



Pizza aux keftas de veau

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

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

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

2. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile à feu moyen. Cuire les keftas 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 la sauce dans la poêle et remuer.

4. Garnir les pains naan de préparation de kefta de veau, de fromage et de rondelles d'oignon.

5. Déposer les pizzas sur une ou plusieurs plaques

de cuisson tapissées de papier parchemin. Cuire au four de 8 à 10 minutes.

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

PAR PORTION	
Calories	706
Protéines	41 g
Matières grasses	38 g
Glucides	52 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	282 mg
Sodium	1183 mg

Keftas prêtes à cuire

Envie de faire changement du traditionnel bœuf haché ? Optez pour les keftas de veau de Famille Fontaine, un produit local sans agents de conservation, sans allergènes et sans gluten. Ici, on l'a mis en vedette dans une pizza, mais il peut aussi servir à concocter une foule de repas grâce à son mélange d'épices savoureux et unique : poivrons farcis, sauce à spaghetti, boulettes en sauce, etc. De plus, puisque les rouleaux de keftas sont déjà formés, ils sont idéals en sandwich avec un pain sous-marin ou un pain pita. Avec seulement 8 % de sodium par rouleau et une liste d'ingrédients simple et courte, ces keftas de veau sont une option saine à ajouter sur votre liste d'épicerie !

*Soupers qui
font **WOW!***





PAR PORTION	
Calories	691
Protéines	36 g
Matières grasses	31 g
Glucides	67 g
Fibres	6 g
Fer	6 mg
Calcium	279 mg
Sodium	1 557 mg

Sloppy Joe

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

1 oignon haché
.....
450 g (1 lb) de bœuf haché
mi-maigre
.....
160 ml (2/3 de tasse)
de ketchup
.....
125 ml (1/2 tasse)
de sauce chili
.....
15 ml (1 c. à soupe)
de sauce Worcestershire
.....
15 ml (1 c. à soupe)
de pâte de tomates
.....
8 pains à hot-dog
.....

Pour garnir (facultatif) :

500 ml (2 tasses) de laitue
romaine déchiquetée
.....
1 tomate coupée en dés
.....
125 ml (1/2 tasse) de cheddar
coupé en dés
.....

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

2. Ajouter le bœuf et cuire de 4 à 5 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

3. Ajouter le ketchup, la sauce chili, la sauce Worcestershire et la pâte de tomates. Saler, poivrer et remuer. Cuire de 10 à 12 minutes à feu doux-moyen.

4. Ouvrir les pains à hot-dog. Garnir de la préparation à la viande et, si désiré, de laitue, de tomate et de cheddar.

PAR PORTION	
Calories	540
Protéines	34 g
Matières grasses	28 g
Glucides	34 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	150 mg
Sodium	816 mg

Boulettes de veau farcies au fromage en grains

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • se congèle ❄️

1 paquet de boulettes de veau Famille Fontaine
.....

125 ml (½ tasse) de fromage en grains coupé en morceaux de 3 cm (1 ¼ po)
.....

6 tranches de prosciutto coupées en deux sur la longueur
.....

125 ml (½ tasse) de gelée de pommes
.....

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

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

2. Farcir chaque boulette avec un morceau de fromage. Enrouler une demi-tranche de prosciutto autour de chaque boulette. Déposer les boulettes farcies sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

3. Dans un bol, mélanger la gelée de pommes avec la moutarde.

4. Cuire les boulettes au four de 18 à 20 minutes en les badigeonnant de préparation à la gelée de pommes à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

Boulettes en mode express

Voici deux faits sur les boulette : on adore les manger, mais on aime beaucoup moins les façonner ! Bonne nouvelle, Famille Fontaine vous les offre en formule prête à cuire ! Vous surveillez ce que vous mangez ? Vous serez heureux d'apprendre qu'elles sont réalisées à partir de seulement 5 ingrédients, qu'elles renferment un minimum de sel et ne contiennent ni agents de conservation ni gluten. Cuites en 20 minutes, elles sont un excellent choix pour manger santé à vitesse grand V !





PAR PORTION

Calories	531
Protéines	27 g
Matières grasses	22 g
Glucides	61 g
Fibres	8 g
Fer	5 mg
Calcium	388 mg
Sodium	1 152 mg

Lasagnes roulées à la pizza

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 48 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

8 pâtes à lasagne

.....

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive

.....

1 contenant de champignons
de 227 g, tranchés

.....

150 g (½ de lb) de pepperoni
tranché

.....

1 poivron vert coupé
en rondelles

.....

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

.....

Pour la sauce à pizza :

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive

.....

1 oignon haché

.....

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

.....

1 boîte de tomates broyées
de 796 ml

.....

30 ml (2 c. à soupe) d'assai-
sonnements italiens

.....

Sel et poivre au goût

.....

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

2. Dans une casserole,
chauffer l'huile d'olive
pour la sauce à feu
moyen. Cuire l'oignon et
l'ail de 2 à 3 minutes.

3. Ajouter les tomates
broyées et les assai-
sonnements italiens.
Saler et poivrer. Porter à

ébullition, puis laisser mi-
joter de 15 à 20 minutes
en remuant de temps en
temps, jusqu'à ce que la
sauce ait réduit du tiers.

4. Pendant ce temps,
cuire les pâtes *al dente*
dans une casserole d'eau
bouillante salée. Égoutter.

5. Dans une grande
poêle, chauffer l'huile
d'olive à feu moyen. Cuire
les champignons de 4 à
6 minutes. Réserver.

6. Dans un plat de cuis-
son, verser environ 80 ml
(⅓ de tasse) de sauce à
pizza.

7. Sur chaque pâte à
lasagne, étaler un peu de
la sauce à pizza restante.

Garnir de pepperoni,
de poivron et de champi-
gnons. Rouler.

8. Déposer les rou-
leaux dans le plat, joint
dessous. Garnir du reste
de la sauce et de fro-
mage. Couvrir le plat
d'une feuille de papier
d'aluminium.

9. Cuire au four de 25 à
30 minutes.

10. Retirer la feuille de
papier d'aluminium du
plat. Poursuivre la cuisson
à la position « grill » (*broil*)
de 2 à 3 minutes, jusqu'à
ce que le fromage soit
doré.



PAR PORTION	
Calories	276
Protéines	35 g
Matières grasses	11 g
Glucides	8 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	29 mg
Sodium	130 mg

Fajitas tout-en-un

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 8 minutes • Quantité : 4 portions

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

4 petites poitrines
de poulet sans peau
coupées en lanières
.....

3 demi-poivrons de couleurs
variées coupés en lanières
.....

1 petit oignon rouge tranché
.....

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

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

Sel et poivre au goût
.....

60 ml (1/4 de tasse) de
feuilles de coriandre
.....

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les lanières de poulet de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

2. Ajouter les poivrons et l'oignon rouge. Cuire de 2 à 3 minutes en remuant.

3. Ajouter la poudre de chili et poursuivre la cuisson 30 secondes en remuant.

4. Ajouter le jus de lime. Saler, poivrer et remuer.

5. Au moment de servir, garnir de feuilles de coriandre.

Tacos de lanières de veau

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

12 escalopes de veau
Famille Fontaine
.....
Petites tortillas de maïs
.....

Pour la salsa :

1 paquet de tomates
cerises
.....
5 radis
.....
2 concombres libanais
.....
1 échalote française
.....
Ciboulette au goût
.....
125 ml (1/2 tasse) de feuilles
de coriandre bien lavées
.....
1 lime (jus et zeste)
.....
Piment chili (facultatif)
.....

Pour garnir :

Crème sure au goût
.....
Sauce piquante au goût
.....
Quartiers de lime au goût
.....

1. Pour une tendreté optimale : avant la cuisson, aplatir les escalopes à l'aide d'un attendrisseur à viande.
2. Chauffer une poêle à feu vif avec un peu de beurre et d'huile végétale.
3. Ajouter les escalopes de veau en s'assurant de ne pas trop remplir la poêle. Cuire de 2 à 3 minutes par

côté. Laisser la viande prendre de la couleur avant de la remuer dans la poêle. Saler et poivrer en fin de cuisson.

4. Couper les escalopes en lanières.
5. Couper les tomates en 4 et les réserver dans un bol. Couper les radis, les concombres libanais et l'échalote française en petits dés et les ajouter aux tomates.
6. Bien laver les feuilles de coriandre et les ajouter à la salsa.
7. Ajouter un bon trait d'huile d'olive et du zeste et du jus de lime.

Saler et poivrer. Ajouter un petit piment chili pour une salsa plus piquante.

8. Faire réchauffer rapidement dans une poêle chaude les tortillas de maïs.
9. Garnir les tortillas de l'émincé de veau chaud, de la salsa, de jus de lime, et d'un trait de crème sure et de sauce piquante.

