



*L'ESSENTIEL  
DE LA CUISINE EN*  
**QUARANTAINE**

20 recettes maison pour  
les chefs confinés

qu'est-ce qui   
**mijote**



## Pourquoi nous avons créé ce livre de recettes

---

Nous avons sélectionné 20 de nos recettes préférées pour vous aider à traverser cette période de distanciation sociale et d'isolement.

Vous y trouverez des recettes faciles pour les enfants, des idées de plats à congeler qui peuvent être préparés avec des ingrédients de base, des recettes à petit prix et quelques suggestions de repas vite faits pour les cuistots pressés.

Nous espérons que ce livre de recettes vous permettra de préparer des plats simples et réconfortants et qu'il deviendra un guide essentiel de la cuisine maison!





# TABLE DES MATIÈRES

---

1 PLATS POUR LES ENFANTS À LA MAISON

2 PLATS POUR LE GARDE-MANGER

ET LE CONGÉLATEUR

3 PLATS ÉCONOMIQUES

4 PLATS ÉCLAIR





# PLATS POUR LES ENFANTS À LA MAISON

---

BISCUITS AU BEURRE D'ARACHIDE SUPER FACILES

PAIN AUX BANANES FACILE

MACARONI SUPRÊME AU FROMAGE *VELVEETA*

BOURDONS AU BEURRE D'ARACHIDE

CRÊPES AUX BANANES FRAÎCHES ET AU BEURRE D'ARACHIDE



# Biscuits au beurre d'arachide super faciles

C'est notre meilleure recette éclair; elle est facile, rapide et délicieuse!



PRÉP.  
10 MIN



PRÊT EN  
30 MIN



PORTIONS  
24 PORTIONS, 1 BISCUIT (16 G) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

1 tasse de beurre d'arachide crémeux *Kraft*

1/2 tasse de sucre

1 œufs

## Ce qu'il faut faire

Préchauffer le four à 325 °F.

Mélanger tous les ingrédients avec une grande cuillère jusqu'à ce qu'ils soient homogènes.

Façonner la préparation en 24 boules; déposer celles-ci sur une plaque à pâtisserie, à 4 po d'intervalle. Les aplatir avec une fourchette.

Faire cuire au four 20 min ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés (ne pas trop cuire). Laisser refroidir 5 min sur la plaque à pâtisserie. Mettre les biscuits sur une grille et les laisser refroidir complètement.

## Trucs culinaires

### La cuisine et les enfants

Faites participer les enfants et apprenez-leur les rudiments de la cuisine, comme mesurer les ingrédients ou encore la cuisson au four.

### Prenez de l'avance

Une fois les biscuits complètement refroidis, placez-les dans un récipient hermétique ou dans un sac de plastique refermable pour congélateur. Les biscuits se conservent jusqu'à 1 mois au congélateur. Laissez dégeler les biscuits à la température ambiante avant de les servir.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Pain aux bananes facile

Vous aimez le pain aux bananes autant que nous?  
Alors cette recette simplissime vous renversera.  
Vous l'adopterez, c'est certain!



PRÉP.  
15 MIN



PRÊT EN  
1 HR 15 MIN



PORTIONS  
16 PORTIONS DE 1 TRANCHE DU PAIN (58 G) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

- 1 œufs
- 1/2 tasse de tartinade *Miracle Whip* originale
- 1 1/3 tasse de bananes mûres, écrasées (environ 3)
- 1 1/2 tasse de farine
- 1 tasse de sucre
- 1/2 tasse de noix hachées
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de sel

## Ce qu'il faut faire

Préchauffer le four à 350 °F.

Battre au fouet l'œuf, la tartinade *Miracle Whip* et les bananes dans un grand bol jusqu'à homogénéité. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sucre, les noix, le bicarbonate de soude et le sel. Les incorporer au mélange à la banane; remuer juste assez pour humecter.

Verser le mélange dans un moule à pain de 9 x 5 po vaporisé d'un enduit à cuisson.

Cuire au four 1 h ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir 10 min; démouler sur une grille. Laisser refroidir complètement.

## Trucs culinaires

### Une touche d'éclat

Incorporer 1 tasse de brisures de chocolat mi-sucré *Baker's* à la pâte avant de la verser dans le moule et de la cuire au four comme indiqué.

### Substitut

Vous n'avez pas de tartinade *Miracle Whip Calorie-Wise*? Vous pouvez utiliser la tartinade *Miracle Whip* originale ou la mayonnaise Heinz [*Seriously*] Good.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Macaroni suprême au fromage VELVEETA

Voici un plat maison qui a la faveur absolue des enfants. Cette recette plaît aussi aux adultes, car dans notre répertoire, c'est l'une des plus faciles du genre à préparer.



PRÉP.  
20 MIN



PRÊT EN  
20 MIN



PORTIONS  
6 PORTIONS DE 2/3 TASSE (150 ML) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

3 tasses de macaronis, non cuits

340 g de produit de fromage fondu *Velveeta*, coupé en cubes de 1/2 po

1/3 tasse de lait

1/8 c. à thé de poivre

## Ce qu'il faut faire

Cuire les macaronis dans une grande casserole selon le mode d'emploi, sans ajouter de sel; bien égoutter. Remettre les macaronis dans la casserole.

Incorporer le reste des ingrédients; cuire à feu doux jusqu'à ce que le fromage *Velveeta* fonde complètement et que la sauce soit homogène, en remuant souvent.

## Trucs culinaires

### Variante

Chauffer le four à 350 °F. Préparer la recette comme indiqué; transférer la préparation dans une casserole de 2 l vaporisée d'un enduit à cuisson. Cuire 25 min.

### Substitut

Remplacez les macaronis par des farfalles (boucles) ou par vos pâtes préférées.

Vous n'avez pas de produit de fromage fondu *Velveeta*? Utilisez plutôt 1 tasse de produit de fromage fondu *Cheez Whiz*!

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Bourdons au beurre d'arachide

L'engouement pour ces biscuits au beurre d'arachide est-il parvenu à vos oreilles? Idéales pour les célébrations printanières, ces gourmandises au beurre d'arachide et au chocolat disparaîtront dans le temps de le dire!



PRÉP.  
30 MIN



PRÊT EN  
30 MIN



PORTIONS  
15 PORTIONS DE 2 BOURDONS (42 G) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

- 1 tasse de beurre d'arachide crémeux *Kraft*
- 1/4 tasse de beurre, ramolli
- 1 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia*
- 1 1/2 tasse de chapelure graham *P'tite Abeille*
- 1 oz de chocolat mi-sucré *Baker's*
- 1/4 tasse d'amandes effilées, grillées

## Ce qu'il faut faire

Mélanger le beurre d'arachide, le beurre et le sucre à glacer dans un grand bol à l'aide d'un batteur. Ajouter la chapelure graham; bien mélanger.

Façonner en 30 ovales (de 1 po) pour former le corps des bourdons, en utilisant environ 1 c. à soupe du mélange pour chaque bourdon.

Faire fondre le chocolat selon le mode d'emploi sur l'emballage; en arroser les bourdons pour former des bandes. Insérer des amandes de chaque côté du corps pour faire les ailes. Laisser reposer jusqu'à ce que le chocolat soit ferme. Conserver les bourdons dans un récipient hermétique, au réfrigérateur, jusqu'à 3 jours.

## Trucs culinaires

### Savoir-faire - Former facilement les bourdons

Afin d'éviter que le mélange à base de beurre d'arachide ne colle à vos mains, enduisez-les de sucre à glacer supplémentaire avant de façonner le mélange en ovales.

### Substitut

Vous n'avez pas de beurre d'arachide crémeux *Kraft*? Choisissez le beurre d'arachide croquant *Kraft*!

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Crêpes aux bananes fraîches et au beurre d'arachide

À la recherche d'une recette de crêpes vite faite? Essayez celle-ci! Vous n'avez qu'à mettre tous les ingrédients dans un mélangeur, puis à cuire la pâte.



PRÉP.  
15 MIN



PRÊT EN  
15 MIN



PORTIONS  
2 PORTIONS DE 3 CRÊPES (115 G) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

- 2 œufs
- 1 banane, coupée en morceaux
- 1/3 tasse de gros flocons d'avoine
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide *Kraft* Tout naturel
- 1 c. à thé de poudre à pâte *Magic*

## Ce qu'il faut faire

Passer les ingrédients au mélangeur, juste assez pour mélanger.

Verser la pâte sur une plaque chauffante ou dans une poêle chaude vaporisée d'un enduit à cuisson, à raison d'environ 1/4 tasse de pâte par crêpe. Cuire à feu mi-vif jusqu'à ce que des bulles commencent à se former à la surface de la pâte; tourner la crêpe pour dorer l'autre côté.

## Trucs culinaires

### Une touche d'éclat

Tranchez la moitié d'une autre banane. Chauffez 1 c. à soupe de sirop d'érable à feu mi-vif dans une petite poêle. Ajoutez les tranches de banane; cuisez-les 2 min de chaque côté ou jusqu'à ce que les deux côtés soient uniformément dorés. Disposez-les sur les crêpes; arrosez celles-ci de sirop d'érable.

### Substitut

Vous pouvez utiliser n'importe quel type de beurre d'arachide *Kraft* dans cette recette. Essayez le beurre d'arachide crémeux, croquant ou n'importe quelle autre variété de beurre d'arachide *Kraft* naturel.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)



# PLATS POUR LE GARDE-MANGER ET LE CONGÉLATEUR

---

CASSEROLE DE PÂTES BOLOGNAISES CUISINÉE À L'AVANCE

LASAGNE TOUTE SIMPLE

POITRINES DE POULET BARBECUE AU FOUR

GÂTEAU AU FROMAGE *PHILADELPHIA* EN 3 ÉTAPES

BISCUITS DÉLICIEUX AUX BRISURES DE CHOCOLAT *BAKER'S*



# Casserole de pâtes bolognaises cuisinée à l'avance

Vous cherchez une recette qui se cuisine très bien à l'avance? Cette casserole de pâtes est un excellent choix. Non seulement elle est facile à préparer, mais vous pouvez la congeler jusqu'au moment de la servir. Sans compter que tout le monde en raffolera!



PRÉP.  
25 MIN



PRÊT EN  
55 MIN



PORTIONS  
4 PORTIONS DE 1 1/2 TASSE (375 ML) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

- 2 tasses de petites coquilles, non cuites
- 1 lb (450 g) de bœuf haché extramaigre
- 1/2 tasse d'oignon haché finement
- 1 carotte, râpée (environ 1 tasse)
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 2 tasses de sauce pour pâtes *Classico di Napoli* Tomate et basilic
- 1/4 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia*
- 1 1/3 tasse de fromage mozzarella râpé, divisée
- 2 c. à soupe de fromage 100 % Parmesan râpé *Kraft*

## Ce qu'il faut faire

Cuire les pâtes selon le mode d'emploi, sans ajouter de sel.

Entre-temps, faire revenir la viande, l'oignon, la carotte et l'ail dans une grande poêle à feu mi-vif. Incorporer la sauce pour pâtes; poursuivre la cuisson de 3 à 5 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant souvent. Ajouter le produit de fromage à la crème; cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il fonde complètement, en remuant. Retirer du feu. Incorporer 2/3 mozzarella.

Égoutter les pâtes. Ajouter à la préparation de viande; bien mélanger. Verser la préparation dans un plat allant au four de 13 x 9 po vaporisé d'un enduit à cuisson; garnir du reste des fromages. Envelopper serré la casserole. Congeler 1 mois tout au plus.

Chauffer le four à 400 °F. Retirer la pellicule plastique de la casserole au moment de la réchauffer; couvrir de papier d'aluminium. Cuire 1 h ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en découvrant la casserole 10 min avant la fin de la cuisson.

## Trucs culinaires

### Présentation suggérée

Accompagnez ce plat de pain à l'ail et d'une salade croquante.

### Substitut

Vous pouvez utiliser n'importe quelle sauce pour pâtes *Classico* à base de tomates dans cette recette. Vous n'avez pas de fromage 100 % Parmesan râpé *Kraft*? Le fromage 100 % Parmesan râpé finement *Kraft* fera tout aussi bien l'affaire!

### Remarque

Vous pouvez sauter l'étape de la congélation. Préparez la casserole de pâtes comme indiqué; couvrez-la de papier d'aluminium. Cuisez-la à 350 °F 30 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en retirant le papier d'aluminium 10 min avant la fin de la cuisson.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Lasagne toute simple

Préparer une lasagne n'aura  
jamais été aussi facile!



PRÉP.  
20 MIN



PRÊT EN  
1 H 20 MIN



PORTIONS  
DONNE 12 PORTIONS DE 1 MORCEAU (183 G) CHACUNE



## Ce qu'il vous faut

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 2 1/2 tasses de fromage mozzarella partiellement écrémé râpé, divisées
- 2 tasses de fromage ricotta léger
- 1/2 tasse de fromage 100 % Parmesan râpé *Kraft*, divisée
- 1/4 tasse de persil frais haché
- 1 œuf, battu
- 1 pot (650 ml) de sauce pour pâtes *Classico di Napoli* Tomate et basilic
- 1 1/2 tasses d'eau
- 12 lasagnes, non cuites

## Ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 350 °F.

Faire rissoler la viande dans une grande poêle à feu mi-vif. Entre-temps, mélanger 1 1/4 tasse de mozzarella, le ricotta, 1/4 tasse de parmesan, le persil et l'œuf jusqu'à homogénéité.

Égoutter la viande; remettre dans la poêle. Incorporer la sauce pour pâtes. Verser l'eau dans le pot de sauce vide; couvrir et bien agiter. Verser dans la poêle; remuer jusqu'à homogénéité.

Étaler 1 tasse de la sauce à la viande au fond d'un plat de cuisson de 13 x 9 po; couvrir de 3 lasagnes, de 1/3 du mélange de ricotta et de 1 tasse de sauce à la viande. Répéter deux fois. Couvrir des 3 dernières lasagnes et du reste de sauce à la viande. Parsemer du reste de mozzarella et de parmesan. Recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium vaporisée d'un enduit à cuisson.

Cuire 1 h ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, en retirant le papier d'aluminium après 45 min. Laisser reposer 15 min avant de couper et de servir.

## Trucs culinaires

**Présentation suggérée** Accompagnez la lasagne d'une salade verte croquante arrosée de vinaigrette italienne piquante *Calorie-Wise Kraft*.

**Nettoyage facile** Vaporisez le papier d'aluminium d'un enduit à cuisson avant d'en couvrir la lasagne. Ainsi, le papier s'enlèvera facilement sans coller au fromage fondu. Vous empêcherez les lasagnes de coller au fond du plat en yétalant d'abord une couche de sauce.

**Remarque** Les lasagnes gonfleront durant la cuisson et rempliront le plat.

**Raccourci** Le fait d'ajouter de l'eau à la sauce permet aux lasagnes traditionnelles de cuire en même temps que le reste du plat; vous n'aurez donc pas besoin de les faire cuire avant d'assembler le plat. Vous retrancherez ainsi de 15 à 20 min au temps de préparation.

**Substitut** Remplacez le bœuf haché rissolé par 1 paquet (300 g) d'épinards hachés surgelés. Laissez décongeler les épinards et pressez-les pour en extraire le liquide. Préparez la recette comme indiqué, en couvrant chaque couche du mélange de ricotta de 1/3 des épinards.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Poitrines de poulet barbecue au four

Sausélicieux. Est-ce un mot? Espérons-le, parce que c'est la seule façon de décrire ces poitrines de poulet cuites dans notre savoureuse sauce au chili.



PRÉP.  
5 MIN



PRÊT EN  
30 MIN



PORTIONS  
6 PORTIONS DE 1 POITRINE DE POULET (106 G) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

3/4 tasse de sauce barbecue *Bull's-Eye Bold* originale

6 petites poitrines de poulet désossées et sans peau  
(1 1/2 lb ou 675 g)

## Ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 375 °F.

Verser la sauce barbecue dans un plat allant au four de 13 x 9 po vaporisé d'un enduit à cuisson.

Cuire 25 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (165 °F).

## Trucs culinaires

### Utilisez votre barbecue

Chauffez le barbecue huilé à feu mi-vif. Ne versez pas la sauce barbecue sur le poulet comme indiqué dans la recette. Grillez le poulet de 6 à 8 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit (165 °F), en le retournant et en le badigeonnant de sauce barbecue quelques minutes avant la fin de la cuisson.

### Substitut

Préparez la recette en utilisant votre sauce barbecue *Bull's-Eye* préférée.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Gâteau au fromage *Philadelphia* en 3 étapes

Voici une recette classique de gâteau au fromage crémeux et facile à faire, que vous pourrez essayer la prochaine fois qu'on vous invitera en vous demandant d'apporter un dessert. Impossible de se tromper avec trois étapes faciles!



PRÉP.  
10 MIN



PRÊT EN  
4 H 20 MIN



PORTIONS  
8 PORTIONS DE 1 MORCEAU (96 G) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

2 paquet (250 g chacun) de fromage à la crème *Philadelphia* en brique, ramolli

1/2 tasse de sucre

1/2 c. à thé de vanille

2 œufs

1 croûte de tarte graham prête à l'emploi (9 po)

## Ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 325 °F.

Mélanger au batteur le fromage à la crème, le sucre et la vanille dans un bol moyen jusqu'à homogénéité. Ajouter les œufs; battre juste assez pour mélanger.

Verser sur la croûte.

Cuire 40 min ou jusqu'à ce que le centre soit presque pris. Laisser refroidir. Réfrigérer 3 h.

## Trucs culinaires

### Une touche d'éclat

Accompagnez chaque portion de gâteau au fromage de quelques baies fraîches, ou d'autres fruits frais coupés, et d'une tige de menthe fraîche.

### Substitut

Si vous le préférez, utilisez le fromage à la crème *Philadelphia* léger en brique au lieu du fromage régulier.

### Savoir-faire - Couper facilement le gâteau au fromage

Pour obtenir des morceaux bien coupés, utilisez un couteau tranchant pour couper le gâteau au fromage refroidi, en essuyant le couteau avec un linge humide entre chaque morceau coupé.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Biscuits délicieux aux brisures de chocolat *Baker's*

La référence classique en matière de biscuits  
aux brisures de chocolat. Satisfaction garantie!



PRÉP.  
20 MIN



PRÊT EN  
32 MIN



PORTIONS  
3-1/2 DOUZAINES OU 42 PORTIONS D'UN BISCUIT (28 G) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

- 1 tasse de beurre, ramolli
- 1 tasse de cassonade tassée
- 1/2 tasse de sucre granulé
- 2 œufss
- 2 c. à thé de vanille
- 2 1/4 tasses de farine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 paquet (300 g) de brisures de chocolat mi-sucré *Baker's*

## Ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 375 °F.

Battre le beurre, la cassonade, le sucre, la vanille et les œufs dans un grand bol jusqu'à ce que le mélange soit léger et moelleux. Incorporer la farine et le bicarbonate de soude jusqu'à homogénéité. Ajouter les brisures de chocolat. Bien mélanger.

Déposer le mélange par cuillerées à thé combles sur une plaque à biscuits à 2 po d'intervalle.

Cuire les biscuits au four pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Les laisser refroidir 3 min sur la plaque à pâtisserie, puis les transférer sur des grilles et les laisser refroidir complètement.

## Trucs culinaires

### Prenez de l'avance

Préparez une recette supplémentaire de biscuits afin de les partager! Placez les biscuits refroidis dans des sacs de congélation *Ziploc*® avec fermeture à glissière *Smart Zip*®. Vous pourrez les conserver jusqu'à trois jours à température ambiante ou jusqu'à trois mois au congélateur.

### Une touche d'éclat

Ajouter 1 tasse (250 ml) de gruau à cuisson rapide, de noix de coco râpée, de pacanes hachées ou de noix de Grenoble à la pâte en même temps que les brisures de chocolat.

### Substitut

Des morceaux hachés de chocolat mi-sucré *BAKER'S* font un bon substitut aux pépites de chocolat. Vous aurez besoin d'environ un paquet et demi (paquet de 225 g), haché grossièrement.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)



# PLATS ÉCONOMIQUES

---

TARTE DU BERGER REVISITÉ  
POÊLÉE DE BŒUF À LA SALSA  
PAIN DE VIANDE PRÉFÉRÉ  
CASSEROLE DE PEROGIES FACILE  
NOTRE SALADE DE BROCOLI FAVORITE



# Tarte du berger revisité

Si vous aimez la tarte du berger, vous devez essayer cette recette. Nous avons ajouté quelques ingrédients à la liste classique, ce qui rend le pâté encore meilleur!



PRÉP.  
30 MIN



PRÊT EN  
48 MIN



PORTIONS  
6 PORTIONS DE 1 1/2 TASSE (375 ML) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

- 1 1/4 lb (565 g) de pommes de terre rouges (environ 4), coupées en morceaux
- 3 grosses gousses d'ail
- 3/4 tasse de crème sure sans matières grasses
- 1/2 tasse de fromage cheddar léger râpé, divisée
- 1 lb (450 g) de bœuf haché extramaigre
- 2 c. à soupe de farine
- 3 tasses de légumes surgelés mélangés (carottes, maïs, haricots verts, pois), décongelés
- 3/4 tasse de bouillon de bœuf avec 25 % moins de sodium
- 2 c. à soupe de ketchup aux tomates *Heinz*

## Ce qu'il faut faire

Cuire les pommes de terre et l'ail dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 20 min ou jusqu'à tendreté. Égoutter; remettre le tout dans la casserole. Y ajouter la crème sure. Réduire les pommes de terre en purée jusqu'à obtention de la consistance voulue. Incorporer 1/4 tasse cheddar.

Chauffer le four à 375 °F. Faire dorer la viande dans une grande poêle antiadhésive. Incorporer la farine; cuire en remuant 1 min. Ajouter les légumes mélangés, le bouillon et le ketchup; poursuivre la cuisson 5 min, en remuant de temps en temps. Transférer le mélange dans un plat de cuisson carré de 8 po; couvrir de pommes de terre.

Cuire le pâté chinois au four pendant 18 min ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Le garnir du reste de cheddar; prolonger la cuisson de 2 min ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

## Trucs culinaires

### Substitut

Remplacez la crème sure par 1 tasse de fromage cottage faible en gras. Passez-le au mélangeur jusqu'à homogénéité, en arrêtant fréquemment pour racler les parois du récipient.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Poêlée de bœuf à la salsa

En faisant cuire les pâtes dans le mélange de salsa, vous ajouterez de la saveur à ce mets.



PRÉP.  
30 MIN



PRÊT EN  
30 MIN



PORTIONS  
4 PORTIONS DE 1 1/2 TASSE (375 ML) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

- 1 lb (450 g) de bœuf haché extramaigre
- 2 tasses d'eau
- 1 tasse de salsa
- 1 paquet (200 g) de macaronis et fromage *Kraft Dinner* Extra crémeux
- 2 tasses de maïs surgelé
- 1/2 tasse de fromage tex mex râpé
- 1 oignon vert, haché

## Ce qu'il faut faire

Faire dorer la viande à feu mi-vif dans une grande poêle. Égoutter dans une passoire et remettre dans la poêle.

Ajouter l'eau, la salsa et les pâtes; remuer. Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert à feu doux 10 min ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, en remuant de temps à autre. Ajouter le maïs et la préparation pour sauce au fromage; remuer. Cuire en remuant 2 min ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Garnir de fromage râpé et d'oignons verts.

## Trucs culinaires

### Une touche d'éclat

Pour rehausser la saveur de la recette, ajoutez 1 c. à soupe de chili en poudre à la viande cuite, en même temps que l'eau, la salsa et les pâtes.

### Présentation suggérée

Accompagnez ce plat de croustilles de tortillas et de guacamole.

### Substitut

Préparez cette recette en remplaçant le maïs par des poivrons jaunes ou rouges.

Vous n'avez pas de macaroni et fromage *Kraft Dinner* Extra crémeux? Choisissez le macaroni et fromage *Kraft Dinner*! Pour rehausser l'onctuosité du plat, ajoutez 2 cuillerées à soupe de produit de fromage fondu *Cheez Whiz*, si vous en avez dans le frigo.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Pain de viande préféré

Cette recette porte bien son nom : en effet, nous ne sommes pas les seuls à raffoler de ce pain de viande. Il fait partie de nos recettes de pain de viande les plus populaires!



PRÉP.  
25 MIN



PRÊT EN  
1 H 37 MIN



PORTIONS  
DONNE 10 PORTIONS DE 1 TRANCHE (148 G) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

- 1 gros oignon, finement haché
- 1/4 tasse de vinaigrette italienne piquante *Calorie-Wise Kraft*
- 1 1/2 lb (675 g) de bœuf haché extramaigre
- 3/4 tasse de ketchup aux tomates *Heinz*, divisée
- 1 paquet (120 g) de mélange à farce *Stove Top* moins de sodium pour poulet
- 3/4 tasse d'eau
- 2 blancs d'œuf
- 1/2 tasse de fromage cheddar fort léger, râpé

## Ce qu'il faut faire

Préchauffer le four à 375 °F.

Mettre les oignons et la vinaigrette dans une grande poêle antiadhésive. Faire cuire à feu moyen de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en remuant fréquemment. Retirer du feu; laisser refroidir un peu.

Mélanger la viande, les oignons, 1/4 de tasse de ketchup, le mélange à farce, l'eau et les blancs d'œufs. Façonner le mélange en forme de pain de 10 x 5 po dans un plat de 13 x 9 po allant au four et vaporisé d'enduit à cuisson; couvrir du restant de ketchup.

Cuire au four de 55 à 60 min ou jusqu'à ce que le pain de viande soit bien cuit (160 °F). Couvrir du fromage; cuire 2 min ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

## Trucs culinaires

**Sécurité alimentaire** Après avoir façonné le pain de viande, assurez-vous de bien vous laver les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes. Un léger rinçage sous l'eau du robinet n'est pas suffisant pour tuer les bactéries nocives.

**Substitut** Pour faire sauter les oignons, n'importe quelle vinaigrette *Kraft* pourra convenir.

**Cuire le bœuf haché complètement** Faites cuire le bœuf haché entièrement et uniformément. La couleur du bœuf haché cru varie d'un rouge vif à un rose pâle. Ne vous fiez pas à la couleur de la viande pour savoir si elle est cuite; utilisez plutôt un thermomètre à mesure instantanée. Le bœuf haché bien cuit devrait atteindre une température interne de 160 °F.

**Raccourci** Préparez la recette en utilisant du fromage râpé Double cheddar *Kraft* Léger – fait de lait 2 %.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Casserole de perogies facile

La garniture de fromage, pommes de terre, oignon et bacon de cette lasagne « blanche » s'inspire de celle des pierogis, petits pâtés farcis typiques de la cuisine polonaise. Essayez-la : vous l'adorerez!



PRÉP.  
25 MIN



PRÊT EN  
1 H



PORTIONS  
12 PORTIONS DE 1 PART (150 G) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

9 lasagnes, non cuites

4 tasses de purée de pommes de terre, chaude

1/2 tasse de produit de fromage à la crème  
*Philadelphia* Herbes et ail

6 oignons verts, finement hachés

1 paquet (80 g) de bacon en morceaux, divisé

2 tasses de fromage double cheddar râpé, divisé

## Ce qu'il faut faire

Préchauffer le four à 375 °F.

Faire cuire les pâtes selon le mode d'emploi sur l'emballage, en omettant le sel. Entre-temps, mélanger les pommes de terre, le fromage à la crème, les oignons verts, 1 tasse de cheddar et 1/2 tasse de bacon en morceaux.

Étaler 3 lasagnes dans un plat à cuisson de 13 po x 9 po vaporisé d'enduit à cuisson; couvrir de 1/3 tasse du mélange de pommes de terre. Répéter cette étape deux fois. Garnir du reste du bacon et du cheddar; couvrir.

Faire cuire au four 30 min ou jusqu'à ce que le mets soit bien chaud. Découvrir; poursuivre la cuisson de 3 à 5 min ou jusqu'à ce que le cheddar soit légèrement doré. Laisser reposer la lasagne 10 min avant de la couper et de la servir.

## Trucs culinaires

**Présentation suggérée** Accompagnez ce mets d'une salade verte arrosée de votre vinaigrette *Kraft Calorie-Wise* préférée.

**Savoir-faire – Purée de pommes de terre** Épluchez 2 lb ou 900 g (environ 4) pommes de terre à cuire au four; mettre dans l'eau bouillante. Faites-les cuire de 20 à 25 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les, en réservant 1/2 tasse d'eau de cuisson. Déposez les pommes de terre dans la casserole et écrasez-les pour en faire une purée homogène. Pour obtenir une purée très crémeuse, ajoutez 1/4 à 1/2 tasse d'eau de cuisson réservée aux pommes de terre lorsque vous les écrasez.

### Substitut

Pour faire changement, remplacez le fromage cottage par une purée de pommes de terre. Vous n'avez pas de produit de fromage à la crème *Philadelphia* Herbes et ail dans votre frigo? Ajoutez 1 c. à thé d'ail haché finement et une pincée de votre mélange préféré d'herbes séchées, comme un assaisonnement à l'italienne, au fromage à la crème *Philadelphia* régulier.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Notre salade de brocoli favorite

Cette salade bien croquante qui se prépare à l'avance est sûre de plaire!



PRÉP.  
15 MIN



PRÊT EN  
3 H 15 MIN



PORTIONS  
DONNE 12 PORTIONS, 1 TASSE (250 ML) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

1/2 tasse de tartinade *Miracle Whip* originale

1/2 tasse de sucre

2 c. à soupe de vinaigre blanc distillé *Heinz*

12 tasses de bouquets de brocoli

1 petit oignon rouge, haché fin

1/2 tasse de raisins secs

1/4 tasse de graines de tournesol

5 tranches de bacon, cuites et émiettées

## Ce qu'il faut faire

Mélanger la tartinade *Miracle Whip*, le sucre et le vinaigre.

Mélanger le brocoli, l'oignon, les raisins secs et les graines de tournesol dans un grand bol. Ajouter le mélange de *Miracle Whip*; remuer pour enrober.

Réfrigérer plusieurs heures. Parsemer de bacon avant de servir.

## Trucs culinaires

### Prenez de l'avance

La salade peut être réfrigérée jusqu'à 24 h avant d'être servie.

### Substitut

Préparer la recette comme indiqué en utilisant de la tartinade *Miracle Whip Calorie-Wise*.

Si vous n'avez pas de tartinade *Miracle Whip* originale à portée de main, essayez la mayonnaise *Heinz [Seriously] Good!*

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)



# PLATS ÉCLAIR

---

PÂTES ALFREDO AU PESTO ET AU POULET

POULET FACILE AU PARMESAN

LAIT FOUETTÉ AU CAFÉ, AU BEURRE D'ARACHIDE ET À LA BANANE

BURGER AU FROMAGE SLOPPY JOE

SALADE MINUTE ÉTAGÉE DU SUD-OUEST AMÉRICAIN



# Pâtes Alfredo au pesto et au poulet

Toute la famille adorera ces pâtes crémeuses.



## Ce qu'il vous faut

220 g de cheveux d'ange, non cuits

2 c. à thé d'huile

1 lb (ou 450 g) de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en bouchées

2 tasses de lait

1/2 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia*

1 gros poivron rouge, coupé en lanières

1/4 tasse de fromage 100 % Parmesan râpé *Kraft*

2 c. à soupe de sauce *Classico Pesto di Genova* Basilic

## Ce qu'il faut faire

Cuire les pâtes selon le mode d'emploi sur l'emballage, sans ajouter de sel. Entre-temps, chauffer l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter le poulet; cuire 7 min ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, en remuant.

Incorporer le lait et le produit de fromage à la crème; cuire 3 min ou jusqu'à ce que le fromage à la crème ait entièrement fondu et que le mélange soit homogène. Ajouter le poivron, le parmesan et le pesto; remuer. Cuire 3 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant de temps à autre.

Égoutter les pâtes. Ajouter au mélange de fromage à la crème; remuer pour enrober.

## Trucs culinaires

### Substitut

Remplacez les lanières de poivron frais par 1 tasse de lanières de poivron grillé.

Si vous n'avez pas de fromage à la crème *Philadelphia*, essayez le fromage à la crème *Philadelphia* en brique: assurez-vous cependant de le laisser ramollir avant d'en mesurer la quantité requise et de l'incorporer à la recette. Pour faire changement, préparez la recette en utilisant la sauce *Classico Pesto di Sardegna* Tomates séchées au soleil au lieu de la sauce au basilic.

### Une touche d'éclat

Incorporez 1 c. à soupe de zeste de citron ou 1/2 tasse d'olives salées à sec dénoyautées aux lanières de poivron.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Poulet facile au parmesan

Cette astucieuse recette vous permet d'obtenir toute la saveur du poulet sans que vous deviez le faire dorer.



PRÉP.  
15 MIN



PRÊT EN  
45 MIN



PORTIONS  
6 PORTIONS DE 1/6 DE LA RECETTE (374 G) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

1 pot (650 ml) de sauce pour pâtes *Classico di Napoli* Tomate et basilic

6 c. à soupe de fromage 100 % parmesan râpé finement, divisées

6 petites poitrines de poulet désossées et sans peau (1 1/2 lb ou 675 g)

330 g de spaghettis, non cuits

1 1/2 tasse de fromage mozzarella râpé

## Ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 375 °F.

Verser la sauce dans un plat allant au four de 13 x 9 po vaporisé d'un enduit à cuisson. Incorporer 1/4 tasse (4 c. à soupe) de parmesan. Ajouter le poulet; retourner pour bien l'enrober de la sauce. Couvrir.

Cuire 30 min ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (165 °F). Entre-temps, cuire les spaghettis selon le mode d'emploi, sans ajouter de sel.

Garnir le poulet du reste des fromages; cuire, à découvert, 5 min ou jusqu'à ce que le mozzarella fonde.

Égoutter les spaghettis. Les servir garnis du poulet et de la sauce.

## Trucs culinaires

### Substitut

Préparez la recette avec du fromage 100 % Parmesan râpé *Kraft* léger, des spaghettis de blé entier et du fromage mozzarella partiellement écrémé râpé.

Vous pouvez utiliser n'importe quelle sauce pour pâtes *Classico* à base de tomates dans cette recette. Vous n'avez pas de fromage 100 % Parmesan râpé finement *Kraft*? Le fromage 100 % Parmesan râpé *Kraft* fera tout aussi bien l'affaire!

### Remarque

Si vous utilisez de plus grosses poitrines de poulet, coupez-les en deux sur la longueur avant de les préparer comme indiqué.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Lait fouetté au café, au beurre d'arachide et à la banane

Vous aimez le café et le lait fouetté le matin? Oui? Avez-vous déjà essayé de combiner les deux? Cette recette toute simple de lait fouetté réunit le célèbre duo beurre d'arachide et banane avec du café infusé pour encore plus de saveur. À essayer!



PRÉP.  
5 MIN



PRÊT EN  
5 MIN



PORTIONS  
2 PORTIONS DE 1 1/4 TASSE (300 ML) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

- 1/2 tasse de café *Nabob Tradition* infusé, refroidi
- 1/2 tasse de lait
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide *Kraft* Tout naturel
- 1 banane
- 1/2 tasse de glaçons

## Ce qu'il faut faire

- Passer au mélangeur tous les ingrédients, sauf les glaçons, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Ajouter les glaçons; mélanger jusqu'à ce que le tout épaississe. Verser dans deux verres.
- Servir immédiatement.

## Trucs culinaires

### Substitut

Préparez le lait fouetté comme indiqué, en remplaçant le café infusé par 1 c. à soupe de café instantané *Torréfaction originale Maxwell House* et en utilisant 1 tasse de lait.

N'importe quelle saveur de beurre d'arachide *Kraft* fera merveille dans ce lait fouetté.

### Une touche d'éclat

Garnissez ce lait fouetté de copeaux de chocolat *Baker's* avant de le servir.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Burger au fromage sloppy joe

Les enfants vont certainement adorer ces burgers qui se préparent en 15 minutes.



PRÉP.  
5 MIN



PRÊT EN  
20 MIN



PORTIONS  
4 PORTIONS D'UN SANDWICH (121 G) CHACUNE

## Ce qu'il vous faut

1 lb (450 g) de bœuf haché très maigre

1/2 tasse de sauce BarBQ *Kraft*

4 petits pains à burger

4 tranches de fromage *Singles Kraft*

## Ce qu'il faut faire

Dorer la viande dans une grande poêle ; l'égoutter.

Ajouter la sauce barbecue ; cuire le mélange pendant 5 min ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud, en remuant de temps en temps.

Garnir les petits pains de mélange à la viande et de tranches de fromage.

## Trucs culinaires

### Substitut

Préparez la recette avec de la dinde hachée et des tranches de produit de fromage fondu *Singles Kraft* léger.

N'importe quelle variété de tranches de fromage *Singles Kraft* conviendra à cette recette. Pour un goût de fromage plus intense, choisissez des tranches de produit de fromage fondu *Extra Cheddar Kraft*.

### Une touche d'éclat

Garnissez de ketchup *Heinz* pour une explosion de saveur.

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

# Salade minute étagée du Sud-Ouest américain

Une copieuse salade étagée, assez élégante pour la visite et assez simple pour un souper de semaine.



PRÉP.  
5 MIN



PRÊT EN  
5 MIN



PORTIONS  
4 PORTIONS

## Ce qu'il vous faut

6 tasses de laitue romaine déchiquetée

1 boîte (19 oz liq./540 ml) de haricots noirs, rincés et égouttés

1 boîte (12 oz liq./342 ml) de maïs, égouttée

1/2 tasse de salsa

1/2 tasse de fromage tex mex râpé

1/4 tasse de vinaigrette *Campagne Kraft*

1 tasse de croustilles de maïs, brisées

## Ce qu'il faut faire

Déposer la laitue sur une assiette ou au fond d'un saladier en verre.

Étaler sur la laitue les haricots, le maïs, la salsa et le fromage en couches successives.

Arroser de vinaigrette, puis parsemer de croustilles.

## Trucs culinaires

### Vie saine

Bonne nouvelle! Vous pouvez retrancher 80 calories et 13 g de matières grasses (dont 2,5 g de matières grasses saturées) en préparant la recette avec du fromage cheddar léger – fait avec du lait 2 %, de la vinaigrette *Campagne Calorie-Wise Kraft* et des croustilles de maïs cuites au four.

### Substitut

Vous pouvez remplacer les haricots noirs par n'importe quels haricots en boîte.

Vous n'avez pas à utiliser la vinaigrette *Campagne Kraft* dans cette recette si vous n'en avez pas à portée de main. Vous n'avez qu'à vous servir de votre vinaigrette *Kraft* ou *Renee's* préférée!

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS](#)

qu'est-ce qui   
myjote



© 2020 Kraft Heinz Canada ULC. All rights reserved.