

COUP
de
POUCE

Nos **225**
meilleures recettes

EXPRESS



EN UN
SEUL PLAT

7 INGRÉDIENTS
OU MOINS

DIRECTEMENT
DU GARDE-
MANGER

Nos **225**
meilleures recettes

EXPRESS

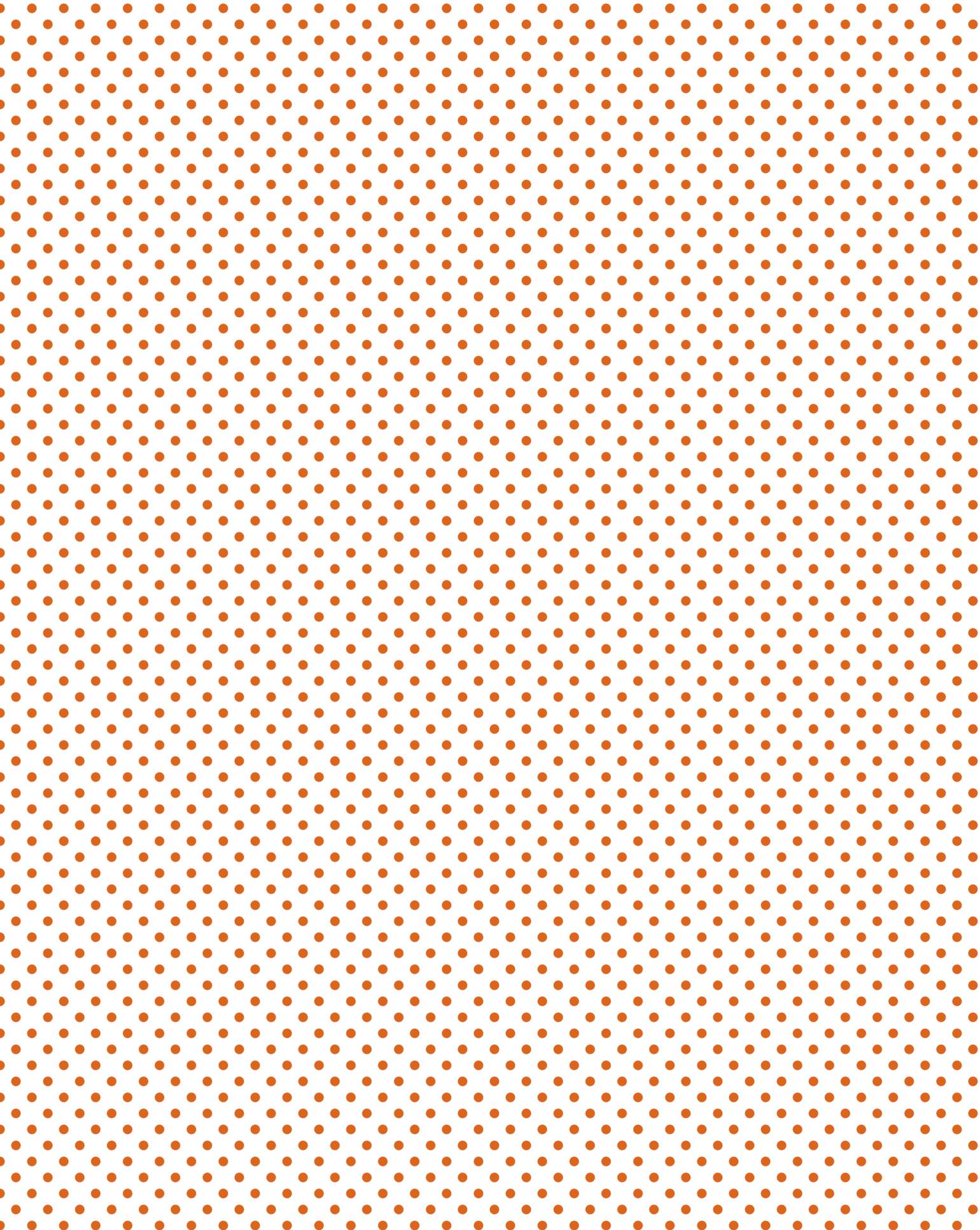
**COUP
de
POUCE**

Nos **225**
meilleures recettes

EXPRESS

Les Éditions
Transcontinental 

EN UN
SEUL PLAT
7 INGRÉDIENTS
OU MOINS
DIRECTEMENT
DU GARDE-
MANGER



1, 2, 3... le souper est prêt!

Vite fait, bien fait! En cuisine, surtout les soirs de semaine, on en rêve. Pour que vous puissiez bien manger, même après une longue journée au boulot ou avant le match de fiston, on a rassemblé ici nos meilleures recettes express. Presque aussi faciles à faire que de commander une pizza ou un poulet barbecue, nos mets succulents, inspirés des cuisines du monde et des plats préférés des Québécois, se préparent en vitesse. Du casse-croûte au menu assez festif pour recevoir, voici 225 belles découvertes qui plairont à toute la famille. À vos fourchettes!

NOS PICTOGRAMMES



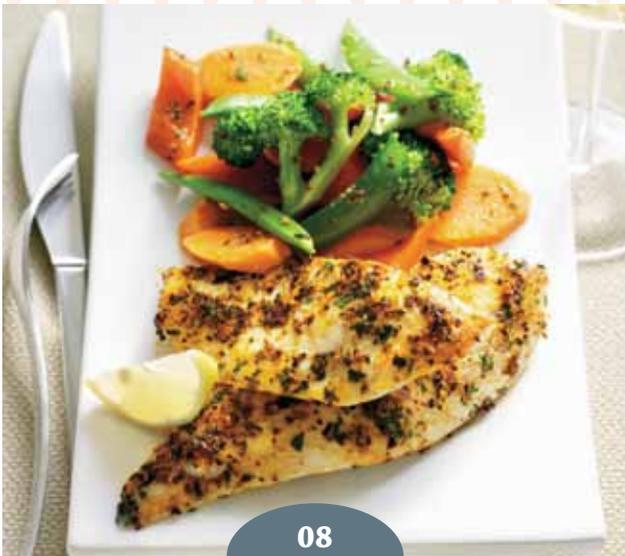
Les enfants en raffolent!



Parfait pour les lunches



Plat végétarien



08

30 minutes top chrono



62

en un seul plat



98

7 ingrédients ou moins



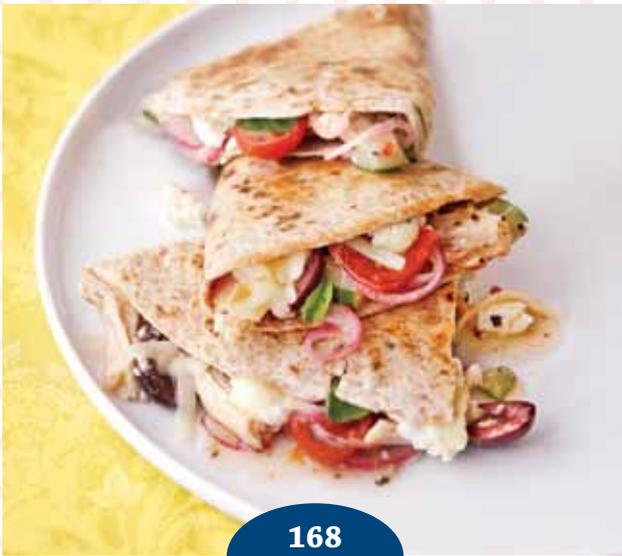
138

directement du garde-manger

6 menus clés en main_308

Index_310

Table



168

on prend de l'avance



204

recevoir sans se casser la tête



238

des à-côtés emballants



272

petites douceurs toutes simples

des matières



30 minutes top chrono



Linguines au poulet et aux câpres **_11** Filets de poisson à la cajun, salade de légumes chaude **_13** Fajitas au tilapia et aux légumes **_15** Chili au boeuf haché et aux haricots noirs **_16** Sandwichs western au prosciutto **_17** Pizzas faciles sur pitas **_19** Sauté de poulet et de nouilles au bok choy **_21** Sauté de porc aux poivrons **_22** Pâtes au citron et aux épinards **_23** Tacos au dindon **_25** Fusillis au poulet et à la bette à carde **_27** Salade composée au saumon frais **_29** Salade d'épinards au bifteck et aux champignons sautés **_31** Tostadas étagées au porc haché **_33** Salade de roquette et de crevettes à l'orange **_35** Sauté de porc aux asperges **_37** Pâtes au saumon à la méditerranéenne **_39** Chaudrée de crevettes aux tomates **_41** Linguines, sauce aux tomates fraîches, à l'ail et au basilic **_43** Porc mu shu **_45** Enchiladas aux champignons et au tofu **_47** Couscous aux crevettes **_48** Sandwichs aux escalopes de veau panées **_49** Sandwichs roulés au saumon fumé et aux asperges **_51** Pâtés de haricots rouges à la coriandre **_53** Sauté de tofu et de légumes aux arachides **_55** Sauté de poulet aigre-doux à l'ananas **_57** Spaghettinis au poulet, sauce aux arachides **_59** Biftecks façon bistro **_60** Hamburgers au dindon et au fromage **_61**



Linguines au poulet et aux câpres

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 8 à 10 min

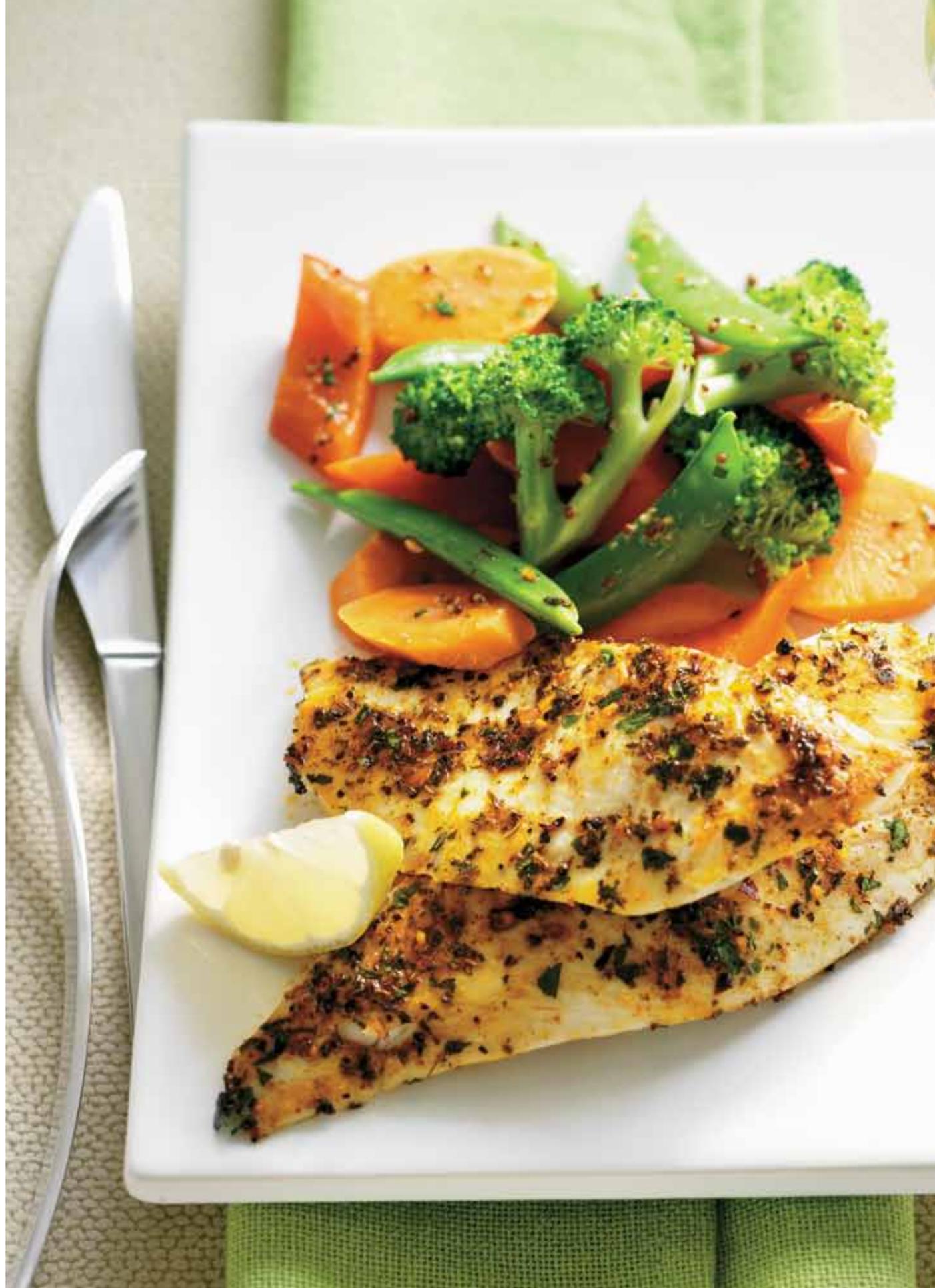
On peut servir ces linguines avec du rapini ou du broccolini au citron et à l'ail (voir recette page 269).

12 oz	linguines ou autres pâtes longues	375 g
2	poitrines de poulet désossées, coupées en lanières de 1/4 po (5 mm)	2
2 c. à tab	farine	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
3/4 t	bouillon de poulet réduit en sel	180 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
3 c. à tab	jus de citron	45 ml
2 c. à tab	câpres égouttées et rincées	30 ml
1/4 t	fromage romano râpé	60 ml

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

2 Entre-temps, parsemer le poulet de la farine, du sel et du poivre. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et le poulet et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Ajouter le bouillon en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules et porter à ébullition. Laisser bouillir pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait légèrement épaissi. Ajouter le persil, le jus de citron et les câpres et mélanger.

3 Verser la préparation de poulet sur les pâtes. Ajouter le fromage et mélanger pour bien enrober les ingrédients.



Filets de poisson à la cajun, salade de légumes chaude

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 10 min

Vinaigrette à la moutarde

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1 c. à tab	vinaigre de vin blanc	15 ml
1 c. à thé	persil frais, haché finement	5 ml
3/4 c. à thé	moutarde à l'ancienne	4 ml
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1

Filets de poisson à la cajun

1 1/2 lb	filets de tilapia ou de poisson à chair blanche et ferme	750 g
2 c. à tab	mayonnaise légère	30 ml
1 c. à tab	persil frais, haché finement	15 ml
1 1/2 c. à thé	assaisonnement à la cajun	7 ml
1	citron coupé en quartiers	1

Légumes vapeur

2	carottes coupées en tranches	2
1 t	bouquets de brocoli	250 ml
1 t	pois mange-tout	250 ml
1/2	poivron rouge coupé en tranches	1/2

Préparation de la vinaigrette

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Réserver.

Préparation des filets

2 Éponger les filets de poisson et les mettre sur une plaque de cuisson huilée. Étendre la mayonnaise sur le dessus des filets et parsemer du persil et de l'assaisonnement à la cajun. Cuire au four préchauffé à 450°F (230°C) pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette.

Préparation des légumes

3 Entre-temps, déposer les carottes, le brocoli, les pois mange-tout et le poivron dans une marguerite (ou dans un panier à vapeur) placée dans une casserole d'eau bouillante. Couvrir et cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore légèrement croquants. Ajouter les légumes à la vinaigrette réservée et mélanger pour bien les enrober. Servir le poisson avec la salade de légumes et garnir des quartiers de citron.





Fajitas au tilapia et aux légumes

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 10 à 15 min

2	filets de tilapia (environ 8 oz/250 g en tout)	2
3 c. à tab	farine	45 ml
1 c. à thé	assaisonnement au chili	5 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
2	poivrons jaunes coupés en lanières	2
2	courgettes coupées en lanières	2
1	oignon rouge coupé en tranches fines	1
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
1 c. à thé	coriandre moulue	5 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1 t	salsa	250 ml
1	avocat coupé en tranches	1
4	tortillas de blé entier, chaudes	4
	sel (facultatif)	

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les filets de tilapia sur la largeur en lanières de 3/4 po (2 cm). Dans un sac de plastique refermable, mélanger la farine, l'assaisonnement au chili et la moitié du poivre. Saler, si désiré. Ajouter le tilapia, fermer le sac hermétiquement et le retourner pour bien l'enrober. Retirer le tilapia du sac (secouer pour enlever l'excédent de farine).

2 Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le tilapia et cuire de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et que la chair se défasse facilement à la fourchette (le retourner à la mi-cuisson). Réserver le tilapia au chaud dans une assiette.

3 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les poivrons, les courgettes, l'oignon, le cumin, la coriandre, l'origan et le reste du poivre et cuire, en brassant de temps à autre, de 4 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore légèrement croquants.

4 Répartir le tilapia réservé, les légumes, la salsa et l'avocat sur les tortillas et rouler.

30 minutes top chrono



Chili au boeuf haché et aux haricots noirs

4 à 6 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 32 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1 lb	boeuf haché maigre	500 g
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à thé	origan séché	10 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
2 c. à tab	pâte de tomates	30 ml
1	boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)	1
3 c. à tab	assaisonnement au chili	45 ml
1	boîte de haricots noirs, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1	courgette coupée en cubes	1
1/2 t	maïs en grains	125 ml
1/2 t	eau	125 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
1/4 t	coriandre fraîche, hachée finement	60 ml

1 Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le boeuf haché et cuire, en le défaisant à l'aide d'une cuillère, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Réserver le boeuf haché dans un bol. Dégraisser le poêlon.

2 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, l'origan et le sel et cuire pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la pâte de tomates, mélanger et poursuivre la cuisson pendant 1 minute.

3 Remettre le boeuf haché réservé dans le poêlon. Ajouter les tomates, l'assaisonnement au chili, les haricots noirs, la courgette, le maïs et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et que les légumes soient tendres. Ajouter les flocons de piment fort et la coriandre et mélanger.

PAR PORTION: cal.: 305; prot.: 21 g; m.g.: 13 g (4 g sat.); chol.: 45 mg; gluc.: 28 g; fibres: 9 g; sodium: 750 mg.

Sandwichs western au prosciutto

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 15 min

4 c. à tab	beurre ramolli	60 ml
1/2	oignon coupé en dés	1/2
1/2	poivron vert coupé en dés	1/2
1/2 t	champignons café ou blancs coupés en tranches	125 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1	oignon vert haché finement	1
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
8	oeufs	8
1/4 t	eau	60 ml
1/2 t	prosciutto coupé en dés	125 ml
1/2 t	fromage provolone râpé	125 ml
8	tranches de pain italien de grains entiers	8
1 t	roquette ou petites feuilles d'épinards	250 ml

1 Dans un poêlon à surface antiadhésive, faire fondre 1 c. à tab (15 ml) du beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron, les champignons et l'origan et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter l'oignon vert, le sel et le poivre et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Réserver la préparation de légumes dans un petit bol. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, battre les oeufs et l'eau.

2 Dans le poêlon, faire fondre 1 c. à tab (15 ml) du reste du beurre à feu moyen. Ajouter la moitié de la préparation de légumes réservée et du mélange d'oeufs et mélanger avec une spatule. Parsemer de la moitié du prosciutto et du fromage provolone et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les oeufs aient pris (retourner l'omelette à la mi-cuisson). Couper l'omelette en quatre. Cuire le reste de la préparation de légumes et du mélange d'oeufs de la même manière avec le reste du prosciutto et du fromage.

3 Entre-temps, faire griller les tranches de pain au grille-pain et tartiner un côté du reste du beurre. Garnir quatre des tranches de pain des morceaux d'omelette et de la roquette. Couvrir du reste des tranches de pain.





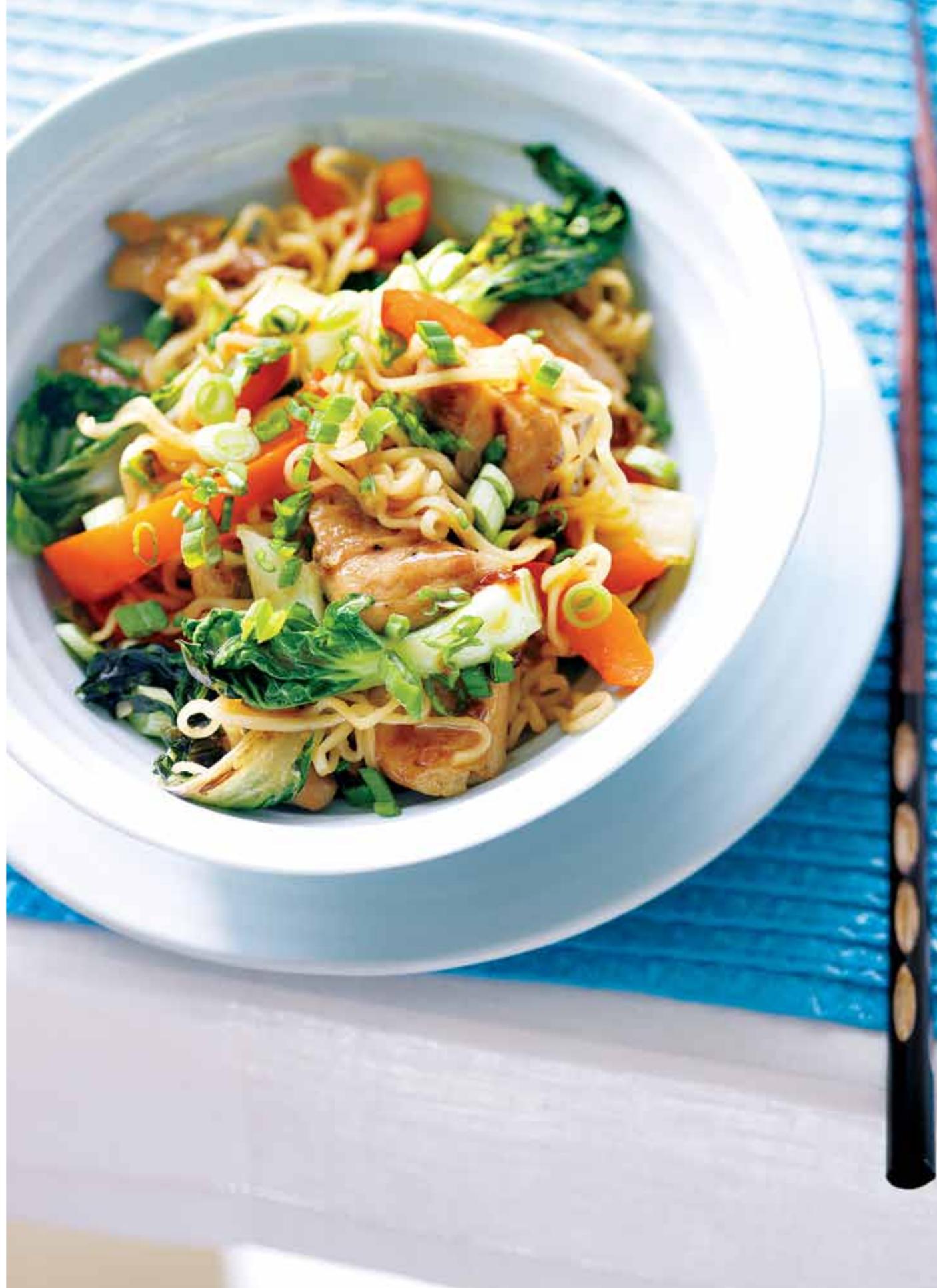
Pizzas faciles sur pitas

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 15 à 17 min

2	tranches de bacon hachées	2
1/2 t	petits bouquets de brocoli	125 ml
4	pains pitas grecs (sans pochette)	4
3/4 t	sauce tomate ou sauce à pizza	180 ml
16	tranches fines de pepperoni (environ 1 oz/30 g en tout)	16
8	olives vertes farcies au piment, coupées en tranches	8
4	champignons coupés en tranches	4
1/2	poivron rouge haché	1/2
1 1/2 t	fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé	375 ml

1 Dans un petit poêlon, cuire le bacon à feu moyen-vif, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit presque croustillant. Laisser égoutter dans une assiette tapissée d'essuie-tout.

2 Entre-temps, dans une petite casserole d'eau bouillante, cuire le brocoli pendant 2 minutes et l'égoutter. Mettre les pains pitas côte à côte sur une grande plaque de cuisson et badigeonner chacun de la sauce tomate en laissant une petite bordure. Répartir le bacon et le brocoli égouttés, le pepperoni, les olives, les champignons et le poivron sur les pains pitas et parsemer du fromage mozzarella. Cuire dans le tiers inférieur du four préchauffé à 450°F (230°C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le dessous des pizzas soit doré et que le fromage ait fondu.





Sauté de poulet et de nouilles au bok choy

4 portions 🍃 Préparation: 10 min 🍃 Temps de marinade: 10 min 🍃 Cuisson: 10 min

6	hauts de cuisses (ou poitrines) de poulet désossés, coupés en cubes	6
1 c. à tab	sauce soja réduite en sel	15 ml
1 c. à tab	huile de sésame	15 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1 lb	bok choy miniatures, coupés en deux sur la longueur	500 g
1	poivron rouge coupé en tranches fines	1
1 c. à thé	gingembre frais, haché finement	5 ml
1 1/2 t	eau	375 ml
2	paquets de nouilles chinoises instantanées (de type Ramen) (3 1/2 oz/100 g chacun)	2
1/4 t	sauce hoisin	60 ml
1	oignon vert coupé en tranches fines	1

1 Dans un bol, mélanger le poulet, la sauce soja, l'huile de sésame, le poivre et la moitié de l'ail. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 10 minutes.

2 Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile végétale à feu vif. Ajouter la préparation de poulet et cuire, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et que le jus qui s'écoule lorsqu'on le pique avec une fourchette soit clair. Ajouter le bok choy, le poivron, le gingembre et le reste de l'ail. Poursuivre la cuisson, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore légèrement croquants. Réserver dans une assiette.

3 Verser l'eau dans le wok, ajouter le reste de l'huile végétale et porter à ébullition. Ajouter les nouilles (jeter le sachet d'épices), couvrir et cuire pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli et qu'elles se détachent. À l'aide d'une cuillère, séparer les nouilles. Remettre la préparation de poulet et de légumes réservée dans le wok. Ajouter la sauce hoisin et l'oignon vert et mélanger pour bien enrober les ingrédients et les réchauffer.

Sauté de porc aux poivrons

4 à 6 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Temps de marinade: 10 min 🌿 Cuisson: 5 min

1 lb	filet de porc coupé en fines lanières	500 g
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml
1 c. à tab	sauce soja	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à thé	huile de sésame	10 ml
1 c. à thé	gingembre frais, râpé finement	5 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	gros oignon blanc, coupé en tranches	1
1	poivron rouge, coupé en tranches	1
1	poivron vert, coupé en tranches	1
1/4 t	bouillon de boeuf réduit en sel	60 ml
2 c. à tab	sauce d'huîtres	30 ml
1/4 t	coriandre fraîche, hachée	60 ml

1 Dans un bol, mélanger le porc, la fécule de maïs, la sauce soja, l'ail, 1 c. à thé (5 ml) de l'huile de sésame, le gingembre et le poivre. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 10 minutes.

2 Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile végétale à feu vif. Ajouter la préparation de porc, en plusieurs fois, et cuire, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le porc soit légèrement doré. Réserver dans une assiette.

3 Dans le wok, ajouter l'oignon et les poivrons et cuire, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la préparation de porc réservée et son jus, le bouillon et la sauce d'huîtres et cuire pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter le reste de l'huile de sésame et mélanger. Au moment de servir, parsemer de la coriandre.



Pâtes au citron et aux épinards

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 15 min

4 t	pennes	1 L
1 c. à tab	beurre	15 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 t	fromage ricotta léger	250 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
2 c. à tab	jus de citron	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/2	sac d'épinards frais, parés (10 oz/284 g)	1/2
1/2 t	poivron rouge coupé en petits dés	125 ml

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

2 Dans la casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. Ajouter l'eau de cuisson réservée, le fromage ricotta, la moitié du parmesan, le zeste et le jus de citron, le sel et le poivre et porter à ébullition.

3 Ajouter les épinards et le poivron et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les épinards aient ramolli. Remettre les pâtes réservées dans la casserole et mélanger pour bien les enrober. Parsemer du reste du parmesan.





Tacos au dindon

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 11 min

1 lb	dindon haché maigre	500 g
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à tab	assaisonnement au chili	15 ml
2 c. à thé	origan séché	10 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
4	oignons verts coupés en tranches fines	4
1/4 t	sauce chili, salsa du commerce ou salsa aux tomates fraîches (voir recette)	60 ml
8	coquilles à taco	8
1 t	laitue déchiquetée	250 ml
2	petites tomates italiennes, hachées	2

1 t	cheddar râpé	250 ml
1/2 t	crème sure légère	125 ml
1	petit avocat, haché	1

1 Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, cuire le dindon haché à feu moyen-vif, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Retirer le gras du poêlon. Ajouter l'ail, l'assaisonnement au chili, l'origan, le sel et le poivre et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Ajouter les oignons verts et la sauce chili et mélanger.

2 Au moment de servir, à l'aide d'une cuillère, répartir la garniture de dindon dans les coquilles à taco. Garnir de la laitue, des tomates, du cheddar, de la crème sure et de l'avocat.

Salsa aux tomates fraîches

Donne environ 1 1/2 t (375 ml).

2	tomates italiennes coupées en dés	2
1/4 t	coriandre fraîche, hachée	60 ml
1 c. à tab	piment chili frais (de type jalapeño), épépiné et haché finement	15 ml
1	oignon vert haché finement	1
1 c. à tab	jus de lime ou vinaigre de vin	15 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

Dans un bol, mélanger les tomates, la coriandre, le piment chili, l'oignon vert, le jus de lime, l'huile, le sel et le poivre.

PAR PORTION (sans la salsa): cal.: 544; prot.: 33 g; m.g.: 33 g (11 g sat.); chol.: 108 mg;

gluc.: 32 g; fibres: 6 g; sodium: 921 mg.



Fusillis au poulet et à la bette à carde

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 13 min

1 lb	bette à carde	500 g
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2	poitrines de poulet désossées, coupées en lanières	2
1	oignon haché	1
5	gousses d'ail hachées finement	5
2	poivrons rouges coupés en tranches	2
2 c. à tab	vinaigre balsamique ou vinaigre de vin rouge	30 ml
1 c. à thé	romarin frais, haché	5 ml
4 t	fusillis ou autres pâtes courtes (12 oz/375 g)	1 L
4 c. à thé	fécule de maïs	20 ml
1 1/2 t	bouillon de poulet	375 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml

1 Séparer les feuilles et les tiges de bette à carde. Hacher les tiges et les feuilles et réserver séparément.

2 Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu vif. Ajouter le poulet et cuire, en brassant souvent, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Réserver au chaud dans une assiette.

3 Dans le poêlon, ajouter le reste de l'huile et réduire à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, l'ail, les poivrons et les tiges de bette à carde réservées et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter le poulet réservé, le vinaigre balsamique, le romarin et les feuilles de bette à carde réservées. Couvrir et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que la bette à carde ait ramolli.

4 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Bien égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter la préparation de poulet et de bette à carde et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

5 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, délayer la fécule de maïs dans le bouillon. Verser ce mélange dans le poêlon et cuire à feu vif, en fouettant, jusqu'à ce qu'il ait épaissi. Ajouter le bouillon épaissi à la préparation de pâtes et mélanger. Au moment de servir, parsemer chaque portion du parmesan.



Salade composée au saumon frais

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 15 min

Vinaigrette à la moutarde

3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1 c. à tab	vinaigre de vin blanc	15 ml
2 c. à thé	jus de citron	10 ml
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
1	échalote française (ou oignon vert, la partie blanche seulement) hachée finement	1
1 c. à thé	thym frais, haché finement	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	pincée de sucre	1

Salade composée

4	filets de saumon, sans la peau (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 c. à tab	câpres égouttées	15 ml
1	citron coupé en tranches fines	1
4	brins de thym frais	4
1 lb	pommes de terre nouvelles, brossées et coupées en deux	500 g
1 lb	haricots verts parés	500 g
6 t	laitue romaine déchiquetée	1,5 L
1 t	tomates raisins	250 ml
4	oeufs durs écalés et coupés en quatre	4

Préparation de la vinaigrette

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Réserver.

Préparation de la salade

2 Mettre les filets de saumon au centre d'un grand morceau de papier-parchemin. Parsemer le saumon du sel, du poivre, des câpres, des tranches de citron et des brins de thym. Plier le papier-parchemin sur le saumon en réunissant les bords sur le dessus. Replier deux fois le bord pour bien le sceller, puis rabattre les deux extrémités sur le dessus de manière à former une papillote. Déposer la papillote sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 450°F (230°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair du saumon de défasse facilement à la fourchette.

3 Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette. Ajouter les haricots verts et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement croquants. Égoutter les pommes de terre et les haricots, les passer sous l'eau froide et les éponger avec des essuie-tout.

4 Répartir la laitue dans des assiettes. Garnir chaque portion des pommes de terre, des haricots, des tomates, des oeufs durs et d'un filet de saumon. Arroser de la vinaigrette réservée.



Salade d'épinards au bifteck et aux champignons sautés

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 8 min

Sauce crémeuse au raifort

1/4 t	mayonnaise légère	60 ml
2 c. à tab	lait	30 ml
2 c. à tab	raifort en crème	30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

Salade d'épinards au bifteck

1	bifteck de contre-filet d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur (environ 1 lb/500 g)	1
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
2 t	champignons coupés en deux	500 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 c. à thé	thym séché	5 ml
1	paquet de petites feuilles d'épinards (6 oz/170 g)	1
1/2 t	oignon rouge coupé en tranches fines	125 ml

Préparation de la sauce

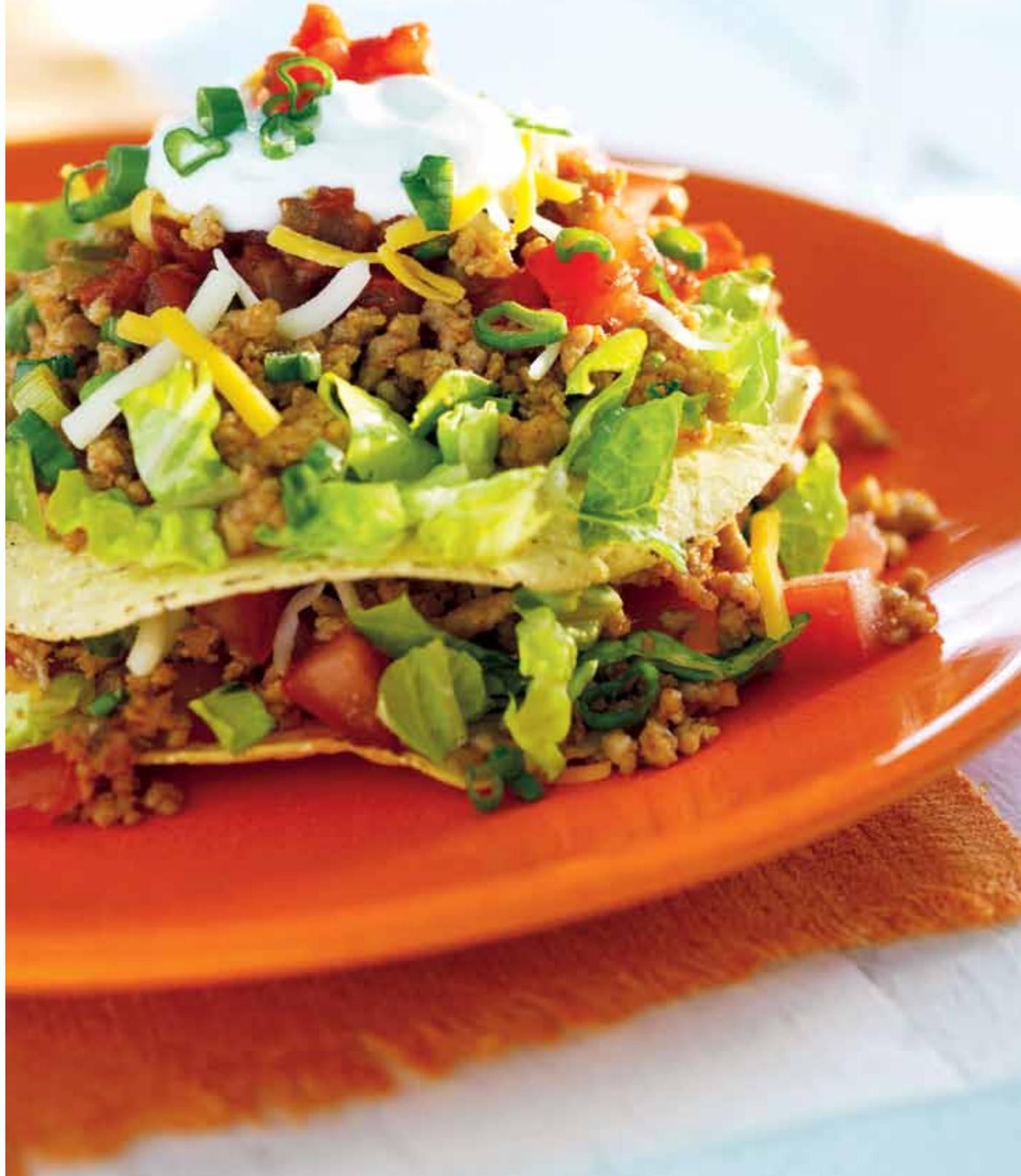
1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la sauce soit homogène. Réserver.

Préparation de la salade

2 Parsemer le bifteck de la moitié du sel et du poivre. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le bifteck et cuire pendant environ 8 minutes pour une viande mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré (retourner le bifteck à la mi-cuisson). Mettre le bifteck sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 10 minutes, puis le couper en tranches fines dans le sens contraire des fibres de la viande.

3 Entre-temps, dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, l'ail, le thym et le reste du sel et du poivre et cuire, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé et que les champignons soient dorés.

4 Répartir les épinards dans des assiettes. Garnir chaque portion de la préparation de champignons, des tranches de bifteck et de l'oignon. Arroser de la sauce crémeuse réservée.





Tostadas étagées au porc haché

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 10 min

Les tostadas sont des tortillas croustillantes prêtes à utiliser. On les trouve dans les épiceries latino-américaines et dans certains supermarchés. Sinon, on peut les remplacer par des petites tortillas badigeonnées d'huile d'olive, piquées des deux côtés à la fourchette et cuites au four à 350°F (180°C) environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

1 lb	porc haché maigre	500 g
1 c. à tab	assaisonnement au chili	15 ml
1 c. à tab	vinaigre de vin rouge	15 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	coriandre moulue	2 ml
1	pincée de sucre	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
2	oignons verts hachés finement, les parties blanche et verte réservées séparément	2
8	tostadas de maïs	8
2 t	laitue déchiquetée	500 ml
1	tomate hachée	1
1/2 t	salsa	125 ml
1/2 t	cheddar râpé	125 ml
1/4 t	crème sure légère	60 ml

1 Dans un grand poêlon, cuire le porc haché à feu moyen-vif, en le défaisant à l'aide d'une cuillère, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Égoutter le porc haché dans une passoire placée sur un bol. Essuyer le poêlon avec des essuie-tout. Remettre le porc haché dans le poêlon. Ajouter l'assaisonnement au chili, le vinaigre de vin, le sel, la coriandre, le sucre, l'ail et la partie blanche des oignons verts et poursuivre la cuisson à feu moyen, en brassant souvent, pendant 5 minutes.

2 Répartir la moitié des tostadas dans des assiettes. Sur chacune, répartir en couches successives environ la moitié de la laitue, de la tomate, de la préparation de porc haché, de la salsa et du cheddar. Faire un autre étage de la même manière. Garnir de la crème sure et parsemer de la partie verte des oignons verts.



Salade de roquette et de crevettes à l'orange

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 8 min

Vinaigrette à l'orange

2	oranges	2
1/4 t	huile d'olive	60 ml
2 c. à tab	vinaigre de xérès	30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

Salade de roquette et de crevettes

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 lb	crevettes fraîches, décortiquées et déveinées	500 g
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
3 c. à tab	coriandre (ou persil) fraîche, hachée	45 ml
4 t	roquette	1 L
1 t	croûtons	250 ml
1/4 t	oignon doux (de type Vidalia), coupé en tranches fines	60 ml
1/2 t	olives vertes dénoyautées, coupées en deux	125 ml

Préparation de la vinaigrette

1 Râper le zeste d'une orange de manière à en obtenir 1 c. à thé (5 ml). À l'aide d'un petit couteau, couper une fine tranche sur le dessus et à la base des oranges. Peler les oranges à vif en prenant soin d'enlever toute la peau blanche. En travaillant au-dessus d'un grand bol pour récupérer le jus, passer la lame du couteau de part et d'autre de chacun des quartiers pour les détacher de leur membrane. Laisser tomber les suprêmes dans le bol et réserver. Presser les membranes pour en extraire le jus. Dans un petit bol, verser 2 c. à tab (30 ml) du jus d'orange récupéré. À l'aide d'un fouet, ajouter le zeste d'orange, l'huile, le vinaigre de xérès, le sel et le poivre et mélanger jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Réserver.

Préparation de la salade

2 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les crevettes, l'ail et les flocons de piment fort et cuire, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Ajouter 2 c. à tab (30 ml) de la vinaigrette réservée et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Ajouter la coriandre et mélanger.

3 Dans le bol de suprêmes réservés, ajouter la roquette, les croûtons et l'oignon. Verser le reste de la vinaigrette et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Répartir la salade de roquette dans des assiettes. Garnir de la préparation de crevettes et des olives.



Sauté de porc aux poivrons et aux asperges

4 portions 🍃 Préparation: 15 min 🍃 Cuisson: 9 à 15 min

1/4 t	jus d'orange	60 ml
2 c. à tab	sauce soja réduite en sel	30 ml
1 c. à tab	miel liquide	15 ml
1 c. à tab	eau	15 ml
1/2 c. à tab	gingembre frais, râpé	7 ml
1 c. à thé	fécule de maïs	5 ml
1/2 c. à thé	huile de sésame	2 ml
1/2 à 1 lb	filets de porc ou poitrines de poulet désossées	250 à 500 g
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
3	oignons verts coupés en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)	3
1 lb	asperges coupées en morceaux de 2 po (5 cm)	500 g
1 t	champignons shiitake, les pieds enlevés, coupés en tranches	250 ml
1 t	poivrons rouge et jaune coupés en morceaux	250 ml
1/2 t	bouillon de poulet réduit en sel	125 ml
2 c. à thé	graines de sésame grillées (facultatif)	10 ml

1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus d'orange, la sauce soja, le miel, l'eau, le gingembre, la fécule de maïs et l'huile de sésame. Réserver.

2 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les filets de porc en deux sur la longueur, puis en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Dans un wok, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile végétale à feu vif. Ajouter les oignons verts et cuire, en brassant, pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. Ajouter le porc en deux fois et cuire, en brassant, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver au chaud.

3 Dans le wok, chauffer le reste de l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter les asperges, les poivrons et les champignons et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le bouillon et cuire, en brassant, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres mais encore légèrement croquantes.

4 Remettre la préparation de porc réservée dans le wok. Verser le mélange de jus d'orange réservé et cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi, en remuant de façon à bien enrober les ingrédients. Parsemer des graines de sésame, si désiré.

PAR PORTION: cal.: 250; prot.: 25 g; m.g.: 11 g (2 g sat.); chol.: 60 mg; gluc.: 15 g; fibres: 3 g; sodium: 355 mg.



Pâtes au saumon à la méditerranéenne

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 13 à 18 min

1	paquet de fettuccine ou autres pâtes longues fraîches (350 g)	1
1 lb	filets de saumon, sans la peau	500 g
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	poivron jaune coupé en dés	1
6 t	petites feuilles d'épinards	1,5 L
1/2 t	vinaigrette balsamique (voir recette)	125 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé finement	5 ml
	pignons grillés	
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole.

2 Entre-temps, badigeonner les filets de saumon de 1 c. à tab (15 ml) de l'huile. Saler et poivrer. Dans un très grand poêlon, cuire les filets de saumon à feu moyen de 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette (les retourner à la mi-cuisson). Réserver au chaud dans une assiette.

3 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter le poivron et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter les épinards et cuire, en brassant, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Retirer le poêlon du feu. Ajouter les pâtes et la vinaigrette et mélanger pour bien enrober tous les ingrédients. Saler et poivrer.

4 Au moment de servir, répartir la préparation de pâtes dans des bols peu profonds. Défaire le saumon réservé en gros morceaux et les déposer sur les pâtes. Parsemer du zeste de citron et de pignons.

Vinaigrette balsamique

Donne environ 1 t (250 ml).

3/4 t	huile d'olive	180 ml
1/3 t	vinaigre balsamique	80 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
	sel et poivre noir du moulin	

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène.





Chaudrée de crevettes aux tomates

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 8 à 10 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2	branches de céleri hachées	2
1	oignon haché	1
1	boîte de tomates en dés aux épices italiennes (28 oz/796 ml)	1
8 oz	crevettes cuites, décortiquées et déveinées	250 g
1/2 t	crème à 35 %	125 ml
1/2 t	eau	125 ml
	basilic frais, haché	
	poivre noir du moulin	

1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le céleri et l'oignon et cuire, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter les tomates et mélanger. Ajouter les crevettes, la crème et l'eau. Cuire à feu moyen, en remuant délicatement de temps à autre, jusqu'à ce que la soupe soit chaude. Poivrer.

2 Au moment de servir, répartir la soupe dans des bols. Garnir chaque portion de basilic.

PAR PORTION: cal.: 245; prot.: 15 g; m.g.: 15 g (8 g sat.); chol.: 152 mg; gluc.: 14 g; fibres: 2 g; sodium: 1 056 mg.





Linguines, sauce aux tomates fraîches, à l'ail et au basilic

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 15 min

10 oz	linguines ou autres pâtes longues	300 g
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
6	gousses d'ail hachées finement	6
2	muffins anglais coupés en deux	2
2/3 t	basilic frais, haché	160 ml
2 t	tomates cerises coupées en deux	500 ml
1/2 t	bouillon de légumes ou eau de cuisson des pâtes	125 ml
1/2 t	olives noires (de type kalamata) dénoyautées, coupées en deux	125 ml
	parmesan râpé	
	feuilles de basilic	
	sel et poivre noir du moulin	

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

2 Entre-temps, dans un bol, mélanger 1 c. à tab (15 ml) de l'huile et environ le tiers de l'ail. Badigeonner le côté coupé des muffins de ce mélange et les mettre sur une plaque de cuisson. Faire griller sous le gril préchauffé du four de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Parsemer de 1 c. à tab (15 ml) du basilic haché. Réserver.

3 Dans une autre grande casserole, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le reste de l'ail et du basilic haché, puis les tomates et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le bouillon et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les tomates aient ramolli. Saler et poivrer. Ajouter les pâtes et les olives et mélanger pour bien les enrober et les réchauffer.

4 Au moment de servir, parsemer chaque portion de parmesan et garnir de feuilles de basilic. Servir avec les muffins anglais réservés.



Porc mu shu

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 10 min

Spécialité de la Chine du Nord, le porc mu shu se déguste traditionnellement dans de petites crêpes frites. Ici, pour gagner du temps, on sert cette délicieuse préparation de porc et de chou sautés dans des tortillas chaudes: une formule sympathique pour un vendredi soir.

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
3/4 lb	côtelettes de porc désossées, coupées en lanières	375 g
3 t	champignons coupés en tranches	750 ml
1/2 t	oignons verts coupés en tranches sur le biais	125 ml
4 t	mélange de salade de chou et de carottes (de type Saladexpress)	1 L
2 c. à tab	sauce soja	30 ml
1 c. à thé	huile de sésame grillé	5 ml
1/8 c. à thé	flocons de piment fort	0,5 ml
1/4 t	sauce hoisin ou sauce aux prunes	60 ml
8	tortillas de farine blanche de 7 ou 8 po (18 ou 20 cm) de diamètre, chaudes	8

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter le porc et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit encore légèrement rosé à l'intérieur. Réserver dans une assiette.

2 Dans le poêlon, cuire les champignons et les oignons verts, en brassant de temps à autre, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le mélange de salade de chou et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le chou ait ramolli.

3 Remettre le porc réservé dans le poêlon. Ajouter la sauce soja, l'huile de sésame et les flocons de piment fort et mélanger pour réchauffer. Servir avec la sauce hoisin et les tortillas.





Enchiladas aux champignons et au tofu

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 10 à 12 min

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
3 t	champignons café coupés en tranches (8 oz/250 g)	750 ml
6 oz	tofu ferme, égoutté et coupé en cubes	180 g
1	petit piment chili frais (de type poblano), 1 épépiné et coupé en lanières	
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 t	fromage monterey jack râpé (4 oz/125 g)	250 ml
1/4 t	crème sure	60 ml
8	tortillas de maïs de 6 po (15 cm) de diamètre	8
	tomates hachées	
	oignons verts coupés en tranches	

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons, le tofu, le piment chili, le cumin et le sel et cuire, en brassant de temps à autre, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les champignons et le piment soient tendres. Retirer le poêlon du feu. Ajouter 1/2 t (125 ml) du fromage et la crème sure et mélanger.

2 Envelopper les tortillas dans des essuie-tout humides et les réchauffer au micro-ondes à intensité maximum pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et molles. Répartir la préparation de champignons sur les tortillas chaudes. Replier les côtés et le bas des tortillas vers le centre et rouler en serrant. Déposer les tortillas garnies, l'ouverture dessous, dans un plat allant au four d'une capacité de 12 t (3 L), huilé. Parsemer du reste du fromage.

3 Passer sous le gril préchauffé du four de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Au moment de servir, parsemer de tomates et d'oignons verts.

PAR PORTION: cal.: 420; prot.: 19 g; m.g.: 21 g (9 g sat.); chol.: 35 mg; gluc.: 35 g; fibres: 2 g; sodium: 1 030 mg.

30 minutes top chrono



Couscous aux crevettes

4 portions 🍃 Préparation: 15 min 🍃 Cuisson: 10 min 🍃 Repos: 5 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
2	branches de céleri coupées en tranches fines	2
1	poivron rouge haché	1
1	oignon haché	1
12 oz	crevettes fraîches, décortiquées et déveinées	375 g
1 c. à thé	assaisonnement à la cajun	5 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
2 t	bouillon de poulet réduit en sel	500 ml
1 t	couscous à cuisson rapide	250 ml
1	tomate épépinée et hachée	1
	quartiers de citron (facultatif)	

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le céleri, le poivron et l'oignon et cuire, en brassant, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les crevettes et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajouter l'assaisonnement à la cajun et l'origan et mélanger.

2 Verser le bouillon et porter à ébullition. Ajouter le couscous et la tomate, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. À l'aide d'une fourchette, séparer délicatement les grains de couscous. Servir avec des quartiers de citron, si désiré.

PAR PORTION: cal.: 200; prot.: 17 g; m.g.: 9 g (1 g sat.); chol.: 120 mg; gluc.: 11 g; fibres: 2 g; sodium: 735 mg.



Sandwichs aux escalopes de veau panées

4 portions 🍃 Préparation: 20 min 🍃 Cuisson: 8 min

Mayonnaise aux câpres

1/3 t	mayonnaise	80 ml
1 c. à tab	câpres non égouttées, hachées	15 ml

Sandwichs au veau

2	oeufs	2
2 c. à tab	eau	30 ml
3/4 t	parmesan râpé	180 ml
1/2 t	persil frais, haché	125 ml
1/4 t	farine	60 ml
1 t	mie de pain frais, émiettée	250 ml
4	escalopes de veau ou de porc (environ 12 oz/375 g en tout)	4
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/4 t	huile végétale	60 ml
4	petits pains (de type kaiser) coupés en deux	4
2 t	roquette ou cresson	500 ml

Préparation de la mayonnaise

1 Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec les câpres et leur liquide. Réserver.

Préparation des sandwichs

2 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, l'eau, le parmesan et le persil. Mettre la farine dans un plat peu profond et la mie de pain dans un autre plat peu profond. Parsemer les escalopes de veau du sel et du poivre, puis les passer dans la farine en les retournant pour les enrober (secouer pour enlever l'excédent). Les tremper ensuite dans le mélange d'oeufs, puis les passer dans la mie de pain en les retournant pour bien les enrober.

3 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les escalopes, quelques-unes à la fois, et les faire dorer pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient encore légèrement rosées à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Couper les escalopes en deux. Étendre la mayonnaise réservée à l'intérieur des pains et garnir chacun de deux morceaux d'escalope et de roquette.

PAR PORTION: cal.: 656; prot.: 36 g; m.g.: 39 g (8 g sat.); chol.: 163 mg; gluc.: 39 g; fibres: 2 g; sodium: 1 135 mg.





Sandwichs roulés au saumon fumé et aux asperges

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 2 à 3 min

12	asperges fines, parées (environ 4 oz/125 g en tout)	12
1	contenant de fromage à la crème fouetté à la ciboulette (150 g)	1
2 c. à thé	zeste de citron râpé finement	10 ml
2 c. à tab	jus de citron	30 ml
1	pincée de piment de Cayenne	1
6 oz	saumon fumé coupé en lanières ou défait en flocons	180 g
2 c. à tab	basilic frais, haché	30 ml
4	tortillas de blé entier de 7 po (18 cm) de diamètre	4
1/2	poivron rouge coupé en lanières	1/2

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les asperges à couvert de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes. Égoutter les asperges et les plonger dans un bol d'eau glacée pour les refroidir. Les égoutter de nouveau et les éponger avec des essuie-tout. Réserver.

2 Dans un bol, mélanger le fromage à la crème, le zeste et le jus de citron et le piment de Cayenne. Ajouter le saumon fumé et le basilic et mélanger délicatement. Étendre la préparation sur les tortillas. Garnir chacune de 3 des asperges réservées et du quart des lanières de poivron. Replier les côtés et le bas des tortillas vers le centre et rouler en serrant.

PAR PORTION: cal.: 223; prot.: 15 g; m.g.: 14 g (1 g sat.); chol.: 40 mg; gluc.: 16 g; fibres: 9 g; sodium: 650 mg.





Pâtés de haricots rouges à la coriandre

4 portions 🌱 Préparation: 15 min 🌱 Cuisson: 10 min

1	blanc d'oeuf	1
2	oignons verts hachés finement	2
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 c. à tab	gingembre frais, haché finement	15 ml
2 c. à thé	sauce soja	10 ml
1/2 c. à thé	pâte de piments asiatique ou sauce tabasco	2 ml
1	boîte de haricots rouges, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1 1/2 t	mie de pain frais, émiettée	375 ml
1/2 t	coriandre fraîche, hachée	125 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml

1 Dans un bol, mélanger le blanc d'oeuf, les oignons verts, l'ail, le gingembre, la sauce soja et la pâte de piments. Dans un autre bol, à l'aide d'un pilon, écraser les haricots rouges. Ajouter la préparation de blanc d'oeuf, la mie de pain et la coriandre et mélanger. Avec les mains mouillées, façonner la préparation de haricots en quatre pâtés d'environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur.

2 Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les pâtés et cuire environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

VARIANTE

Pâtés de haricots rouges à la coriandre, version végétalienne

Omettre le blanc d'oeuf et utiliser 1 1/4 t (310 ml) de mie de pain frais émiettée au lieu de 1 1/2 t (375 ml).





Sauté de tofu et de légumes aux arachides

6 portions 🍃 Préparation: 15 min 🍃 Cuisson: 15 min

1/2 t	eau	125 ml
3 c. à tab	beurre d'arachides crémeux	45 ml
1 c. à tab	sauce soja réduite en sel	15 ml
1 c. à thé	ail haché finement	5 ml
1	pincée de flocons de piment fort (environ)	1
1	paquet de tofu extra-ferme, égoutté	1
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	oignon rouge coupé en quartiers fins	1
2	branches de céleri coupées en tranches sur le biais	2
1 t	champignons de Paris coupés en tranches	250 ml
3	oignons verts coupés en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)	3
1	poivron rouge ou vert coupé en lanières	1
2 t	petits bok choy hachés grossièrement ou fèves de haricot (fèves germées)	500 ml
1/2 t	arachides grillées	125 ml
1/4 t	coriandre fraîche, hachée (facultatif)	60 ml
	flocons de piment fort (facultatif)	

1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'eau, le beurre d'arachides, la sauce soja, l'ail et les flocons de piment fort. Réserver.

2 Couper le tofu en cubes de 1 po (2,5 cm). Dans un wok, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu vif. Ajouter le tofu et cuire, en brassant, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver.

3 Dans le wok, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et le céleri et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter les champignons et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter les oignons verts et le poivron et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter les bok choy, mélanger et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les légumes aient ramolli.

4 Remettre le tofu réservé dans le wok. Verser la sauce réservée et cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient enrobés. Parsemer des arachides, de la coriandre et de flocons de piment fort, si désiré.

PAR PORTION: cal.: 210; prot.: 10 g; m.g.: 16 g (2 g sat.); chol.: aucun; gluc.: 11 g; fibres: 3 g; sodium: 195 mg.





Sauté de poulet aigre-doux à l'ananas

4 portions 🍃 Préparation: 15 min 🍃 Cuisson: 10 min

1 lb	poitrines de poulet désossées, coupées en cubes de 1 po (2,5 cm)	500 g
1	blanc d'oeuf	1
2 c. à tab	fécule de maïs	30 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre blanc ou noir du moulin	1 ml
1/3 t	huile végétale	80 ml
1/3 t	bouillon de poulet réduit en sel	80 ml
1/3 t	eau	80 ml
3 c. à tab	ketchup	45 ml
1 c. à tab	xérès sec (facultatif)	15 ml
1 c. à tab	sauce soja réduite en sel	15 ml
1 c. à tab	vinaigre de riz	15 ml
2 c. à thé	gingembre frais, haché finement	10 ml
1 c. à thé	sucre	5 ml
1	oignon coupé en dés	1
1	poivron rouge coupé en dés	1
1	poivron vert coupé en dés	1
1 t	morceaux d'ananas en boîte, égouttés	250 ml

1 Dans un grand bol, mélanger les cubes de poulet, le blanc d'oeuf, la fécule de maïs, la farine, le sel et le poivre. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les cubes de poulet, quelques-uns à la fois (réserver l'excédent du mélange de fécule dans le bol), et les faire dorer pendant 3 minutes. Réserver dans une assiette.

2 Dans le bol de mélange de fécule réservé, ajouter le bouillon, l'eau, le ketchup, le xérès, si désiré, la sauce soja, le vinaigre de riz, le gingembre et le sucre et mélanger. Réserver.

3 Retirer l'huile du wok, sauf 1 c. à tab (15 ml). Ajouter l'oignon et les poivrons et cuire, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement croquants. Ajouter le poulet réservé, l'ananas et le mélange de bouillon réservé et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le poulet soit enrobé.





Spaghettinis au poulet, sauce aux arachides

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 10 min

8 oz	spaghettinis ou autres pâtes longues	250 g
1	brocolini ou brocoli coupé en morceaux de 2 po (5 cm)	1
1	poivron rouge coupé en lanières	1
4	poitrines de poulet désossées, coupées en deux horizontalement (environ 1 lb/500 g en tout)	4
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1/2 t	sauce aux arachides du commerce (de type thaïe)	125 ml
	flocons de piment fort (facultatif)	
	sel et poivre du moulin	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant 6 minutes. Ajouter le brocolini et le poivron et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente et que les légumes soient tendres. Égoutter les pâtes et les légumes et les remettre dans la casserole. Réserver.

2 Entre-temps, saler et poivrer les poitrines de poulet. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (le retourner à la mi-cuisson). Retirer le poulet du poêlon, le couper en tranches et les ajouter aux pâtes aux légumes réservées. Réchauffer à feu doux. Ajouter la sauce aux arachides et mélanger délicatement. Servir avec des flocons de piment fort, si désiré.

Biftecks façon bistro

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 20 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2	échalotes françaises coupées en tranches	2
1	gousse d'ail hachée finement	1
8 oz	champignons café coupés en tranches	250 g
1	trait de sauce Worcestershire	1
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/4 c. à thé	thym séché	1 ml
4	biftecks de contre-filet (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
3/4 t	vin rouge	180 ml
1 c. à tab	beurre ramolli	15 ml
1 c. à tab	farine	15 ml

1 Dans un poêlon à fond épais, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les échalotes et l'ail et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les champignons, la sauce Worcestershire, la moitié du sel et du poivre et le thym et cuire, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Réserver.

2 Essuyer le poêlon et le chauffer à feu moyen-vif. Badigeonner les biftecks du reste de l'huile et les parsemer du reste du sel et du poivre. Dans le poêlon, ajouter les biftecks et cuire pendant environ 8 minutes pour une viande mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les biftecks dans une assiette chaude et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 5 minutes.

3 Dans le poêlon, ajouter le vin. Cuire à feu moyen-vif, en raclant le fond du poêlon, jusqu'à ce que le vin ait réduit de moitié. Ajouter la préparation de champignons réservée. Dans un petit bol, mélanger le beurre et la farine. Incorporer ce mélange à la sauce aux champignons et cuire jusqu'à ce qu'elle ait épaissi. Napper les biftecks de la sauce.



Hamburgers au dindon et au fromage

4 portions 🍃 Préparation: 15 min 🍃 Cuisson: 12 min

Même si on a l'habitude de cuire les hamburgers dans un poêlon sur la cuisinière, la cuisson au four, qui donne une viande juteuse, est aussi très efficace et rapide.

1 1/4 lb	dindon haché	625 g
1 t	courgette râpée	250 ml
1 t	cheddar râpé	250 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poudre d'oignon	2 ml
1/2 c. à thé	basilic séché	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
4	petits pains minces de blé entier (de type Thintini)	4
	feuilles de laitue (facultatif)	
	tranches de tomates (facultatif)	

1 Dans un grand bol, mélanger le dindon haché, la courgette, le fromage, le sel, la poudre d'oignon, le basilic et le poivre. Façonner la préparation en quatre pâtés.

2 Mettre les pâtés sur la grille d'une petite rôtissoire. Cuire sous le gril préchauffé du four, à environ 2 po (5 cm) de la source de chaleur, pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

3 Faire griller les petits pains, si désiré. Mettre les pâtés de dindon dans les pains et, si désiré, les garnir de feuilles de laitue et de tranches de tomates.



en un seul plat



Minestrone aux champignons shiitake et au fromage feta_65 Nouilles Singapour végétariennes_67 Soupe aux tomates et aux arachides_68 Quinoa au tofu et aux petits légumes_69 Pennes aux poivrons et au fromage feta_71 Soupe aux légumes et au cari_72 Hachis Parmentier à l'agneau_73 Nachos con carne_75 Soupe au boeuf et aux nouilles à l'asiatique_77 Boeuf bourguignon express_79 Omelettes au bacon et au fromage de chèvre_81 Nouilles de riz sautées au porc_83 Cassoulet express_85 Paella express aux saucisses_86 Cari de poulet aux patates douces_87 Poulet à la basquaise_89 Salade tiède de nouilles au poulet à l'orientale_91 Frittata à la dinde fumée et au gruyère_93 Cari de flétan aux épinards_95 Riz aux crevettes et au fromage feta_97





Minestrone aux champignons shiitake et au fromage feta

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 25 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 t	champignons shiitake, les pieds enlevés, coupés en tranches (environ 6 oz/180 g)	500 ml
5 1/4 t	bouillon de légumes	1,4 L
1	boîte de haricots blancs (de type cannellini), égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1/2 t	orzo ou autres petites pâtes	125 ml
1 1/2 t	tomates cerises coupées en quatre	375 ml
4 c. à tab	origan frais, haché	60 ml
1/2 t	fromage feta émietté	125 ml
	poivre noir du moulin	

1 Dans une grande casserole, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et cuire pendant 15 secondes. Ajouter les champignons et cuire, en brassant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le bouillon et les haricots blancs et porter à ébullition. Ajouter l'orzo et porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'orzo soit tendre. Ajouter les tomates cerises et 3 c. à tab (45 ml) de l'origan et cuire jusqu'à ce que les tomates soient chaudes.

2 Au moment de servir, parsemer la soupe du reste de l'origan et du fromage feta. Poivrer et arroser du reste de l'huile.





Nouilles Singapour végétariennes

4 portions 🌱 Préparation: 20 min 🌱 Cuisson: 10 min

8 oz	vermicelles de riz	250 g
3 c. à tab	sauce soja réduite en sel	45 ml
2 c. à thé	sucré	10 ml
3/4 t	eau	180 ml
1/2	chou nappa	1/2
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1 1/2 t	tofu ferme, égoutté et coupé en cubes	375 ml
1	poivron rouge coupé en lanières	1
4 oz	pois mange-tout coupés en deux	125 g
4	oignons verts coupés en tranches fines	4
2	gousses d'ail hachées finement	2
4 c. à thé	cari	20 ml
1 1/2 c. à thé	cumin moulu	7 ml
1 1/2 c. à thé	coriandre moulue	7 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 t	arachides non salées, hachées (facultatif)	60 ml

1 Dans un grand bol d'eau chaude, faire tremper les vermicelles de riz pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Séparer les vermicelles. Égoutter et réserver. Entre-temps, dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce soja, le sucre et l'eau. Réserver.

2 À l'aide d'un long couteau, hacher finement le chou nappa. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le chou, le tofu, le poivron, les pois mange-tout, les oignons verts et l'ail et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le cari, le cumin, la coriandre, le sel et le poivre et cuire, en brassant, pendant 1 minute.

3 Verser le mélange de sauce soja réservé et porter à ébullition. Ajouter les vermicelles réservés et mélanger pour bien les enrober. Poursuivre la cuisson, en brassant, pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4 Au moment de servir, parsemer des arachides, si désiré.

PAR PORTION: cal.: 444; prot.: 18 g; m.g.: 15 g (2 g sat.); chol.: aucun; gluc.: 61 g; fibres: 5 g; sodium: 658 mg.

en un seul plat



Soupe aux tomates et aux arachides

8 portions 🍷 Préparation: 20 min 🍷 Cuisson: 21 min

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon coupé en dés	1
1	branche de céleri coupée en dés	1
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 c. à thé	gingembre frais, râpé ou	5 ml
1/4 c. à thé	gingembre moulu	1 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	coriandre moulue	2 ml
1	pincée de piment de Cayenne	1
1	boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)	1
2	patates douces pelées et coupées en dés	2
5 t	bouillon de légumes	1,25 L
1/2 t	beurre d'arachides naturel lisse	125 ml
2 t	chou vert frisé (chou kale) ou chou cavalier, haché	500 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml

1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le céleri, l'ail, le gingembre, le sel, la coriandre et le piment de Cayenne et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.

2 Ajouter les tomates, les patates douces et le bouillon et porter à ébullition. À l'aide d'un fouet, incorporer le beurre d'arachides. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

3 Ajouter le chou vert frisé et le jus de citron et poursuivre la cuisson pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le chou ait ramolli.

PAR PORTION: cal.: 201; prot.: 6 g; m.g.: 10 g (1 g sat.); chol.: aucun; gluc.: 25 g; fibres: 3 g; sodium: 922 mg.



Quinoa au tofu et aux petits légumes

4 portions 🌱 Préparation: 15 min 🌱 Cuisson: 15 à 20 min

1 3/4 t	eau ou bouillon de poulet	430 ml
1 t	quinoa rincé et égoutté	250 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2	poireaux (les parties blanche et vert pâle seulement) hachés finement	2
3	carottes coupées en tranches fines	3
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à tab	gingembre frais, râpé	15 ml
1 1/2 t	tofu ferme coupé en petits dés	375 ml
	sauce soja (facultatif)	
	brins de ciboulette fraîche (facultatif)	
	sel et poivre du moulin	

1 Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Saler et ajouter le quinoa. Réduire à feu moyen, couvrir et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et légèrement translucide.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les poireaux, les carottes et l'ail. Réduire à feu moyen-doux, couvrir et cuire de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le gingembre et le tofu et cuire à découvert pendant 2 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le quinoa et bien mélanger. Si désiré, accompagner de sauce soja et garnir de brins de ciboulette.





Pennes aux poivrons et au fromage feta

4 à 6 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 20 min

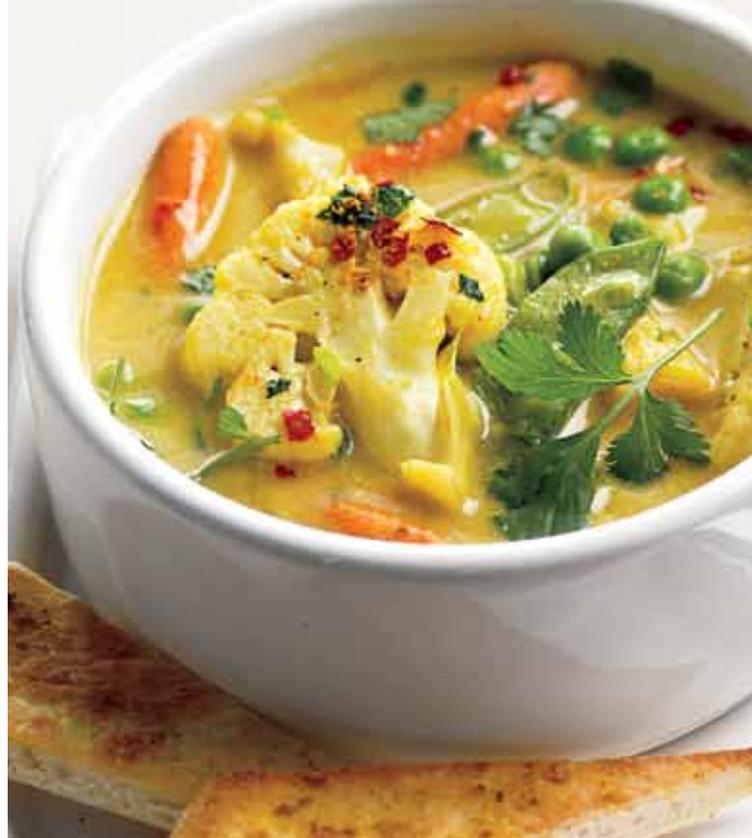
1/4 t	huile d'olive	60 ml
2	poivrons rouges coupés en cubes	2
1	poivron orange coupé en cubes	1
1	poivron jaune coupé en cubes	1
1	oignon haché	1
1	tomate épépinée et hachée grossièrement	1
1/2 t	olives vertes farcies au piment, coupées en deux	125 ml
3	gousses d'ail coupées en tranches fines	3
1	brin de romarin frais	1
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/3 t	origan frais, haché	80 ml
4	tranches de salami de Gênes ou autre salami doux, coupées en fines lanières	4
5 t	pennes de blé entier	1,25 L
1/2 t	fromage feta émietté	125 ml

1 Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les poivrons et l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter la tomate, les olives, l'ail, le romarin, le sel et le poivre. Réduire le feu, couvrir et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter l'origan, le salami et le reste de l'huile et poursuivre la cuisson pendant 4 minutes.

2 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant environ 11 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes en réservant 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson. Ajouter les pâtes et l'eau de cuisson réservée à la préparation de poivrons et mélanger pour bien les enrober.

3 Au moment de servir, parsemer chaque portion du fromage feta.

en un seul plat



Soupe aux légumes et au cari

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 20 min

3 t	bouquets de chou-fleur	750 ml
1	boîte de lait de coco non sucré (14 oz/400 ml)	1
1 1/2 t	bouillon de légumes ou de poulet	375 ml
1 c. à tab	cari	15 ml
1/4 t	coriandre fraîche, hachée	60 ml
2 t	mélange de légumes surgelés (petits pois, carottes, maïs, haricots)	500 ml
	brins de coriandre fraîche (facultatif)	
	flocons de piment fort (facultatif)	
	sel et poivre du moulin	

1 Dans une casserole, mélanger le chou-fleur, le lait de coco, le bouillon, le cari et la coriandre hachée et porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre. Ajouter le mélange de petits légumes surgelés et poursuivre la cuisson à découvert pendant 5 minutes. Saler et poivrer.

2 Au moment de servir, garnir chaque portion de brins de coriandre et de flocons de piment fort, si désiré.

PAR PORTION: cal.: 138; prot.: 3 g; m.g.: 6 g (4 g sat.); chol.: aucun; gluc.: 19 g; fibres: 4 g; sodium: 620 mg.

Hachis Parmentier à l'agneau

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 30 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1 1/2 lb	agneau haché	750 g
1 1/2 t	bouillon de poulet	375 ml
1 1/2 t	petits pois surgelés	375 ml
3 t	patates douces en cubes surgelées	750 ml
2/3 t	cheddar râpé	160 ml
	sel et poivre du moulin	

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'agneau haché et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Retirer le gras du poêlon.

2 Dans le poêlon, ajouter le bouillon et les petits pois. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter de 3 à 4 minutes. Saler et poivrer.

3 Étendre le mélange d'agneau dans un plat allant au four de 8 po (20 cm) de côté. Couvrir des cubes de patates douces et parsemer du cheddar. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient légèrement dorées.



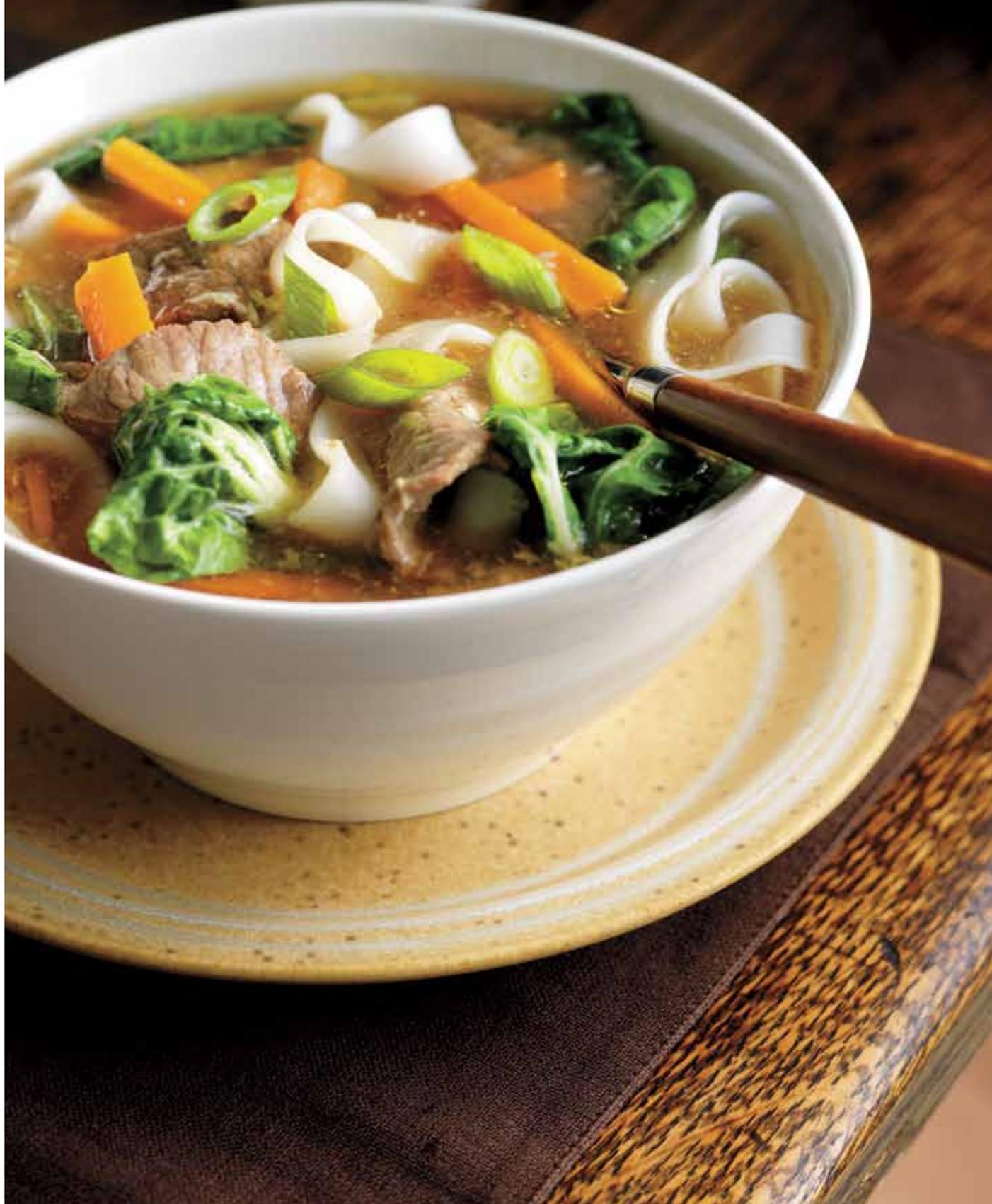
Nachos con carne

10 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 13 à 17 min

8 oz	saucisses italiennes maigres, la peau enlevée et la chair émietlée	250 g
8 oz	boeuf haché maigre	250 g
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à thé	assaisonnement à la cajun ou assaisonnement au chili	10 ml
2 c. à tab	piments chilis frais ou marinés (de type jalapeño), hachés grossièrement	30 ml
1	tomate hachée	1
3	oignons verts hachés	3
2 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	30 ml
1 c. à tab	jus de lime	15 ml
1	sac de croustilles de maïs (345 g)	1
1 t	cheddar fort râpé	250 ml

1 Dans un grand poêlon, cuire la chair des saucisses et le boeuf haché à feu moyen-vif, en les défaisant à l'aide d'une cuillère, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Retirer le gras du poêlon. Ajouter l'ail et l'assaisonnement à la cajun et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter les piments chilis, la tomate, les oignons verts, la coriandre et le jus de lime et mélanger.

2 Étendre les croustilles de maïs en une seule couche sur une grande plaque de cuisson. Parsemer de la garniture à la viande et du cheddar. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) de 6 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.



Soupe au boeuf et aux nouilles à l'asiatique

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Temps de marinade: 10 min 🌿 Cuisson: 12 min

2 c. à tab	fécule de maïs	30 ml
2 c. à tab	sauce soja réduite en sel	30 ml
2 c. à tab	xérès (facultatif)	30 ml
1 c. à thé	huile de sésame grillé	5 ml
3/4 c. à thé	cinq-épices	4 ml
3/4 c. à thé	sucré	4 ml
1/2 lb	bifteck de haut de surlonge coupé en tranches fines	250 g
6 oz	nouilles de riz larges	180 g
4 t	bouillon de boeuf réduit en sel	1 L
2 t + 1 c. à tab	eau	500 ml + 15 ml
2	carottes coupées en bâtonnets	2
4	bok choy miniatures, défaits en feuilles	4
1	oeuf battu	1
2	oignons verts coupés en tranches fines	2

1 Dans un bol, mélanger la moitié de la fécule de maïs, de la sauce soja et du xérès, si désiré, l'huile, le cinq-épices et le sucre. Ajouter le bifteck et le retourner pour bien l'enrober. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 10 minutes.

2 Entre-temps, mettre les nouilles de riz dans un grand bol et les couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les nouilles et les répartir dans des bols à soupe.

3 Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon, 2 t (500 ml) de l'eau et le reste de la sauce soja et du xérès, si désiré. Ajouter le bifteck et sa marinade et bien remuer pour séparer les lanières. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 3 minutes. Ajouter les carottes et les bok choy et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les bok choy aient ramolli.

4 Dans un petit bol, mélanger le reste de la fécule de maïs et de l'eau. Verser ce mélange dans la soupe, en brassant, et laisser mijoter pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit brillant et qu'il ait légèrement épaissi. Porter de nouveau à ébullition. À l'aide d'une fourchette, ajouter l'oeuf en filet, en remuant pour le défaire en filaments. Au moment de servir, verser la soupe sur les nouilles dans les bols et parsemer des oignons verts.



Boeuf bourguignon express

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 35 min

1/4 t	farine	60 ml
1 lb	bifteck d'intérieur de ronde, coupé en cubes d'environ 3/4 po (2 cm)	500 g
1 c. à tab	beurre (environ)	15 ml
1 c. à tab	huile d'olive (environ)	15 ml
2 t	champignons coupés en quartiers	500 ml
1 t	oignons perlés pelés	250 ml
1	boîte de tomates en dés (19 oz/540 ml)	1
2 t	vin rouge	500 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Mettre la farine dans un grand bol. Ajouter les cubes de boeuf et mélanger pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent). Dans une grande casserole à fond épais, chauffer le beurre et l'huile à feu moyen. Ajouter les cubes de boeuf en deux fois et les faire dorer de tous les côtés. Réserver dans une assiette.

2 Dans la casserole, ajouter les champignons et les oignons perlés et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (ajouter du beurre et de l'huile, au besoin). Saler et poivrer.

3 Remettre les cubes de boeuf réservés dans la casserole, ajouter les tomates et le vin et porter à ébullition. Réduire à feu moyen, couvrir et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 20 minutes.





Omelettes au bacon et au fromage de chèvre

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 21 min

8	oeufs	8
2 c. à tab	ciboulette fraîche, hachée	30 ml
2 c. à tab	crème à 15 %	30 ml
1	pincée de muscade moulue	1
5	tranches de bacon coupées en morceaux	5
4 c. à tab	fromage de chèvre crémeux, émietté	60 ml
	brins de ciboulette fraîche (facultatif)	
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, la ciboulette hachée et la crème. Saler, poivrer et ajouter la muscade. Réserver.

2 Dans un poêlon, cuire le bacon à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Mettre le bacon dans une assiette tapissée d'essuie-tout et laisser égoutter.

3 Dégraisser le poêlon en conservant environ 1 c. à thé (5 ml) du gras et chauffer à feu moyen. Dans le poêlon, verser 2/3 t (160 ml) de la préparation aux oeufs réservée, puis parsemer la moitié de l'omelette de 1 c. à tab (15 ml) du fromage de chèvre et du quart du bacon. Cuire pendant 2 minutes, puis, à l'aide d'une spatule, plier l'omelette en deux sur la garniture. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les oeufs aient pris. Glisser l'omelette dans une assiette et réserver au chaud. Cuire les trois autres omelettes de la même manière. Au moment de servir, garnir chacune de brins de ciboulette, si désiré.





Nouilles de riz sautées au porc

6 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 8 min

1 lb	filets de porc parés	500 g
2 c. à tab	eau	30 ml
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml
3 c. à tab	huile végétale	45 ml
1/2	oignon coupé en tranches fines	1/2
3	gousses d'ail hachées finement	3
2 c. à thé	gingembre frais, haché finement	10 ml
2 t	chou vert coupé en fines lanières	500 ml
1	carotte coupée en tranches fines	1
1	poivron rouge coupé en tranches fines	1
8 oz	nouilles de riz fines	250 g
3 c. à tab	bouillon de poulet réduit en sel ou eau	45 ml
3 c. à tab	sauce soja réduite en sel	45 ml
1 c. à tab	cari	15 ml
1 c. à tab	sucre	15 ml
1 c. à tab	sauce chili	15 ml
1 t	fèves germées (germes de haricots)	250 ml

1 Couper les filets de porc en deux sur la longueur. À l'aide d'un maillet, aplatir chaque morceau à 1/2 po (1 cm) d'épaisseur, puis les couper en lanières. Dans un bol, mélanger le porc, l'eau et la fécule de maïs.

2 Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le porc et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré mais encore légèrement rosé à l'intérieur. Réserver dans une assiette.

3 Essuyer le wok et chauffer le reste de l'huile. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le chou, la carotte et le poivron et cuire, en brassant, de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.

4 Mettre les nouilles de riz dans un grand bol et les couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli, puis égoutter. Dans un bol, mélanger le bouillon, la sauce soja, le cari, le sucre et la sauce chili et verser ce mélange dans le wok. Ajouter le porc réservé et son jus, les fèves germées et les nouilles égouttées et cuire, en brassant délicatement, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.

PAR PORTION: cal.: 343; prot.: 21 g; m.g.: 9 g (1 g sat.); chol.: 45 mg; gluc.: 43 g; fibres: 3 g; sodium: 430 mg.



Cassoulet express

6 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 25 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1 lb	filets de porc coupés en cubes de 1 po (2,5 cm)	500 g
1/2 lb	saucisses de Toulouse coupées en tranches	250 g
3/4 lb	hauts de cuisses de poulet désossés, coupés en cubes de 1 po (2,5 cm)	375 g
1	gousse d'ail hachée	1
1	boîte de tomates égouttées, coupées en gros morceaux (28 oz/796 ml)	1
1 t	vin rouge	250 ml
2	boîtes de haricots blancs (de type cannellini), égouttés et rincés (19 oz/540 ml chacune)	2
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1	pincée de piment de Cayenne	1

1 Dans une grande casserole à fond épais, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le porc et le faire dorer pendant 4 minutes. Réserver dans une assiette. Dans la casserole, ajouter les saucisses et les faire dorer pendant 4 minutes (les retourner à la mi-cuisson). Réserver dans une autre assiette.

2 Dans la casserole, chauffer le reste de l'huile et y faire dorer le poulet pendant 4 minutes (le retourner à la mi-cuisson). Ajouter l'ail et les tomates, en les défaisant à l'aide d'une cuillère, et cuire pendant 3 minutes en raclant le fond de la casserole pour en détacher les particules. Ajouter le vin, réduire le feu et laisser mijoter pendant 2 minutes. Ajouter les haricots blancs, le sel, le piment de Cayenne et les saucisses réservées et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Ajouter le porc réservé et réchauffer.

en un seul plat



Paella express aux saucisses

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 30 min

1 lb	saucisses piquantes (de type chorizo), coupées en morceaux	500 g
1	oignon haché	1
4	gousses d'ail hachées	4
1 c. à thé	paprika fumé	5 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1	carotte coupée en tranches	1
1	poivron rouge coupé en lanières	1
2 t	bouillon de poulet réduit en sel	500 ml
1 t	eau	250 ml
1 1/3 t	riz à grain long	330 ml
1 t	petits pois surgelés	250 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml

1 Dans une grande casserole, faire dorer les saucisses à feu moyen-vif pendant environ 5 minutes. Retirer le gras de la casserole.

2 Dans la casserole, ajouter l'oignon, l'ail, le paprika et le poivre et cuire à feu moyen, en brassant, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la carotte, le poivron, le bouillon et l'eau et porter à ébullition, en brassant. Ajouter le riz, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

3 Ajouter les petits pois et mélanger à l'aide d'une fourchette. Réchauffer et garnir du persil.

PAR PORTION: cal.: 610; prot.: 26 g; m.g.: 25 g (9 g sat.); chol.: 50 mg; gluc.: 69 g; fibres: 4 g; sodium: 1205 mg.



Cari de poulet aux patates douces

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 30 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1 lb	hauts de cuisses de poulet désossés	500 g
1	oignon haché	1
2 t	patates douces pelées et coupées en gros cubes	500 ml
3 c. à tab	pâte de cari douce (de type Patak's)	45 ml
1	boîte de lait de coco (19 oz/540 ml)	1

1 Dans une grande casserole, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les hauts de cuisses de poulet, quelques-uns à la fois, et les faire dorer. Réserver dans une assiette.

2 Dégraisser la casserole et chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter les patates douces et la pâte de cari et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le lait de coco et porter à ébullition en raclant le fond de la casserole pour en détacher les particules.

3 Remettre le poulet réservé et son jus dans la casserole. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (au besoin, ajouter un peu de bouillon de poulet si la sauce est trop épaisse).





Poulet à la basquaise

4 à 6 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 30 min

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

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

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

3 Remettre le poulet réservé dans la casserole et le napper de la préparation de tomates. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Parsemer du persil.





Salade tiède de nouilles au poulet à l'orientale

6 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 8 à 10 min

3 c. à tab	sauce soja réduite en sel	45 ml
2 c. à tab	vinaigre de riz	30 ml
2 c. à thé	huile de sésame grillé	10 ml
2 c. à thé	gingembre frais, râpé	10 ml
2 c. à thé	sucré	10 ml
1 c. à thé	jus de lime	5 ml
1/4 c. à thé	sauce tabasco	1 ml
1	paquet de nouilles soba (8 oz/230 g)	1
3 t	bouquets de brocoli	750 ml
1 lb	poitrines de poulet désossées, coupées en lanières	500 g
1	petit poivron rouge, coupé en lanières	1
1 c. à tab	graines de sésame (facultatif)	15 ml

1 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce soja, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, le gingembre, le sucre, le jus de lime et la sauce tabasco. Réserver.

2 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter le brocoli 4 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter les nouilles et le brocoli, les passer sous l'eau froide et les égoutter de nouveau.

3 Entre-temps, dans un grand poêlon, verser suffisamment d'eau pour couvrir la paroi jusqu'à la mi-hauteur. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen, ajouter les lanières de poulet et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. À l'aide d'une écumoire, mettre le poulet dans une assiette tapissée d'essuie-tout et laisser refroidir légèrement. À l'aide de deux fourchettes, défaire le poulet en gros filaments.

4 Dans un saladier, mélanger délicatement le poulet, les nouilles et le brocoli égouttés ainsi que le poivron. Arroser de la préparation de sauce soja réservée et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Parsemer des graines de sésame, si désiré. Servir à la température ambiante.





Frittata à la dinde fumée et au gruyère

4 à 6 portions 🌿 Préparation: 20 min

🌿 Cuisson: 15 min

2 c. à tab	beurre	30 ml
1 t	poireau (les parties blanche et vert pâle seulement) coupé en tranches	250 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
8	oeufs	8
1/4 t	eau	60 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 t	tranches de dinde fumée coupées en dés	250 ml
3/4 t	gruyère râpé	180 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml

1 Dans un poêlon à surface antiadhésive de 9 ou 10 po (23 ou 25 cm) de diamètre allant au four, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter le poireau et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli et qu'ils soient dorés.

2 Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, l'eau, le sel et le poivre. Verser sur la préparation de poireau. Parsemer de la dinde fumée, du gruyère et du persil. Cuire à feu moyen-doux pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce que le dessous et les côtés de la frittata soient fermes et que le dessus soit encore légèrement coulant.

3 Poursuivre la cuisson sous le gril préchauffé du four pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la frittata soit dorée et qu'elle ait pris. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.

VARIANTES

Frittata à la dinde fumée et au fromage de chèvre

- Faire dorer le poireau et l'ail tel qu'indiqué à l'étape 1.
- Mélanger les oeufs, l'eau, le sel et le poivre et verser sur le poireau.
- Remplacer le gruyère par du fromage de chèvre crémeux émietté et parsemer la préparation aux oeufs du fromage de chèvre et de la dinde fumée.
- Remplacer le persil par du basilic frais, haché. Cuire tel qu'indiqué aux étapes 2 et 3.

Frittata au jambon et au cheddar

- Remplacer le poireau et l'ail par 3 échalotes françaises hachées et les faire dorer tel qu'indiqué à l'étape 1.
- Mélanger les oeufs, l'eau, le sel et le poivre et verser sur les échalotes.
- Remplacer la dinde fumée par du jambon et le gruyère par du cheddar et parsemer la préparation aux oeufs du jambon, du cheddar et du persil.
- Cuire tel qu'indiqué aux étapes 2 et 3.

Frittata aux champignons et au bacon

- Remplacer le poireau et l'ail par 1 oignon haché et le faire dorer tel qu'indiqué à l'étape 1. Ajouter 1 paquet (8 oz/225 g) de champignons coupés en tranches et cuire, en brassant, pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé.
- Mélanger les oeufs, l'eau, le sel et le poivre et verser sur les champignons. Remplacer la dinde fumée par 5 tranches de bacon cuit, émietté, et parsemer la préparation aux oeufs de bacon, de gruyère et de persil.
- Cuire tel qu'indiqué aux étapes 2 et 3.

Frittata au saumon fumé et à l'aneth

- Faire dorer le poireau tel qu'indiqué à l'étape 1 (omettre l'ail). Mélanger les oeufs, l'eau, le sel et le poivre et verser sur le poireau. Remplacer la dinde fumée par du saumon fumé coupé en lanières, le gruyère par des perles de bocconcini (de type Saputo), égouttées, et le persil par de l'aneth frais et parsemer la préparation aux oeufs de saumon fumé, de bocconcini et d'aneth frais. Cuire tel qu'indiqué aux étapes 2 et 3.



Cari de flétan aux épinards

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 15 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	oignon coupé en dés	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	pâte de cari douce (de type Patak's)	30 ml
1 c. à tab	gingembre frais, haché finement	15 ml
1/4 à 1/2	piment chili frais (de type jalapeño), épépiné et haché finement	1/4 à 1/2
1 c. à thé	coriandre moulue	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	curcuma moulu	1 ml
4 t	petites feuilles d'épinards (environ 1 sac de 140 g)	1 L
3/4 t	tomates broyées en conserve	180 ml
1 t	eau	250 ml
1 1/2 lb	flétan (ou autre poisson blanc à chair ferme), la peau enlevée, coupé en cubes de 1 1/2 po (4 cm)	750 g
1 c. à tab	jus de citron	15 ml

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, la pâte de cari, le gingembre, le piment chili, la coriandre, le sel et le curcuma et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter les épinards et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.

2 Ajouter les tomates et l'eau et porter à ébullition. Ajouter le poisson, réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Ajouter le jus de citron et mélanger.

PAR PORTION: cal.: 310; prot.: 35 g; m.g.: 15 g (1 g sat.); chol.: 50 mg; gluc.: 9 g; fibres: 3 g; sodium: 625 mg.





Riz aux crevettes et au fromage feta

6 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 25 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	oignon haché	1
1	poivron jaune coupé en dés	1
1	bulbe de fenouil coupé en dés	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 1/2 t	riz à grain long, rincé et bien égoutté	375 ml
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
2 1/2 t	bouillon de poulet réduit en sel	625 ml
1/4 t	eau	60 ml
1 lb	grosses crevettes, décortiquées et déveinées	500 g
2	tomates épépinées et hachées	2
4 c. à tab	aneth frais, haché	60 ml
6 oz	fromage feta émietté (environ 1 1/4 t/310 ml)	180 g
1	citron coupé en six ou huit quartiers	1

1 Dans un poêlon à surface antiadhésive de 12 po (30 cm) de diamètre, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, le poivron, le fenouil, l'ail, le sel et le poivre et cuire, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants. Ajouter le riz et cuire, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le vin et cuire jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Verser le bouillon et l'eau et porter à ébullition. Couvrir, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre mais encore ferme.

2 Ajouter les crevettes, les tomates et 2 c. à tab (30 ml) de l'aneth et mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées.

3 Au moment de servir, parsemer du fromage feta et du reste de l'aneth. Servir avec les quartiers de citron.

PAR PORTION: cal.: 383; prot.: 22 g; m.g.: 12 g (5 g sat.); chol.: 112 mg; gluc.: 45 g; fibres: 2 g; sodium: 756 mg.



7 ingrédients ou moins



Filets de saumon épicés aux graines de coriandre_101 Tagliatelles aux crevettes, au citron et à la roquette_103 Filets de saumon à la japonaise_105 Filets de flétan aux légumes et au prosciutto_107 Poisson en croûte de noix_108 Quesadillas aux crevettes_109 Linguines, sauce crémeuse au saumon fumé_110 Aubergine alla parmigiana_111 Coquilles aux courgettes et au fromage ricotta_113 Spaghettis à la carbonara_114 Pizzas à l'aubergine et aux tomates_115 Salade de radicchio aux oeufs pochés_117 Soupe au bok choy, aux champignons et au tofu_118 Soupe aux lentilles rouges, au cari et aux épinards_119 Sauté de porc haché aux haricots verts_120 Côtelettes de porc aux lentilles et aux épinards_121 Gratin de céleri-rave au jambon et au bleu_123 Côtelettes de porc panées au four_125 Poitrines de poulet à la thaïe_127 Fajitas au poulet à la jamaïcaine_129 Escalopes de dindon, sauce aux canneberges_130 Poitrines de poulet à la grecque_131 Doigts de poulet croustillants_133 Biftecks à la moutarde, beurre aux fines herbes_135 Mini-pains de viande_137



Sept ingrédients, vraiment?

Nous avons compté au chapitre des «sept ingrédients» ceux qu'il faudra prévoir glisser dans votre panier lors de votre prochaine visite à l'épicerie afin de concocter ces soupers rapides et délicieux. Faciles à identifier, ils apparaissent surlignés dans les listes d'ingrédients. Ils ne comprennent pas les assaisonnements, les épices, l'huile, le beurre, les oignons, l'ail, la cassonade, etc., qu'on retrouve en permanence dans le garde-manger même le plus modeste.

Filets de saumon épicés aux graines de coriandre

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 8 à 12 min

On trouve le poivre au citron dans la plupart des supermarchés, au rayon des épices. Sinon, on peut le remplacer par la même quantité de poivre noir du moulin et de zeste de citron râpé finement (moitié-moitié).

4	filets de saumon, la peau enlevée (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
1 c. à tab	graines de coriandre broyées grossièrement	15 ml
1 c. à tab	cassonade tassée	15 ml
1 c. à thé	poivre au citron	5 ml
	quartiers de citron (facultatif)	
	coriandre fraîche (facultatif)	

1 Étendre les filets de saumon sur une plaque de cuisson huilée. Dans un petit bol, mélanger les graines de coriandre, la cassonade et le poivre au citron. Parsemer uniformément les filets de saumon du mélange d'épices en frottant avec les doigts.

2 Cuire au four préchauffé à 450°F (230°C) de 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair du saumon se dé fasse facilement à la fourchette. Garnir de quartiers de citron et de coriandre, si désiré.

VARIANTE

Filets de saumon aux graines de sésame

Remplacer les graines de coriandre par 1 c. à tab (15 ml) de graines de sésame grillées et 1/4 c. à thé (1 ml) de cumin moulu.





Tagliatelles aux crevettes, au citron et à la roquette

4 portions 🌿 Préparation: 5 min 🌿 Cuisson: 10 min

12 oz	tagliatelles aux oeufs	375 g
1/4 t	huile d'olive	60 ml
1 lb	grosses crevettes fraîches, décortiquées et déveinées	500 g
2	gousses d'ail coupées en tranches fines	2
1 c. à thé	graines de fenouil broyées	5 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
6 t	petites feuilles de roquette, tassées	1,5 L
2 c. à tab	jus de citron	30 ml

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

2 Entre-temps, dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les crevettes, l'ail, les graines de fenouil, le zeste de citron, le sel et le poivre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées. Ajouter la roquette, le jus de citron, les pâtes égouttées et la moitié de l'eau de cuisson réservée et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Ajouter le reste de l'eau de cuisson, au besoin.



Filets de saumon à la japonaise

4 portions 🌱 Préparation: 5 min 🌱 Temps de marinade: 10 min 🌱 Cuisson: 10 à 12 min

1/4 t	pâte de miso	60 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1 c. à tab	sucre	15 ml
1 c. à tab	mirin ou	15 ml
2 c. à tab	sucre	30 ml
1 c. à tab	saké (facultatif)	15 ml
2 c. à thé	gingembre frais, haché finement	10 ml
4	filets de saumon avec la peau (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4

1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la pâte de miso, l'huile, le sucre, le mirin, le saké, si désiré, et le gingembre. Ajouter les filets de saumon et les retourner pour bien les enrober. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 10 minutes.

2 Mettre les filets de saumon, la peau dessous, sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium huilé. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse facilement à la fourchette. Poursuivre la cuisson sous le gril préchauffé du four jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme sur le saumon.



Filets de flétan aux légumes et au prosciutto

4 portions 🌿 Préparation: 25 min 🌿 Cuisson: 16 min

Pour cuire à la vapeur, on peut aussi se procurer des paniers en bambou dans les épiceries asiatiques. À noter qu'on dépose ici le poisson dans de petites assiettes avant de le mettre dans les paniers, ce qui permet de recueillir le jus de cuisson pour donner de la saveur à la sauce.

4	filets de flétan (1 1/2 lb/750 g en tout)	4
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1 t	champignons shiitake, les pieds enlevés, coupés en tranches	250 ml
4 c. à thé	sauce soja réduite en sel	20 ml
1	poivron rouge coupé en julienne	1
4	tranches de prosciutto ou de jambon, coupées en julienne	4
2	oignons verts coupés en julienne (facultatif)	2
1	morceau de gingembre frais de 1 1/2 po (4 cm), coupé en julienne	1
1/2 t	bouillon de poulet réduit en sel	125 ml
1 c. à thé	fécule de maïs	5 ml

1 Répartir les filets de flétan dans deux assiettes à l'épreuve de la chaleur et les parsemer du poivre. Réserver. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons et la moitié de la sauce soja et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Répartir les champignons, le poivron, le prosciutto, les oignons verts, si désiré, et le gingembre sur les filets de flétan réservés.

2 Déposer un grand panier en bambou dans un wok. Verser juste assez d'eau dans le wok pour laisser un espace de 1 po (2,5 cm) sous le panier. Retirer le panier et porter l'eau à ébullition. Déposer les deux assiettes de poisson dans deux paniers en bambou et les superposer dans le wok. Couvrir et cuire à la vapeur à feu moyen-vif pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette.

3 Déposer les filets de flétan et la préparation de légumes dans une assiette de service. Réserver au chaud. Verser le jus de cuisson dans un petit poêlon. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon, la fécule de maïs et le reste de la sauce soja. Verser ce mélange dans le poêlon, en brassant. Porter à ébullition et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Arroser le poisson réservé de la sauce.

7 ingrédients ou moins



Poisson en croûte de noix

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 14 à 16 min

On peut remplacer les pacanes par des noix de Grenoble ou des amandes.

1/2 t	pacanes hachées	125 ml
1/2 t	chapelure japonaise (de type panko) ou chapelure ordinaire	125 ml
4	filets de truite arc-en-ciel, la peau enlevée (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
1 c. à tab	beurre	15 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un bol peu profond, mélanger les pacanes et la chapelure. Saler et poivrer les filets de truite. Enrober chaque côté des filets du mélange de chapelure en pressant légèrement.

2 Dans un grand poêlon, chauffer le beurre et l'huile à feu moyen. Cuire les filets, en deux fois au besoin, de 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et encore moelleux au centre (les retourner délicatement à la mi-cuisson).

PAR PORTION: cal.: 325; prot.: 27 g; m.g.: 22 g (5 g sat.); chol.: 80 mg; gluc.: 7 g; fibres: 2 g; sodium: 150 mg.



Quesadillas aux crevettes

4 portions 🌱 Préparation: 15 min 🌱 Cuisson: 8 à 12 min

4	tortillas de 8 po (20 cm) de diamètre	4
1/3 t	hoummos aux poivrons rouges	80 ml
6 oz	crevettes cuites, décortiquées et déveinées	180 g
1	pot de coeurs d'artichauts marinés, égouttés et hachés grossièrement (6 oz/170 ml)	1
4 oz	fromage feta émietté	125 g
1 c. à thé	huile végétale	5 ml

1 Mettre les tortillas sur un plan de travail et les couvrir de l'hoummos. Garnir la moitié de la surface des tortillas des crevettes, des coeurs d'artichauts et du fromage feta. Plier les tortillas en deux sur la garniture, en les pressant légèrement.

2 Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen pendant 1 minute. Ajouter les quesadillas, deux à la fois, et cuire de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et chaudes (les retourner à la mi-cuisson). Au moment de servir, couper les quesadillas en quatre pointes.



Linguines, sauce crémeuse au saumon fumé

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 8 à 10 min

16 oz	linguines	500 g
1 1/2 t	crème à 35 %	375 ml
1 c. à thé	flocons d'oignon séché	5 ml
1	paquet d'asperges surgelées, décongelées et coupées en morceaux de 3/4 po (2 cm) (10 oz/300 g)	1
2	paquets de pavés de saumon fumé (de type Atkins), la chair émiettée (135 g chacun) ou	2
9 oz	saumon fumé en tranches, coupé en lanières	270 g
1 t	parmesan râpé	250 ml
	sel et poivre noir du moulin	

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

2 Entre-temps, dans une autre casserole, porter à ébullition la crème et les flocons d'oignon. Ajouter les asperges et le saumon fumé et cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Retirer la casserole du feu, ajouter 1/2 t (125 ml) du parmesan et mélanger. Saler et poivrer. Verser la sauce sur les pâtes égouttées et mélanger pour bien les enrober. Parsemer chaque portion du reste du parmesan.



Aubergine alla parmigiana

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 15 à 18 min

1/2 t	chapelure nature	125 ml
2 c. à tab	parmesan râpé (environ)	30 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1/2 t	farine	125 ml
2	oeufs battus légèrement	2
1	aubergine coupée en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (environ 1 lb/500 g)	1
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
	sauce marinara du commerce	
	feuilles de basilic frais, coupées en fines lanières	

1 Dans un plat peu profond, mélanger la chapelure, le parmesan et l'origan. Mettre la farine dans un autre plat peu profond et les oeufs dans un troisième. Passer les tranches d'aubergine dans la farine en les retournant pour les enrober (secouer pour enlever l'excédent). Les tremper ensuite dans les oeufs battus, puis les passer dans le mélange de chapelure en les retournant.

2 Mettre les tranches d'aubergine sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium huilé. Arroser de l'huile. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli et qu'elles soient dorées et croustillantes (les retourner à la mi-cuisson). Au moment de servir, napper de la sauce marinara chaude. Parsemer de basilic et de parmesan, si désiré.





Coquilles aux courgettes et au fromage ricotta

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 13 min

4 t	grosses coquilles	1 L
1/2 t	fromage ricotta	125 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé finement	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2	courgettes	2
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2 c. à tab	menthe fraîche, hachée finement	30 ml
2 c. à tab	oignons verts hachés finement	30 ml
2 c. à tab	jus de citron	30 ml

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson. Mettre les pâtes dans un grand bol. Ajouter le fromage ricotta, le zeste de citron, le sel, le poivre et la moitié de l'eau de cuisson réservée et mélanger.

2 Entre-temps, couper les courgettes en deux sur la longueur et les épépiner. Couper les demi-courgettes en tranches sur le biais. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les courgettes et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3 Ajouter les courgettes, la menthe, les oignons verts et le jus de citron à la préparation de pâtes. Incorporer suffisamment du reste de l'eau de cuisson réservée pour obtenir une sauce crémeuse. Mélanger délicatement pour enrober tous les ingrédients.



Spaghettis à la carbonara

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 10 min

16 oz	spaghettis	500 g
8 oz	pancetta coupée en dés ou	250 g
8	tranches de bacon épaisses, coupées en dés	8
2	oeufs	2
2	jaunes d'oeufs	2
1 1/4 t	parmesan râpé (environ 5 oz/150 g)	310 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

2 Entre-temps, chauffer un grand poêlon à feu moyen-vif. Ajouter la pancetta et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Dégraisser le poêlon en conservant 1 c. à tab (15 ml) du gras.

3 Égoutter les pâtes en réservant 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson. Ajouter les pâtes à la pancetta dans le poêlon et mélanger pour bien les enrober. Retirer le poêlon du feu.

4 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, battre les oeufs avec les jaunes d'oeufs. Ajouter le mélange d'oeufs et 1 t (250 ml) du fromage à la préparation de pâtes. Mélanger pour bien les enrober (au besoin, ajouter un peu de l'eau de cuisson des pâtes réservée pour que la sauce soit plus crémeuse). Saler et poivrer. Au moment de servir, parsemer du reste du fromage.



Pizzas à l'aubergine et aux tomates

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 10 à 12 min

12	tranches d'aubergine de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur (environ 5 oz/150 g en tout)	12
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1/4 c. à thé	herbes de Provence	1 ml
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1
2	grands pains plats (de type focaccia)	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	pesto aux tomates séchées	30 ml
2	tomates italiennes coupées en tranches fines	2
1/2 t	fromage mozzarella râpé	125 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
2 c. à tab	petites feuilles de basilic frais, entières ou hachées	30 ml

1 Étendre les tranches d'aubergine sur une grande plaque de cuisson et badigeonner chaque côté de l'huile. Parsemer des herbes de Provence, du sel et du poivre. Cuire sous le grill préchauffé du four, à environ 6 po (15 cm) de la source de chaleur, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'aubergine ait ramolli, sans plus. Déposer la plaque de cuisson sur une grille et laisser refroidir.

2 Parsemer les pains plats de l'ail et les badigeonner du pesto. Couvrir des tranches d'aubergine et des tranches de tomates, en les faisant se chevaucher légèrement, et parsemer des fromages. Déposer les pains plats garnis sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés sur le pourtour. Au moment de servir, parsemer du basilic.





Salade de radicchio aux oeufs pochés

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 5 min

3 c. à tab	vinaigre de vin blanc	45 ml
8	oeufs	8
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2	poireaux coupés en tranches fines	2
2 t	raisins rouges sans pépins, coupés en deux	500 ml
4	tranches de pain croûté, grillées	4
1	sac de mélange de laitue romaine et de radicchio (10 oz/284 g)	1
2 oz	fromage bleu émiétté (de type gorgonzola) (environ 1/2 t/125 ml)	60 g
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un grand poêlon, verser suffisamment d'eau pour couvrir la paroi jusqu'à mi-hauteur. Ajouter 1 c. à tab (15 ml) du vinaigre et porter à légère ébullition. Casser un oeuf dans un petit bol ou une tasse à mesurer et le glisser délicatement dans le poêlon. Répéter l'opération pour le reste des oeufs, en les répartissant uniformément dans le poêlon. Pocher à feu moyen-doux, à découvert, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les blancs aient pris.

2 Entre-temps, dans un autre poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les poireaux et les raisins et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les poireaux soient tendres et que la peau des raisins commence à se fendre. Retirer du feu. Ajouter le reste du vinaigre, saler et poivrer.

3 À l'aide d'une écumoire, retirer les oeufs de l'eau et en déposer deux sur chaque tranche de pain. Servir avec le mélange de laitue, la préparation de poireaux et le fromage.



Soupe au bok choy, aux champignons et au tofu

6 à 8 portions 🌱 Préparation: 10 min 🌱 Cuisson: 10 min

5 t	bouillon de poulet réduit en sel	1,25 L
1	paquet de tofu mi-ferme, égoutté et coupé en cubes de 3/4 po (2 cm) (300 g)	1
1 t	champignons coupés en tranches fines	250 ml
4 t	bok choy (ou épinards frais ou chou nappa), haché (environ 12 oz/375 g)	1 L
1	oignon vert coupé en tranches fines	1
1/2 c. à thé	huile de sésame	2 ml
	feuilles de coriandre fraîche (facultatif)	
	sel et poivre du moulin	

1 Verser le bouillon dans une grande casserole et porter à ébullition. Ajouter le tofu et les champignons, réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Ajouter le bok choy et laisser mijoter pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore légèrement croquant. Saler, si désiré.

2 Répartir la soupe dans des bols. Parsemer chaque portion de l'oignon vert, arroser de l'huile et poivrer. Garnir de coriandre, si désiré.



Soupe aux lentilles rouges, au cari et aux épinards

4 portions 🌱 Préparation: 15 min 🌱 Cuisson: 20 min

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
4	oignons verts hachés	4
3	carottes coupées en dés	3
1 c. à tab	pâte de tomates	15 ml
2 c. à thé	pâte de cari douce (de type Patak's)	10 ml
2 1/2 t	bouillon de légumes	625 ml
2 1/2 t	eau	625 ml
1 t	lentilles rouges sèches	250 ml
2 t	petites feuilles d'épinards, tassées	500 ml

1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons verts et les carottes et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que les oignons verts aient ramolli. Ajouter les pâtes de tomates et de cari et mélanger.

2 Ajouter le bouillon, l'eau et les lentilles et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajouter les épinards et mélanger.

7 ingrédients ou moins



Sauté de porc haché aux haricots verts

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 10 min

3 c. à tab	sauce aux haricots noirs ou sauce soja	45 ml
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml
1 c. à tab	vinaigre de riz	15 ml
1	pincée de sucre	1
1/2 t	eau	125 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1 lb	porc haché maigre	500 g
3	oignons verts, les parties blanche et verte coupées en tranches séparément	3
1 c. à tab	gingembre frais, haché finement	15 ml
6 oz	haricots verts parés, coupés en morceaux	180 g

1 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce aux haricots noirs, la fécule de maïs, le vinaigre de riz, le sucre et l'eau. Réserver.

2 Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le porc haché et cuire, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. À l'aide d'une écumoire, mettre le porc dans une assiette. Réserver.

3 Dégraisser le wok et chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la partie blanche des oignons verts et le gingembre et cuire, en brassant, pendant 30 secondes. Ajouter les haricots verts et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 2 minutes.

4 Remettre le porc réservé dans le wok. Verser le mélange de sauce aux haricots réservé et cuire, en brassant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter la partie verte des oignons verts et cuire, en brassant, pendant 1 minute.

PAR PORTION: cal.: 328; prot.: 23 g; m.g.: 20 g (6 g sat.); chol.: 66 mg; gluc.: 11 g; fibres: 2 g; sodium: 194 mg.



Côtelettes de porc aux lentilles et aux épinards

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 15 min

8	petites côtelettes de porc désossées, le gras enlevé (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	8
1 c. à tab	huile d'olive (environ)	15 ml
1	oignon haché finement	1
1 c. à thé	graines de cumin broyées	5 ml
1	boîte de lentilles, égouttées et rincées (19 oz/540 ml)	1
1/2 t	bouillon de poulet	125 ml
3 t	petites feuilles d'épinards	750 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Saler et poivrer les côtelettes de porc. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Cuire les côtelettes pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient encore légèrement rosées à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Réserver au chaud dans une assiette.

2 Dans le poêlon, ajouter un filet d'huile, si nécessaire, et cuire l'oignon et le cumin à feu moyen pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter les lentilles et le bouillon et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes. Ajouter les épinards et cuire pendant 1 minute. Répartir le mélange de lentilles dans des assiettes et y déposer les côtelettes réservées.



Gratin de céleri-rave au jambon et au bleu

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 26 à 30 min

1	céleri-rave pelé	1
13 oz	jambon coupé en dés	400 g
1 1/4 t	crème épaisse à 15 % (de type champêtre)	310 ml
1/3 t	fromage bleu (de type roquefort) émietté	80 ml
	poivre du moulin	

1 Couper le céleri-rave en tranches de 1/4 po (5 mm), puis les tailler en bâtonnets. Cuire à la vapeur de 7 à 8 minutes.

2 Beurrer quatre petits plats à gratin et y déposer le jambon et le céleri-rave. Réserver. Dans une casserole, chauffer la crème à feu moyen. Ajouter le fromage et mélanger jusqu'à ce qu'il ait fondu. Laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit légèrement. Verser la sauce sur le mélange de jambon et de céleri-rave réservé. Poivrer généreusement.

3 Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le céleri-rave soit tendre. Faire dorer sous le gril préchauffé du four de 1 à 2 minutes.

PAR PORTION: cal.: 320; prot.: 24 g; m.g.: 18 g (11 g sat.); chol.: 80 mg; gluc.: 15 g; fibres: 2 g; sodium: 1340 mg.



Côtelettes de porc panées au four

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 20 min

Enrobées d'une bonne panure maison, les côtelettes de porc cuites au four sont tendres et juteuses. On peut aussi cuire des poitrines de poulet désossées de la même manière.

4	côtelettes de porc avec l'os (environ 1 3/4 lb/875 g en tout)	4
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2 c. à tab	moutarde de Dijon	30 ml
1 t	mie de pain frais, émiettée finement	250 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
3 c. à tab	persil frais, haché finement	45 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
3/4 c. à thé	thym séché	4 ml

1 Mettre les côtelettes de porc sur une plaque de cuisson huilée ou tapissée de papier d'aluminium. Parsemer du sel et du poivre et badigeonner de la moutarde. Réserver.

2 Dans un bol, mélanger la mie de pain, l'ail, le persil, l'huile et le thym. Parsemer les côtelettes réservées de ce mélange et presser pour le faire adhérer.

3 Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la panure soit dorée et croustillante et que les côtelettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.

DE DÉLICIEUX ACCOMPAGNEMENTS

Panais et carottes rôtis au paprika

4 portions

Dans un bol, mélanger 2 t (500 ml) chacun de carottes et de panais pelés et coupés en tranches sur le biais, 2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive, 1/2 c. à thé (2 ml) de paprika fumé ou doux et 1/4 c. à thé (1 ml) de sel. Étendre les légumes sur une plaque de cuisson légèrement huilée. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

PAR PORTION (sans accompagnements): cal.: 323; prot.: 29 g; m.g.: 20 g (5 g sat.); chol.: 78 mg;

gluc.: 6 g; fibres: 1 g; sodium: 368 mg.



Poitrines de poulet à la thaïe

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 10 à 12 min

4	poitrines de poulet désossées (environ 1 lb/500 g en tout)	4
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2 c. à thé	huile de canola	10 ml
1/2 t	lait de coco léger	125 ml
4 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	60 ml
2 c. à tab	beurre d'arachides	30 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/2 c. à thé	flocons de piment fort	2 ml
2 c. à thé	gingembre frais, râpé	10 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	arachides rôties à sec, hachées (facultatif)	30 ml

1 Parsemer les poitrines de poulet du sel. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les poitrines de poulet, réduire à feu moyen et cuire de 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Réserver le poulet au chaud dans une assiette.

2 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le lait de coco, 2 c. à tab (30 ml) de la coriandre, le beurre d'arachides, le poivre et les flocons de piment fort. Dans le poêlon, ajouter le gingembre et l'ail et cuire, en brassant, pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. Verser le mélange de lait de coco et cuire à feu moyen-vif, en brassant, jusqu'à ce que la sauce soit bouillonnante.

3 Au moment de servir, couper les poitrines de poulet réservées en tranches et les napper de la sauce au lait de coco. Parsemer du reste de la coriandre et des arachides, si désiré.





Fajitas au poulet à la jamaïcaine

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 14 à 16 min

8	tortillas de farine blanche de 6 po (15 cm) de diamètre	8
1 c. à tab	beurre	15 ml
2	tranches épaisses d'ananas frais, pelées	2
1 lb	poitrines de poulet désossées, coupées en lanières	500 g
2	poivrons rouges ou orange coupés en fines lanières	2
2 c. à thé	assaisonnement à la jamaïcaine	10 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
	brins de coriandre fraîche	
	quartiers de lime	

1 Envelopper les tortillas de papier d'aluminium et les réchauffer au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 10 minutes.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer le beurre à feu moyen-vif. Ajouter les tranches d'ananas et cuire de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (les retourner à la mi-cuisson). Réserver les tranches d'ananas dans une assiette.

3 Dans un bol, mélanger le poulet, les poivrons, l'assaisonnement à la jamaïcaine et le poivre. Dans le poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le mélange de poulet et cuire, en brassant, de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur et que les poivrons soient tendres mais encore légèrement croquants. Retirer le coeur des tranches d'ananas réservées et couper la chair en bouchées.

4 Répartir la préparation de poulet et de poivrons sur les tortillas chaudes. Garnir de l'ananas et de coriandre. Servir les fajitas avec des quartiers de lime.

Escalopes de dindon, sauce aux canneberges

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 6 à 7 min

1/2 t	chapelure	125 ml
1 c. à thé	sauge séchée, émietlée	5 ml
1/4 c. à thé	sel (environ)	1 ml
1/4 c. à thé	poivre (environ)	1 ml
4	escalopes de dindon (environ 1 lb/500 g en tout)	4
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1/2 t	sauce aux canneberges	125 ml
2 c. à tab	eau	30 ml
1 c. à thé	zeste d'orange râpé	5 ml

1 Dans un plat peu profond, mélanger la chapelure, la sauge, le sel et le poivre. Badigeonner les deux côtés des escalopes de dindon de 1 c. à tab (15 ml) de l'huile, puis les passer dans le mélange de chapelure en pressant et en les retournant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent).

2 Dans un poêlon à surface antiadhésive, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les escalopes et cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Réserver les escalopes au chaud dans une assiette.

3 Dans le poêlon, ajouter la sauce aux canneberges, l'eau et le zeste d'orange. Saler, poivrer et mélanger. Laisser mijoter à feu doux pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit chaude. Répartir les escalopes réservées dans des assiettes et les napper de la sauce aux canneberges.



Poitrines de poulet à la grecque

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 22 à 25 min

Ici, on ne déglace pas le poêlon après avoir retiré le poulet. On ajoute plutôt un coulis de tomate qui donnera une sauce exquise en mijotant.

4	poitrines de poulet désossées (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	grosse courgette, coupée en tranches	1
1	poivron vert haché	1
1	oignon coupé en tranches et défait en rondelles	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1 t	coulis de tomate	250 ml
1/4 t	eau	60 ml
1/2 t	fromage feta émietté (environ 2 oz/60 g)	125 ml
	quartiers de citron (facultatif)	
	sel et poivre noir du moulin	

1 Saler et poivrer les poitrines de poulet. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le poulet et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (le retourner à la mi-cuisson). Mettre le poulet dans une assiette, couvrir et réserver au chaud.

2 Dans le poêlon, ajouter la courgette, le poivron, l'oignon, l'ail et l'origan et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes. Ajouter le coulis de tomate et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes (remuer à la mi-cuisson).

3 Remettre le poulet réservé dans le poêlon et le retourner pour bien l'enrober de la sauce. Parsemer du feta. Accompagner de quartiers de citron, si désiré.





Doigts de poulet croustillants

4 à 6 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 19 min

Le secret de ces croquettes à la fois tendres et croquantes: la panko, une chapelure japonaise qui leur donne plus de texture que la chapelure habituelle. On la trouve au rayon des produits asiatiques des supermarchés et dans les épicerie fines et asiatiques.

4	poitrines de poulet désossées (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
3	oeufs	3
1 1/2 t	parmesan râpé finement	375 ml
2 t	chapelure japonaise (de type panko) ou chapelure ordinaire	500 ml
4 c. à thé	fines herbes séchées à l'italienne	20 ml
1 c. à thé	poivre noir du moulin	5 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
	sauce au choix	

1 Couper les poitrines de poulet en diagonale sur la longueur en lanières de 4 po x 3/4 po (10 cm x 2 cm).

2 Dans un bol, battre les oeufs. Dans un plat peu profond, mélanger la moitié du fromage, de la chapelure, des fines herbes et du poivre. Tremper les lanières de poulet dans les oeufs, une à la fois (laisser égoutter l'excédent dans le bol). Les passer ensuite dans le mélange de chapelure, en pressant et en les retournant pour bien les enrober. Préparer un nouveau mélange de chapelure avec le reste des ingrédients, puis retremper les lanières de poulet dans les oeufs et les repasser dans la chapelure de la même manière.

3 Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile et du beurre à feu moyen-vif. Ajouter les lanières de poulet, quelques-unes à la fois, et les faire dorer environ 1 minute de chaque côté (ajouter le reste de l'huile et du beurre, au besoin). Étendre les lanières de poulet sur des plaques de cuisson tapissées de papier-parchemin. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. Servir accompagnées de sauce.



Biftecks à la moutarde, beurre aux fines herbes

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 7 à 8 min

2	biftecks de surlonge d'environ 3/4 po (2 cm) d'épaisseur (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	2
1/4 t	beurre	60 ml
2 c. à tab	moutarde à l'ancienne	30 ml
1 c. à tab	thym frais, haché finement	15 ml
1 c. à thé	romarin frais, haché finement	5 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Couper les biftecks en deux. Saler et poivrer les deux côtés des biftecks. Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) du beurre à feu moyen-vif. Ajouter les biftecks et cuire de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient près du degré de cuisson désiré (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les biftecks sur la grille d'une petite rôtissoire et les badigeonner de la moutarde. Poursuivre la cuisson sous le gril préchauffé du four pendant environ 2 minutes pour une viande mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré.

2 Entre-temps, dans le poêlon, faire fondre le reste du beurre à feu moyen jusqu'à ce qu'il bouillonne et commence à dorer. Ajouter la moitié du thym et du romarin et retirer le poêlon du feu.

3 Au moment de servir, répartir les biftecks dans des assiettes. Arroser du beurre aux fines herbes et parsemer du reste du thym et du romarin.





Mini-pains de viande

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 15 min

En version mini, les pains de viande cuisent plus rapidement et font un repas de semaine réconfortant.

1	oeuf battu légèrement	1
1 t	sauce tomate	250 ml
1/2 t	chapelure nature	125 ml
1/4 t	feuilles de basilic frais, hachées grossièrement	60 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1 lb	boeuf haché maigre	500 g
1 t	fromage mozzarella râpé	250 ml

1 Dans un grand bol, mélanger l'oeuf, 1/2 t (125 ml) de la sauce tomate, la chapelure, 2 c. à tab (30 ml) des feuilles de basilic et le sel. Ajouter le boeuf haché et 1/2 t (125 ml) du fromage et bien mélanger. Façonner la préparation en quatre petits pains ovales. Mettre les mini-pains de viande dans un plat allant au four. Napper du reste de la sauce tomate et parsemer du reste du fromage.

2 Cuire au four préchauffé à 450°F (230°C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le boeuf haché ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Au moment de servir, parsemer du reste du basilic.

DE DÉLICIEUX ACCOMPAGNEMENTS

Haricots verts au basilic

4 portions

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 12 oz (375 g) de haricots verts pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement croquants. Égoutter les haricots et les remettre dans la casserole. Ajouter 1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive, 1 pincée de flocons de piment fort, si désiré, et 1 c. à tab (15 ml) de basilic frais, haché. Mélanger délicatement.

PAR PORTION (sans accompagnements): cal.: 275; prot.: 26 g; m.g.: 13 g (5 g sat.); chol.: 90 mg;

gluc.: 13 g; fibres: 2 g; sodium: 525 mg.



directement du garde-manger



Soupe aux tortellinis et aux épinards_141 Soupe aux raviolis chinois_143 Chaudrée de poisson tex-mex_145 Soupe au poulet et au maïs_146 Chaudrée d'huîtres au bacon et au maïs_147 Croquettes de saumon, aïoli au citron_149 Pâtes au thon à la méditerranéenne_151 Saumon tandoori et riz à la cardamome_153 Filets de poisson croustillants_155 Coquilles Saint-Jacques_156 Pâtes au saumon et aux légumes_157 Roulades de jambon aux asperges_159 Croque-monsieur aux épinards_160 Salade étagée à la mexicaine_161 Boeuf haché à la cajun_163 Cari de boeuf haché_164 Poulet parmesan_165 Tortellinis au poulet et au brocoli_166 Poitrines de poulet au cari_167

Les essentiels

Pas le temps de passer à l'épicerie? En s'assurant de toujours garder quelques ingrédients incontournables sous la main, on peut préparer un souper savoureux en deux temps, trois mouvements.

du garde-manger

Ail
 Bouillons de légumes
 et de poulet
 Épices (assaisonnement
 à la cajun, cari, flocons
 de piment fort, gousses de
 cardamome, mélange de fines
 herbes séchées à l'italienne)
 Farine
 Flocons de maïs
 (de type Corn Flakes)
 Haricots mélangés en boîte
 Huiles (d'olive, de sésame grillé
 et végétale)
 Huîtres entières en boîte
 Maïs en crème
 Miel liquide
 Muffins anglais de blé entier
 Oignons
 Pâte de tomates
 Pâtes courtes
 Riz à cuisson rapide
 Riz basmati
 Salsa
 Sauce soja
 Sauce tomate aux fines herbes
 Saumon en boîte
 Thon en boîte
 Tomates en boîte
 Tomates séchées conservées
 dans l'huile
 Vin blanc sec

du frigo

Beurre
 Câpres
 Carottes
 Céleri
 Citrons
 Cornichons à l'aneth
 Échalotes françaises
 Fromage (mozzarella,
 parmesan, suisse)
 Jambon cuit
 Lait
 Laitue romaine
 Mayonnaise
 Moutarde de Dijon
 Oeufs
 Oignons verts
 Olives noires
 Pâte de cari (de type Patak's)
 Persil frais
 Pesto aux tomates séchées
 Poivrons variés
 Pommes de terre variées
 Sauce Alfredo
 Sauce au fromage pour pâtes
 Sauce tabasco
 Tortellinis au fromage
 Trempette aux épinards
 Yogourt nature

du congélo

Bacon
 Boeuf haché
 Brocoli surgelé
 Épinards
 Escalopes et poitrines de poulet
 Filets de poisson blanc
 Légumes mélangés surgelés
 Maïs en grains surgelés
 Pavés de saumon
 Petits pois surgelés
 Pétoncles surgelés
 Pointes d'asperges surgelées
 Poulet cuit
 Raviolis chinois (de type won ton)
 surgelés



Soupe aux tortellinis et aux épinards

6 portions 🍷 Préparation: 10 min 🍷 Cuisson: 14 à 17 min

1	paquet de tortellinis au fromage réfrigérés (350 g)	1
3 t	bouillon de poulet réduit en sel	750 ml
1 t	sauce Alfredo légère	250 ml
2 t	poulet cuit, déchiqueté	500 ml
1/2 t	tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et coupées en lanières	125 ml
3 t	petites feuilles d'épinards légèrement tassées	750 ml
	parmesan râpé en copeaux (facultatif)	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les tortellinis de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter les pâtes et réserver.

2 Dans la casserole, mélanger le bouillon et la sauce Alfredo. Ajouter le poulet et les tomates séchées et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert pendant 5 minutes. Ajouter les pâtes réservées et les épinards et cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les épinards aient ramolli et qu'ils soient chauds.

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





Soupe aux raviolis chinois

4 portions 🍷 Préparation: 10 min 🍷 Cuisson: 15 min

4 t	bouillon de légumes réduit en sel	1 L
1 t	eau	250 ml
2 c. à thé	gingembre frais, râpé	10 ml
2 c. à thé	sauce soja	10 ml
1 c. à thé	huile de sésame grillé	5 ml
2	paquets de raviolis chinois (de type won ton) surgelés (300 g chacun)	2
2	carottes pelées et coupées en julienne ou	2
1 t	carottes râpées	250 ml
1	petite botte d'oignons verts, parés et coupés en tranches sur le biais	1

1 Dans une grande casserole, mélanger le bouillon, l'eau, le gingembre, la sauce soja et l'huile de sésame. Porter à ébullition à feu vif. Ajouter les raviolis, les carottes et environ les trois quarts des oignons verts et porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les raviolis soient chauds.

2 Au moment de servir, parsemer chaque portion du reste des oignons verts.

ZOOM INGRÉDIENT

Les **raviolis chinois** sont de petits dumplings farcis de différentes garnitures (porc, crevettes, légumes, etc.). On les trouve en version surgelée dans les épiceries asiatiques et certains supermarchés. On peut les cuire à la vapeur ou les ajouter à nos soupes pour en faire un délicieux lunch à la chinoise.

PAR PORTION: cal.: 345; prot.: 11 g; m.g.: 14 g (5 g sat.); chol.: 25 mg; gluc.: 45 g; fibres: 2 g; sodium: 645 mg.



Chaudrée de poisson tex-mex

4 portions 🍷 Préparation: 10 min 🍷 Cuisson: 15 min

1 3/4 t	bouillon de poulet	430 ml
3 1/4 t	eau froide	810 ml
2/3 t	riz à cuisson rapide	160 ml
1 3/4 t	maïs en grains surgelé	430 ml
1 1/2 t	salsa avec gros morceaux	375 ml
1 lb	filets de poisson blanc (aiglefin, morue, flétan), coupés en morceaux	500 g
1/2 lb	petits pétoncles	250 g
	quartiers de lime (facultatif)	

1 Dans une grande casserole, mélanger le bouillon et l'eau et porter à ébullition. Ajouter le riz et mélanger. Réduire à feu moyen, couvrir et cuire pendant 5 minutes.

2 Ajouter le maïs et la salsa et porter de nouveau à ébullition. Ajouter le poisson et les pétoncles. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette.

3 Servir avec des quartiers de lime, si désiré.

Soupe au poulet et au maïs

4 portions 🍷 Préparation: 10 min 🍷 Cuisson: 15 min

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

Dans une casserole, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons verts et les cubes de poulet et cuire, en brassant de temps à autre, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Ajouter le maïs et le bouillon et bien mélanger. Saler et poivrer. Réchauffer quelques minutes avant de servir.



Chaudrée d'huîtres au bacon et au maïs

4 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 30 min

2	boîtes d'huîtres entières (133 g chacune)	2
4	tranches de bacon hachées	4
1	oignon haché	1
1	branche de céleri hachée	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
3	petites pommes de terre rouges, coupées en cubes (environ 12 oz/375 g en tout)	3
2 c. à tab	farine	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 t	bouillon de poulet ou de légumes	250 ml
2 t	lait	500 ml
1 t	maïs en grains	250 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml

1 Égoutter les huîtres (réserver le liquide) et les couper en deux. Réserver. Dans une grande casserole, cuire le bacon à feu moyen pendant 5 minutes. Retirer le gras de la casserole.

Ajouter l'oignon, le céleri et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter les pommes de terre, la farine, le sel et le poivre et mélanger pour les enrober.

2 Ajouter le bouillon et le liquide des huîtres réservé et porter à ébullition. Réduire à feu moyen, couvrir et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter le lait, le maïs et les huîtres réservées et réchauffer à feu doux pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la soupe soit chaude et bouillonnante. Au moment de servir, parsemer chaque portion du persil.

VARIANTE

Chaudrée de palourdes

- Remplacer les huîtres par 2 boîtes de petites palourdes (5 oz/142 g chacune) – les laisser entières.





Croquettes de saumon, aïoli au citron

4 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 25 à 30 min

2	grosses pommes de terre, pelées et coupées en quatre (1 lb/500 g en tout)	2
3	oignons verts coupés en tranches fines	3
1/4 t	coriandre (ou persil) fraîche, hachée	60 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	zeste de citron râpé	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 c. à thé	sauce tabasco	1 ml
1	oeuf battu	1
2	boîtes de saumon égoutté et émietté (7 1/2 oz/213 g chacune)	2
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
	aïoli au citron (voir recette)	

1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre à couvert de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les mettre dans un grand bol. À l'aide d'un presse-purée, réduire les pommes de terre en purée lisse. Ajouter les oignons verts, la coriandre, la moutarde, le sel, le zeste de citron, le poivre, la sauce tabasco et l'oeuf et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer le saumon. Laisser refroidir pendant 5 minutes. Avec les mains, façonner la préparation de saumon en huit croquettes de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur.

2 Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Ajouter les croquettes de saumon et cuire environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (ajouter le reste de l'huile, au besoin). Servir avec l'aïoli.

Aïoli au citron

Donne environ 1/2 t (125 ml).

1/2 t	mayonnaise légère	125 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1 c. à tab	cornichon à l'aneth, haché finement	15 ml
1 c. à tab	poivron rouge haché finement (facultatif)	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1	trait de sauce tabasco	1

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit homogène.





Pâtes au thon à la méditerranéenne

4 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 15 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	petit oignon, haché	1
4	gousses d'ail hachées finement	4
1/2 c. à thé	mélange de fines herbes séchées à l'italienne	2 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
1	paquet d'épinards hachés surgelés, décongelés (10 oz/300 g)	1
1	boîte de tomates étuvées (28 oz/796 ml)	1
1/4 t	olives noires hachées	60 ml
2 c. à tab	câpres rincées et égouttées	30 ml
2	boîtes de thon égoutté et défait en morceaux (170 g chacune)	2
4 t	pennes ou autres pâtes courtes (12 oz/375 g)	1 L
	parmesan râpé (facultatif)	

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le mélange de fines herbes et les flocons de piment fort et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli.

2 Presser les épinards pour en extraire le maximum de liquide. Dans le poêlon, ajouter les épinards et les tomates, en les défaisant à l'aide d'une cuillère, puis les olives et les câpres. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter le thon et mélanger.

3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter la sauce au thon et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Au moment de servir, parsemer chaque portion de parmesan, si désiré.

PAR PORTION: cal.: 565; prot.: 32 g; m.g.: 12 g (2 g sat.); chol.: 20 mg; gluc.: 84 g; fibres: 8 g; sodium: 1367 mg.



Saumon tandoori et riz à la cardamome

4 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 16 min

1 c. à tab	pâte tandoori (de type Patak's)	15 ml
1 t	yogourt nature	250 ml
4	pavés de saumon surgelés, décongelés (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
4	oignons verts hachés	4
4	gousses de cardamome broyées	4
1 1/2 t	riz basmati rincé et égoutté	375 ml
2 1/4 t	eau	560 ml
	tranches de citron (facultatif)	
	sel et poivre du moulin	

1 Dans un petit bol, mélanger la pâte tandoori et 1/2 t (125 ml) du yogourt. Badigeonner les pavés de saumon de la préparation au tandoori et les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Réserver.

2 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons verts et les gousses de cardamome et cuire, en brassant, pendant 3 minutes. Ajouter le riz et cuire pendant 1 minute. Verser l'eau et porter à ébullition. Saler et poivrer. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que tout le liquide soit absorbé. Retirer la casserole du feu et laisser reposer pendant 5 minutes. Détacher les grains de riz avec une fourchette.

3 Entre-temps, cuire les pavés de saumon réservés sous le gril préchauffé du four, à environ 6 po (15 cm) de la source de chaleur, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du saumon soit opaque mais encore moelleuse (retourner les pavés à la mi-cuisson). Au moment de servir, répartir le riz et le saumon dans des assiettes. Napper le saumon du reste du yogourt. Garnir de tranches de citron, si désiré.





Filets de poisson croustillants

4 portions 🍷 Préparation: 20 min 🍷 Cuisson: 8 min

2 1/4 t	flocons de maïs (de type Corn Flakes)	560 ml
2 c. à tab	persil frais, haché finement	30 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	oeuf	1
1 lb	filets de poisson surgelés, décongelés	500 g
1 c. à tab	huile végétale	15 ml

1 Mettre les flocons de maïs dans un grand sac de plastique refermable et les émietter. Ajouter le persil, le zeste de citron, le sel et le poivre et mélanger. Dans un plat peu profond, battre l'oeuf. Tremper les filets de poisson dans l'oeuf de manière à bien les enrober, puis les mettre dans le mélange de flocons de maïs. Fermer le sac hermétiquement et le secouer pour bien enrober le poisson.

2 Badigeonner une plaque de cuisson de l'huile et la chauffer au four préchauffé à 450°F (230°C) pendant 5 minutes. Déposer les filets de poisson sur la plaque chaude et cuire pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés (les retourner à la mi-cuisson).

Coquilles Saint-Jacques

4 portions 🍷 Préparation: 10 min 🍷 Cuisson: 15 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
2	échalotes françaises hachées finement	2
1	sac de pétoncles surgelés, décongelés et bien éponnés (400 g)	1
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
1 2/3 t	sauce Alfredo	410 ml
1 t	mélange de fromages râpés pour fondue suisse	250 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un poêlon, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter les échalotes et cuire, en brassant de temps à autre, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Ajouter les pétoncles et cuire à feu moyen-vif de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés (les retourner à la mi-cuisson). Verser le vin en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules. Laisser mijoter de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait réduit de moitié. Réduire le feu et ajouter la sauce Alfredo. Saler, poivrer et réchauffer.

2 Répartir la préparation de pétoncles dans quatre plats à gratin et parsemer du fromage. Passer sous le gril préchauffé du four de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des coquilles soit doré.



Pâtes au saumon et aux légumes

4 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 15 min

4 t	fusillis	1 L
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
2	boîtes de saumon égoutté (7 1/2 oz/213 g chacune)	2
1/2 t	bouillon de poulet	125 ml
1/4 t	mayonnaise légère	60 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
2 t	légumes surgelés	500 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson et les remettre dans la casserole.

2 Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Verser le mélange d'oignon sur les pâtes.

3 Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger la moitié du saumon, le bouillon, la mayonnaise, le zeste et le jus de citron, la moutarde et la moitié du persil jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Saler et poivrer. Verser la préparation de saumon sur les pâtes. Ajouter le reste du saumon, les légumes surgelés et l'eau de cuisson réservée et réchauffer en brassant délicatement pour bien enrober les pâtes. Parsemer du reste du persil.



Roulades de jambon aux asperges

4 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 20 min

8	tranches de jambon cuit	8
24	pointes d'asperges surgelées (1 sac de 300 g)	24
1	poivron rouge coupé en 24 lanières	1
1 1/2 t	fromage suisse râpé (1 sac de 130 g)	375 ml
1	contenant de sauce au fromage pour pâtes (400 ml)	1

1 Poser une tranche de jambon sur une surface de travail. Près du bord d'un côté court, déposer 3 asperges non décongelées, 3 lanières de poivron et 1 c. à tab (15 ml) du fromage râpé et rouler la tranche de jambon. Faire 7 autres roulades de la même manière.

2 Dans un plat allant au four de 8 po (20 cm) de côté ou dans 4 ramequins, étendre 1/2 t (125 ml) de la sauce au fromage. Déposer les roulades de jambon dans le plat et les napper du reste de la sauce. Parsemer du reste du fromage.

3 Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 15 minutes, puis faire gratiner sous le gril de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des roulades soit doré.

Croque-monsieur aux épinards

4 portions 🍷 Préparation: 10 min 🍷 Cuisson: 4 à 6 min

4	muffins anglais de blé entier	4
1/2 t	trempeuse aux épinards (de type Fontaine Santé)	125 ml
8	tranches de jambon blanc	8
1	poivron rouge rôti, égoutté et coupé en lanières	1
2/3 t	fromage suisse râpé	160 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Couper les muffins anglais en deux horizontalement, les mettre sur une plaque de cuisson et les faire dorer sous le gril préchauffé du four de 2 à 3 minutes.

2 Tartiner chaque demi-muffin d'environ 1 c. à tab (15 ml) de la trempeuse aux épinards. Couvrir d'une tranche de jambon et de lanières de poivron rôti. Saler, poivrer et parsemer du fromage. Remettre sous le gril préchauffé du four de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.



Salade étagée à la mexicaine

4 portions 🍷 Préparation: 10 min 🍷 Cuisson: aucune

2	coeurs de laitue romaine, déchiquetés	2
1	boîte de haricots mélangés, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1	poivron jaune coupé en dés	1
1 1/2 t	salsa	375 ml
1 t	fromage râpé (de type tex-mex)	250 ml
	croustilles de maïs multigrains (facultatif)	

Dans un grand bol de service ou quatre bols individuels en verre, déposer la laitue, les haricots, le poivron, la salsa et le fromage en couches successives de manière à former des étages de différentes couleurs. Garnir de croustilles de maïs, si désiré.





Boeuf haché à la cajun

4 portions Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

3/4 lb	boeuf haché maigre	375 g
1	oignon haché	1
2	poivrons verts coupés en lanières	2
1 c. à thé	assaisonnement à la cajun	5 ml
1	boîte de tomates étuvées (19 oz/540 ml)	1
1/4 t	persil frais, haché	60 ml

1 Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, faire dorer le boeuf haché à feu moyen-vif, en le défaisant avec le dos d'une cuillère, pendant environ 5 minutes. Retirer le gras du poêlon.

2 Dans le poêlon, ajouter l'oignon, les poivrons et l'assaisonnement à la cajun et cuire, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter les tomates en les défaisant avec la cuillère et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. Ajouter le persil et mélanger.

VARIANTES

Boeuf haché aux champignons et aux tomates

- Faire dorer le boeuf haché tel qu'indiqué à l'étape 1.
- Faire revenir l'oignon tel qu'indiqué à l'étape 2 (omettre les poivrons et l'assaisonnement à la cajun).
- Ajouter 1 paquet (8 oz/225 g) de champignons coupés en tranches et cuire, en brassant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter les tomates et laisser mijoter pendant 15 minutes.
- Saler et poivrer. Ajouter le persil et mélanger.

Boeuf haché à la thaïe

- Faire dorer le boeuf haché tel qu'indiqué à l'étape 1.
- Remplacer les poivrons verts par des poivrons rouges et les faire revenir avec l'oignon tel qu'indiqué à l'étape 2 (omettre l'assaisonnement à la cajun).
- Remplacer les tomates par 1/4 t (60 ml) de pesto à la thaïe (de type Marvini) et 1/2 t (125 ml) de bouillon de poulet et laisser mijoter pendant 15 minutes.
- Remplacer le persil par de la coriandre fraîche, hachée.

Dindon haché aux courgettes

- Remplacer le boeuf haché par du dindon haché et le faire dorer tel qu'indiqué à l'étape 1.
- Faire revenir l'oignon tel qu'indiqué à l'étape 2 (omettre l'assaisonnement à la cajun). Remplacer les poivrons par 2 petites courgettes coupées en tranches.
- Ajouter les tomates et laisser mijoter pendant 15 minutes.
- Saler et poivrer. Remplacer le persil par de 2 c. à tab (30 ml) d'origan frais, haché, et mélanger.

Porc haché à l'orientale

- Remplacer le boeuf haché par du porc haché maigre et le faire dorer tel qu'indiqué à l'étape 1.
- Faire revenir les poivrons tel qu'indiqué à l'étape 2 (omettre l'oignon et l'assaisonnement à la cajun).
- Remplacer les tomates par 1 t (250 ml) de sauce teriyaki épaisse et laisser mijoter pendant 15 minutes.
- Remplacer le persil par des oignons verts hachés.



Cari de boeuf haché

4 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 30 min

3 c. à tab	huile végétale	45 ml
2	oignons coupés en dés	2
1 lb	boeuf haché maigre	500 g
1 c. à tab	ail haché finement	15 ml
1 c. à tab	gingembre frais, haché finement	15 ml
2 c. à tab	cari	30 ml
2 c. à tab	pâte de tomates	30 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1	pincée de flocons de piment fort	1
1 lb	pommes de terre jaunes (de type Yukon Gold), pelées et coupées en dés	500 g
1	boîte de tomates en dés (19 oz/540 ml)	1
1 c. à tab	sauce soja réduite en sel	15 ml
1 t	eau	250 ml
1 t	petits pois surgelés	250 ml

1 Dans une grande casserole peu profonde, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le boeuf haché et cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Ajouter l'ail, le gingembre, le cari, la pâte de tomates, le sel et les flocons de piment fort et poursuivre la cuisson pendant 1 minute.

2 Ajouter les pommes de terre, les tomates, la sauce soja et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter les petits pois, remuer et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.

Poulet parmesan

4 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 11 à 17 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
8	petites escalopes de poulet (environ 1 1/4 lb/625 g en tout)	8
1 t	sauce tomate aux fines herbes	250 ml
1/2 t	parmesan râpé	125 ml
1/2 t	fromage mozzarella râpé	125 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen-vif. Ajouter les escalopes de poulet, en deux fois, et cuire de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Déposer les escalopes sur une plaque de cuisson.

2 Répartir la sauce tomate, le parmesan et le fromage mozzarella sur les escalopes. Saler et poivrer. Passer sous le gril préchauffé du four de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

directement du garde-manger



Tortellinis au poulet et au brocoli

4 portions 🍷 Préparation: 20 min 🍷 Cuisson: 12 min

2	paquets de tortellinis au fromage réfrigérés (350 g chacun)	2
4 t	brocoli surgelé	1 L
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
4	poitrines de poulet désossées (environ 1 lb/500 g en tout)	4
1/2	boîte de tomates en dés réduites en sel, non égouttées (la moitié de 28 oz/796 ml)	1/2
1/2 t	pesto aux tomates séchées	125 ml
	copeaux de parmesan (facultatif)	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les tortellinis pendant 6 minutes. Ajouter le brocoli et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Égoutter les pâtes et le brocoli et les remettre dans la casserole. Réserver au chaud.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (le retourner à la mi-cuisson). Retirer le poulet du poêlon, le couper en tranches et le remettre dans le poêlon. Ajouter les tomates et leur jus, puis le pesto et bien mélanger. Poursuivre la cuisson à feu doux, en brassant de temps à autre, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.

3 Verser la préparation de poulet sur les pâtes au brocoli réservées et mélanger délicatement. Au moment de servir, parsemer chaque portion de parmesan, si désiré.

PAR PORTION: cal.: 825; prot.: 61 g; m.g.: 21 g (8 g sat.); chol.: 155 mg; gluc.: 99 g; fibres: 8 g; sodium: 1200 mg.

Poitrines de poulet au cari

4 portions 🍷 Préparation: 10 min 🍷 Cuisson: 30 min

1/3 t	yogourt nature à 2 %	80 ml
3 c. à tab	miel liquide	45 ml
2 c. à tab	pâte de cari douce (de type Patak's)	30 ml
2 c. à tab	sauce soja	30 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
4	poitrines de poulet désossées (1 1/2 lb/750 g en tout)	4

1 Dans un plat en verre allant au four, à l'aide d'un fouet, mélanger le yogourt, le miel, la pâte de cari, la sauce soja, l'huile, la moutarde et le poivre. Ajouter les poitrines de poulet et les retourner pour bien les enrober.

2 Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur et que la sauce ait épaissi (badigeonner le poulet de la sauce de temps à autre).



on prend de l'avance



Boulettes de boeuf_170 Pitas chauds aux boulettes de boeuf_171
Soupe aux boulettes de boeuf_172 Casserole de boulettes
aux abricots_173 Nouilles crémeuses aux boulettes de boeuf
haché_175 Spaghettis aux boulettes et à la roquette_176
Ragoût de boulettes aux légumes_177 Jambon glacé à l'érable
et au balsamique_178 Macaronis au fromage et au jambon_179
Pizza tropicale_181 Salade de chou-fleur au jambon et
au gouda _183 Frittata au jambon et aux poivrons_184
Pitas au jambon et aux légumes sautés_185 Soupe au jambon
et aux haricots blancs_187 Poulet rôti aux fines herbes
et au citron_188 Sandwichs au poulet, sauce épicée_189
Soupe au poulet et aux nouilles à l'asiatique_191 Soupe au poulet,
aux épinards et au citron_192 Couscous au poulet et aux tomates
cerises_193 Goulasch au poulet_195 Salade de riz au poulet
et aux coeurs d'artichauts_197 Salade thaïe au poulet_199
Quesadillas à la grecque_201 Casserole de poulet à la tetrazzini_203

Boulettes de boeuf

Donne environ 40 boulettes 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 15 à 20 min

1 1/4 t	mie de pain frais, émietée (environ 2 tranches)	310 ml
1 t	eau	250 ml
2	oeufs	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2 t	parmesan râpé	125 ml
1/2 t	persil frais, haché	125 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1 c. à thé	poivre noir du moulin	5 ml
2 lb	boeuf haché maigre	1 kg

1 Dans un grand bol, faire tremper la mie de pain dans l'eau pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Avec les mains mouillées, environ 1 c. à tab (15 ml) à la fois, façonner la préparation de boeuf haché en boulettes de 1 1/2 po (4 cm) de diamètre.

2 Mettre les boulettes côte à côte sur deux plaques de cuisson tapissées de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. (On peut préparer les boulettes à l'avance, les mettre côte à côte sur une plaque de cuisson tapissée d'une pellicule de plastique ou de papier-parchemin, en s'assurant qu'elles ne se touchent pas. Mettre au congélateur pendant 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient durci. Mettre les boulettes congelées dans des sacs de congélation et fermer les sacs en enlevant le plus d'air possible, ou utiliser des contenants hermétiques. Les boulettes cuites se conservent jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.) Laisser décongeler les boulettes au réfrigérateur pendant 8 heures, dans une assiette tapissée d'essuie-tout.

PAR PORTION (5 boulettes): cal.: 255; prot.: 25 g; m.g.: 15 g (6 g sat.); chol.: 125 mg;

gluc.: 4 g; fibres: traces; sodium: 500 mg.



Pitas chauds aux boulettes de boeuf

4 ou 5 portions 🍃 Préparation: 15 min 🍃 Cuisson: 15 à 20 min

3/4 t	yogourt nature réduit en matières grasses	180 ml
1/3 t	concombre épépiné et haché	80 ml
2 c. à thé	menthe fraîche, hachée finement	10 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
3	grands pains pitas de blé entier, séparés en deux	3
3	tomates italiennes coupées en tranches fines	3
16	boulettes de boeuf cuites, décongelées	16
1/2 t	fromage feta émietté	125 ml
1/4 t	poivron rouge rôti en pot, égoutté et coupé en dés	60 ml
1/4 t	basilic frais, haché	60 ml

1 Dans un petit bol, mélanger le yogourt, le concombre, la menthe et l'ail. Réserver.

2 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin, mettre les demi-pains pitas, le côté coupé vers le haut. Couvrir des tomates, des boulettes, du fromage feta, du poivron rôti et du basilic. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) de 15 à 20 minutes. Garnir les pitas du yogourt au concombre réservé.

PAR PORTION: cal.: 360; prot.: 25 g; m.g.: 14 g (6 g sat.); chol.: 95 mg; gluc.: 33 g; fibres: 3 g; sodium: 610 mg.

on prend de l'avance



Soupe aux boulettes de boeuf

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 20 min

3 t	bouillon de boeuf réduit en sel	750 ml
3 t	eau	750 ml
2	oignons verts coupés en tranches	2
1	branche de céleri coupée en tranches	1
1	carotte coupée en tranches	1
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 c. à thé	thym séché	1 ml
1	poivron rouge coupé en dés	1
1 t	vermicelles aux oeufs	250 ml
20	boulettes de boeuf cuites, décongelées	20
1/2 t	petits pois surgelés, décongelés	125 ml

1 Dans une grande casserole, porter le bouillon et l'eau à ébullition. Ajouter les oignons verts, le céleri, la carotte, le poivre et le thym. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.

2 Ajouter le poivron, les vermicelles et les boulettes. Laisser mijoter à couvert pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Ajouter les petits pois et réchauffer.

PAR PORTION: cal.: 405; prot.: 34 g; m.g.: 16 g (6 g sat.); chol.: 135 mg; gluc.: 32 g; fibres: 4 g; sodium: 765 mg.

Casserole de boulettes aux abricots

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 15 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
1	oignon haché finement	1
1	boîte de tomates en dés assaisonnées à l'italienne (28 oz/796 ml)	1
10	abricots séchés coupés en deux	10
20	boulettes de boeuf cuites, décongelées	20
3 c. à tab	amandes grillées en tranches	45 ml
3 c. à tab	coriandre fraîche, hachée grossièrement	45 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter les tomates, les abricots et les boulettes. Saler et poivrer. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes.

2 Au moment de servir, garnir chaque portion des amandes et de la coriandre.





Nouilles crémeuses aux boulettes de boeuf haché

4 portions 🍴 Préparation: 15 min 🍴 Cuisson: 15 min

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
3 c. à tab	farine	45 ml
1 1/2 t	bouillon de boeuf réduit en sel	375 ml
1/2 t	eau	125 ml
20	boulettes de boeuf cuites, décongelées	20
1/2 t	petits pois surgelés	125 ml
1/4 t	crème à 35 % ou à 10 %	60 ml
4 t	nouilles aux oeufs	1 L

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter la farine et cuire, en brassant sans arrêt à l'aide d'un fouet, pendant 1 minute. Incorporer le bouillon et l'eau, en fouettant, et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 3 minutes. Ajouter les boulettes et poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. Ajouter les petits pois et la crème et laisser mijoter pendant 1 minute.

2 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles aux oeufs de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Bien égoutter. Servir les nouilles avec la préparation de boulettes.

Spaghettis aux boulettes et à la roquette

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 10 min

12 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	375 g
2 t	sauce tomate	500 ml
20	boulettes de boeuf cuites, décongelées	20
4 t	roquette (arugula) miniature	1 L
	parmesan râpé	
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, verser la sauce tomate et ajouter les boulettes. Chauffer à feu moyen-doux pendant 5 minutes, en brassant de temps à autre.

3 Remettre les pâtes dans la casserole. Ajouter la sauce aux boulettes et la roquette. Cuire à feu doux, en brassant, pendant 1 minute (au besoin, ajouter un peu de l'eau de cuisson des pâtes réservée pour allonger la sauce). Saler et poivrer.

4 Répartir les pâtes dans des assiettes et parsemer de parmesan.



Ragoût de boulettes aux légumes

5 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 20 min

20	boulettes de boeuf cuites, décongelées	20
3 t	haricots verts coupés en morceaux	750 ml
2 t	carottes miniatures	500 ml
1 3/4 t	bouillon de boeuf	430 ml
2 c. à thé	sauce Worcestershire	10 ml
1/4 c. à thé	piment de Cayenne	1 ml
1	bâton de cannelle	1
1	boîte de tomates étuvées (28 oz/796 ml)	1

1 Dans une grande casserole, mélanger les boulettes, les haricots verts, les carottes, le bouillon, la sauce Worcestershire, le piment de Cayenne et la cannelle. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter les tomates et porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2 Au moment de servir, retirer le bâton de cannelle.

Jambon glacé à l'érable et au balsamique

14 portions 🍴 Préparation: 25 min 🍴 Dessalage: 50 min 🍴 Cuisson: 2 h

1	demi-jambon fumé avec l'os, entièrement cuit (8 à 10 lb/4 à 5 kg)	1
2 c. à tab	sirop d'érable	30 ml
2 c. à tab	moutarde de Dijon	30 ml
2 c. à tab	vinaigre balsamique	30 ml
1 1/2 t	eau	375 ml

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirer la couenne et, au besoin, amincir la couche de gras à la surface du jambon à environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Avec le couteau, faire des entailles d'environ 1/4 po (5 mm) de profondeur à la surface du gras ou de la chair de manière à former des losanges. Dessaler le jambon (voir la méthode dans l'encadré ci-contre). Déposer le jambon sur la grille d'une rôtissoire.

2 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le sirop d'érable, la moutarde et le vinaigre balsamique. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le jambon d'environ le tiers de la glace à l'érable. Verser l'eau dans la rôtissoire.

3 Cuire au four préchauffé à 325°F (160°C) pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus charnue du jambon indique 140°F (60°C) (le badigeonner du reste de la glace toutes les 30 minutes). Déposer le jambon sur une planche à découper, le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant 20 minutes. (On peut préparer le jambon à l'avance, le laisser refroidir et l'envelopper de papier d'aluminium. Il se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. On peut aussi le congeler, désossé et effiloché, dans des sacs de congélation. Il se conservera jusqu'à 2 mois.)

TRUCS DE PRO

Pour dessaler un jambon (fesse ou épaule), le déposer dans une grande casserole et le couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes. Pour un jambon bouilli qui servira à préparer des sandwiches, des salades ou des casseroles, égoutter et répéter l'opération. Retirer ensuite le jambon de l'eau de cuisson et laisser reposer 30 minutes avant de le désosser. Par contre, pour un jambon au four, on ne fait tremper qu'une fois. On l'égoutte, on le dépose dans une lèchefrite, sans le désosser ni le laisser refroidir, et on le cuit selon notre recette habituelle.

Une cuisson parfaite. Même si on se procure un jambon déjà cuit, il gagne toujours à être braisé au four à température moyenne (325°F/160°C), environ 15 minutes la livre (33 minutes le kilo). Le jambon est à point lorsque sa température interne atteint 140°F (60°C). Pour le vérifier, on insère un thermomètre à viande dans la partie la plus charnue, sans toucher l'os.

PAR PORTION (100 g): cal.: 157; prot.: 25 g; m.g.: 6 g (2 g sat.); chol.: 55 mg; gluc.: aucun;

fibres: aucune; sodium: 1325 mg.



Macaronis au fromage et au jambon

4 à 6 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 17 min

2 c. à tab	beurre	30 ml
1	oignon haché	1
1 t	jambon cuit, coupé en dés	250 ml
1/3 t	farine	80 ml
3 t	lait	750 ml
1 c. à thé	moutarde en poudre	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1	pincée de piment de Cayenne	1
2 1/2 t	cheddar fort râpé (environ 10 oz/300 g)	625 ml
3 t	macaronis ou autres pâtes courtes	750 ml
2 t	brocoli défait en petits bouquets	500 ml
1/2 t	mie de pain frais, émiettée	125 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml

1 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et le jambon et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la farine et cuire, en brassant à l'aide d'un fouet, pendant 1 minute. Ajouter le lait petit à petit, en fouettant, et poursuivre la cuisson, en brassant souvent, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter la moutarde, le sel, le poivre, le piment de Cayenne et le cheddar et mélanger jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

2 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant environ 6 minutes. Ajouter le brocoli et poursuivre la cuisson pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente et que le brocoli soit tendre mais encore croquant. Bien égoutter les pâtes et le brocoli et les remettre dans la casserole. Ajouter la sauce au fromage et mélanger pour bien les enrober.

3 Verser la préparation de macaronis dans un plat en verre allant au four de 8 po (20 cm) de côté. Dans un petit bol, mélanger la mie de pain et le parmesan. Parsemer les macaronis de ce mélange. Passer sous le gril préchauffé du four pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la préparation soit doré.

PAR PORTION: cal.: 578; prot.: 31 g; m.g.: 26 g (15 g sat.); chol.: 86 mg; gluc.: 54 g; fibres: 3 g; sodium: 1 142 mg.





Pizza tropicale

6 portions 🌱 Préparation: 15 min 🌱 Cuisson: 15 min

1 lb	pâte à pizza fraîche ou surgelée, décongelée	500 g
1 t	salsa à la tomate et à la mangue	250 ml
1 t	fromage monterey jack râpé	250 ml
1/2 t	fromage suisse râpé	125 ml
1/2	poivron rouge coupé en lanières	1/2
1/2	poivron jaune coupé en lanières	1/2
1 t	jambon cuit, coupé en dés	250 ml
1/2	oignon coupé en tranches fines	1/2
1 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	15 ml

1 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à pizza en un cercle de 12 po (30 cm) de diamètre et la déposer sur une plaque à pizza vaporisée d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam).

2 Étendre la salsa sur la pâte en laissant une bordure de 3/4 po (2 cm) sur le pourtour. Parsemer des fromages monterey jack et suisse, des poivrons, du jambon et de l'oignon. Cuire dans le tiers inférieur du four préchauffé à 500°F (260°C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessous de la croûte soit doré. Laisser refroidir pendant 5 minutes. Parsemer de la coriandre fraîche et servir.



Salade de chou-fleur au jambon et au gouda

4 à 6 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 3 min

1	chou-fleur (environ 2 lb/1 kg)	1
1 1/2 t	gouda au cumin coupé en dés	375 ml
1 t	jambon cuit, coupé en dés	250 ml
1 t	oignon doux (de type Vidalia ou espagnol) coupé en dés	250 ml
1/3 t	cornichons sucrés ou au vinaigre, coupés en dés	80 ml
1	pomme coupée en dés	1
1/4 t	mayonnaise	60 ml
3 c. à tab	persil frais, haché	45 ml
3 c. à tab	ciboulette fraîche, hachée	45 ml
3 c. à tab	crème sure	45 ml
4 c. à thé	vinaigre de cidre	20 ml
1 c. à tab	liquide des cornichons	15 ml
1 1/2 c. à thé	cari	7 ml
1/2 c. à thé	sucré	2 ml
1	trait de sauce tabasco	1
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1
1	laitue Boston défaits en feuilles	1

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, blanchir le chou-fleur pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore croquant. Égoutter le chou-fleur, le passer sous l'eau froide et l'égoutter de nouveau. Couper le chou-fleur en bouquets et les mettre dans un grand bol. Ajouter le gouda, le jambon, l'oignon, les cornichons et la pomme.

2 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la mayonnaise, le persil, la ciboulette, la crème sure, le vinaigre de cidre, le liquide des cornichons, le cari, le sucre, la sauce tabasco, le sel et le poivre. Ajouter le mélange de mayonnaise à la préparation de chou-fleur et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

3 Au moment de servir, tapisser des assiettes des feuilles de laitue. Répartir la salade de chou-fleur dans les assiettes.



Frittata au jambon et aux poivrons

8 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 25 min

1 c. à tab	beurre	15 ml
1	oignon haché	1
1	poivron vert haché	1
1	poivron rouge haché	1
8	oeufs	8
1/4 t	lait	60 ml
3/4 t	cheddar râpé	180 ml
1 t	jambon cuit, coupé en cubes	250 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

1 Dans un poêlon à surface antiadhésive allant au four de 10 po (25 cm) de diamètre, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et les poivrons et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes.

2 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, battre les oeufs avec le lait, 1/2 t (125 ml) du fromage, le jambon, le sel et le poivre. Verser la préparation dans le poêlon. Cuire à feu moyen-doux pendant 5 minutes. Parsemer du reste du fromage. Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 15 minutes.

Pitas au jambon et aux légumes sautés

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 6 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	oignon haché	1
1	courgette coupée en dés	1
1	poivron rouge coupé en dés	1
1 t	jambon cuit, coupé en dés	250 ml
2 c. à tab	vinaigre balsamique	30 ml
1/4 t	basilic frais, haché	60 ml
4	pains pitas chauds	4
1 t	fromage râpé	250 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Cuire l'oignon pendant 1 minute. Ajouter la courgette et le poivron et cuire, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le jambon, le vinaigre balsamique, saler, poivrer et bien mélanger. Retirer le poêlon du feu. Ajouter le basilic et mélanger.

2 Répartir la préparation de légumes et de jambon sur les pains pitas et parsemer du fromage. Replier les pains sur la garniture.





Soupe au jambon et aux haricots blancs

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 12 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	oignon coupé en dés	1
4 t	bouillon de poulet	1 L
2 t	jambon cuit, coupé en dés	500 ml
1	boîte de haricots blancs égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
2 t	macédoine surgelée	500 ml
1 c. à thé	herbes de Provence	5 ml

Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire pendant 1 minute. Ajouter le bouillon, le jambon, les haricots blancs, la macédoine et les herbes de Provence et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Poulet rôti aux fines herbes et au citron

8 portions 🍃 Préparation: 30 min 🍃 Cuisson: 1 h 45 min

1 c. à tab	romarin frais, haché	15 ml
1 c. à tab	thym frais, haché	15 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
1	poulet entier (3 1/2 à 4 lb/1,75 à 2 kg)	1
1	citron coupé en quatre	1
4	brins de romarin frais	4
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un petit bol, mélanger le romarin, le thym, l'huile et le zeste de citron. Saler et poivrer. Retirer les abats et le cou du poulet (les réserver pour un usage ultérieur). Rincer l'intérieur et l'extérieur du poulet. Éponger à l'aide d'essuie-tout. Avec les doigts, détacher délicatement la peau de la chair du poulet, des cuisses jusqu'à la poitrine. Insérer le mélange d'herbes sous la peau en le répartissant uniformément, puis replier les ailes sous le poulet (les fixer à l'aide de petites brochettes de métal, au besoin). Saler et poivrer la cavité ventrale du poulet et y insérer les quartiers de citron et les brins de romarin. Attacher les cuisses ensemble avec de la ficelle à rôtir. Mettre le poulet, la poitrine vers le haut, sur la grille huilée d'une rôtissoire ou dans un grand plat de cuisson. Saler et poivrer l'extérieur du poulet.

2 Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) de 1 heure 30 minutes à 1 heure 45 minutes (arroser le poulet du jus de cuisson de temps à autre) ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule du poulet lorsqu'on le pique avec une fourchette soit clair. Mettre le poulet dans une assiette et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 10 minutes.

TRUCS DE PRO

Farcir sous la peau. Pour obtenir une chair juteuse et goûteuse, on peut insérer sous la peau un mélange de fines herbes fraîches, hachées finement, et d'autres ingrédients comme le zeste râpé de notre recette, en liant le tout avec 1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive.

Farcir la cavité. Pour donner encore plus de saveur au poulet rôti, insérer dans sa cavité ventrale quelques ingrédients qui lui transmettront leurs arômes: agrumes (citron, orange) coupés en quartiers, oignons coupés en deux, gousses d'ail pelées, carotte ou céleri coupé en morceaux, brins de fines herbes (thym, romarin, sauge, origan ou estragon), ou encore 1 c. à tab (15 ml) d'épices entières (graines de cumin ou de fenouil, gousses de cardamome légèrement broyées), etc.

Pour une cuisson parfaite. Le poulet est bien cuit lorsque la peau est dorée et croustillante et que la température interne atteint 185°F (85°C) quand on insère un thermomètre dans la partie la plus charnue de la cuisse. Et pour permettre au jus de cuisson de bien se répartir, il est recommandé de laisser reposer le poulet au moins 10 minutes après la cuisson, en le couvrant de papier d'aluminium sans serrer.



Sandwichs au poulet, sauce épicée

4 portions 🍀 Préparation: 20 min 🍀 Cuisson: 6 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	oignon coupé en tranches	1
1/3 t	vinaigre de cidre ou de vin blanc	80 ml
1/2 t	sauce tomate	125 ml
1 à 2 c. à tab	piments chilis frais (de type jalapeño), épépinés et hachés finement	15 à 30 ml
1 c. à tab	thym frais, haché finement ou	15 ml
1 c. à thé	thym séché	5 ml
2 c. à tab	mélasse	30 ml
2 c. à tab	eau	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
2 1/2 à 3 t	poulet cuit, défait en filaments	625 à 750 ml
4	petits pains italiens (de type ciabatta) coupés en deux horizontalement et grillés	4

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le vinaigre de cidre et cuire pendant 1 minute. Ajouter la sauce tomate, les piments chilis, le thym, la mélasse, l'eau et le sel. Porter à ébullition. Ajouter le poulet et mélanger pour l'enrober de la sauce. Réchauffer à feu doux.

2 Répartir la préparation de poulet sur la moitié inférieure des petits pains et couvrir de la moitié supérieure.





Soupe au poulet et aux nouilles à l'asiatique

4 à 6 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 5 à 10 min

6 t	bouillon de poulet	1,5 L
4	tranches de gingembre frais	4
2	gousses d'ail écrasées	2
1/2 c. à tab	sauce de poisson	7 ml
4 oz	nouilles de riz larges	125 g
2 t	poulet cuit, défait en filaments	500 ml
6	tomates cerises coupées en quartiers	6
3	oignons verts coupés en tranches sur le biais	3
3/4 t	feuilles de coriandre (ou de menthe, ou de basilic) fraîches, légèrement tassées	180 ml
1	piment chili vert frais (de type jalapeño), coupé en tranches fines	1
	quartiers de lime	
	sel et poivre du moulin	

1 Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon, le gingembre, l'ail et la sauce de poisson. Réduire à feu doux. Réserver.

2 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles de riz pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les nouilles, les passer sous l'eau froide et les égoutter de nouveau. Répartir les nouilles dans des bols à soupe.

3 Verser le bouillon chaud réservé sur les nouilles. Parsemer chaque portion du poulet, des tomates, des oignons verts, de la coriandre et du piment chili. Saler et poivrer, si désiré. Servir avec des quartiers de lime.



Soupe au poulet, aux épinards et au citron

8 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 25 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	oignon coupé en dés	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	carotte coupée en dés	1
1	branche de céleri coupée en dés	1
1	poivron rouge coupé en dés	1
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
8 t	bouillon de poulet	2 L
4 t	épinards frais tassés, parés et hachés	1 L
2 t	petites pâtes cuites (étoiles ou coquilles)	500 ml
2 t	poulet cuit, coupé en dés	500 ml
2 c. à thé	zeste de citron râpé	10 ml
1/3 t	jus de citron	80 ml

1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, la carotte, le céleri, le poivron, le cumin et le poivre et cuire, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.

2 Verser le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les épinards, les pâtes, le poulet, le zeste et le jus de citron et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.

PAR PORTION: cal.: 196; prot.: 17 g; m.g.: 8 g (2 g sat.); chol.: 32 mg; gluc.: 14 g; fibres: 2 g; sodium: 110 mg.



Couscous au poulet et aux tomates cerises

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 15 min

2 t	bouillon de poulet réduit en sel	500 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
2	carottes coupées en dés	2
1/2	petit oignon, haché	1/2
1 1/2 t	poulet cuit, coupé en morceaux	375 ml
2 t	tomates cerises coupées en deux	500 ml
1 t	couscous	250 ml

1 Dans un grand poêlon, chauffer le bouillon à feu moyen-vif. Ajouter le sel, le poivre, le cumin, la cannelle, les carottes et l'oignon et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer le poêlon du feu.

2 Ajouter le poulet, les tomates et le couscous et mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le couscous soit gonflé et tendre. À l'aide d'une fourchette, séparer les grains de couscous.



Goulasch au poulet

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 15 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
3 t	champignons coupés en tranches (8 oz/250 g)	750 ml
1	oignon haché	1
1	poivron vert haché	1
4	gousses d'ail hachées finement	4
1 c. à tab	paprika	15 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/2 c. à thé	graines de carvi légèrement broyées	2 ml
3 c. à tab	farine	45 ml
1 1/3 t	bouillon de poulet	330 ml
1/4 t	pâte de tomates	60 ml
2 t	poulet cuit, coupé en morceaux	500 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
1/4 t	crème sure légère	60 ml

1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, l'oignon, le poivron, l'ail, le paprika, le sel, le poivre, le thym et les graines de carvi. Cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le bouillon et la pâte de tomates et poursuivre la cuisson, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait suffisamment épaissi pour napper le dos d'une cuillère.

2 Ajouter le poulet et réchauffer jusqu'à ce que la goulasch soit chaude. Garnir de persil et de crème sure.





Salade de riz au poulet et aux coeurs d'artichauts

4 portions 🍃 Préparation: 20 min 🍃 Cuisson: aucune

1	boîte de coeurs d'artichauts, égouttés et rincés, coupés en quatre (14 oz/398 ml)	1
2 t	riz brun cuit, refroidi	500 ml
2 t	poulet cuit, coupé en morceaux	500 ml
1	poivron rouge haché	1
1	oignon vert haché	1
3 c. à tab	persil frais, haché	45 ml
1/2 t	vinaigrette au gingembre (voir recette)	125 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

Dans un grand bol, mélanger les coeurs d'artichauts, le riz, le poulet, le poivron, l'oignon vert et le persil. Ajouter la vinaigrette, le sel et le poivre et mélanger délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.

Vinaigrette au gingembre

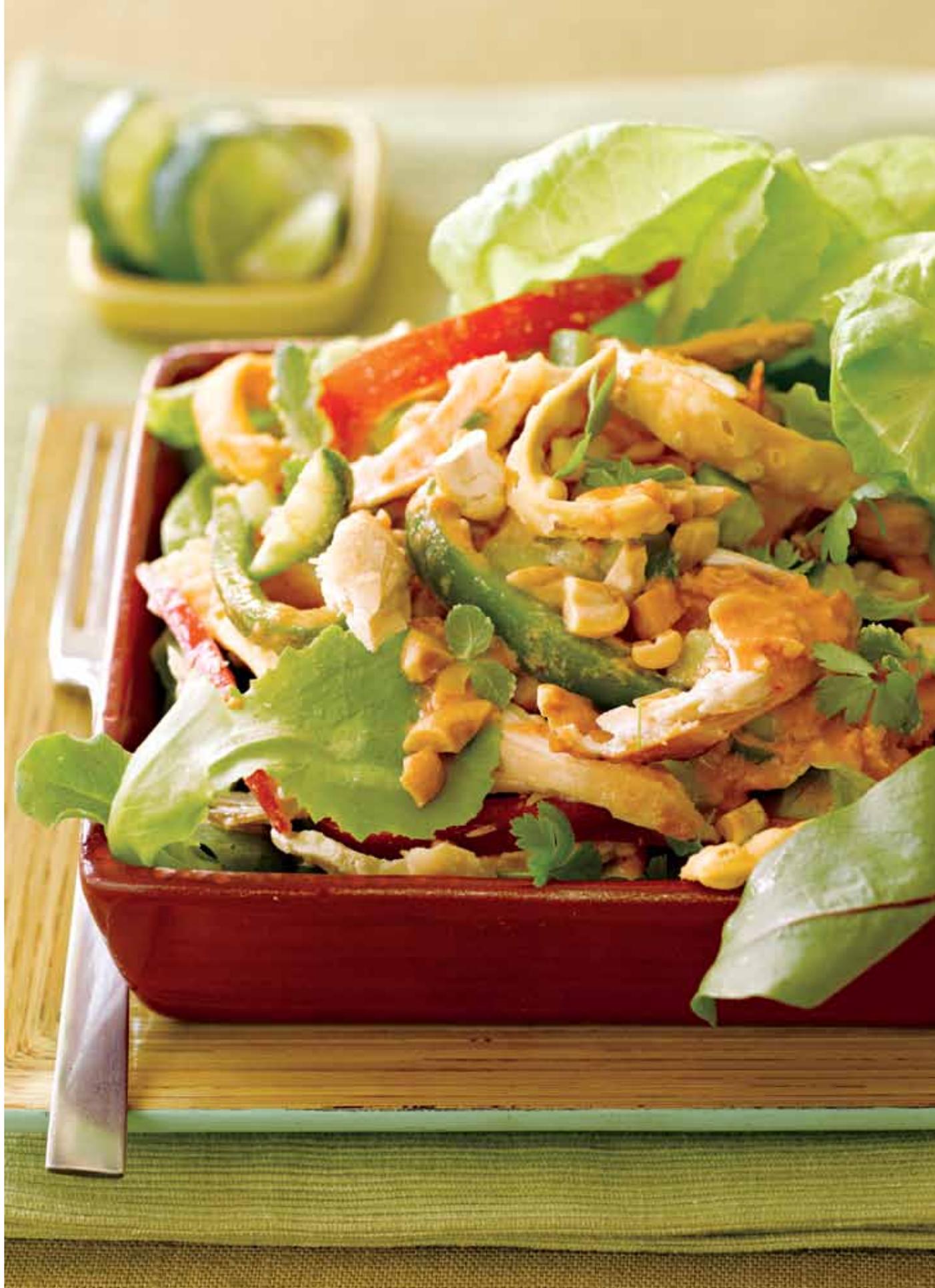
Donne 1/2 t (125 ml).

2 c. à tab	vinaigre de vin rouge	30 ml
2	oignons verts hachés finement	2
1 c. à tab	gingembre frais, râpé	15 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1
1/3 t	huile végétale	80 ml

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre de vin, les oignons verts, le gingembre, la moutarde, le sel et le poivre. Ajouter l'huile en filet en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène.

PAR PORTION (sans la vinaigrette): cal.: 437; prot.: 27 g; m.g.: 20 g (2 g sat.); chol.: 49 mg;

gluc.: 38 g; fibres: 6 g; sodium: 746 mg.



Salade thaïe au poulet

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: aucune

1/4 t	vinaigrette au vin rouge (voir recette)	60 ml
2 c. à tab	beurre d'arachides crémeux	30 ml
2 c. à tab	eau	30 ml
1 c. à tab	ail broyé	15 ml
1 c. à tab	jus de lime	15 ml
1 c. à tab	pâte de piments asiatique (de type sambal oelek) ou sauce tabasco	15 ml
1 c. à thé		5 ml
8 t	laitue Boston défaits en feuilles	2 L
2 t	poulet cuit, coupé en lanières	500 ml
1 t	concombre coupé en deux sur la longueur, puis en tranches	250 ml
1 1/2 t	poivrons rouge et vert coupés en lanières	375 ml

1/2 t	coriandre fraîche, hachée	125 ml
1/4 t	menthe fraîche, hachée	60 ml
1/2 t	nouilles de riz frites	125 ml
1/2 t	noix de cajou hachées grossièrement	125 ml
	quartiers de lime (facultatif)	

1 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la vinaigrette, le beurre d'arachides, l'eau, l'ail, le jus de lime et la pâte de piments. Réserver.

2 Répartir la laitue Boston dans des assiettes. Dans un bol, mélanger le poulet, le concombre, les poivrons, la coriandre et la menthe. Ajouter la vinaigrette au beurre d'arachides réservée et mélanger pour bien enrober les ingrédients. À l'aide d'une cuillère, répartir la préparation de poulet sur la laitue. Parsemer des nouilles frites et des noix de cajou. Servir avec des quartiers de lime, si désiré.

Vinaigrette au vin rouge

Donne environ 1/4 t (60 ml).

1 c. à tab	vinaigre de vin rouge	15 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1 c. à thé	basilic séché	5 ml

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre de vin et la moutarde. Ajouter l'huile en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Ajouter le basilic et mélanger.

PAR PORTION (sans la vinaigrette): cal.: 430; prot.: 28 g; m.g.: 29 g (6 g sat.); chol.: 65 mg;

gluc.: 17 g; fibres: 4 g; sodium: 170 mg.





Quesadillas à la grecque

4 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 8 à 12 min

4	tortillas de blé entier de 7 po (18 cm) de diamètre	4
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1 t	poulet cuit, défilé en filaments	250 ml
1/2 t	fromage feta émietté	125 ml
1/4 t	oignon rouge coupé en tranches fines	60 ml
1/4 t	concombre haché	60 ml
1/4 t	tomates raisins ou tomates cerises coupées en deux	60 ml
1/4 t	olives noires (de type kalamata) coupées en deux	60 ml
1 c. à tab	persil italien frais, haché	15 ml
1/4 t	vinaigrette à l'origan (voir recette)	60 ml

1 Badigeonner légèrement un côté des tortillas de 1 c. à tab (15 ml) de l'huile. Mettre les tortillas, le côté huilé dessous, sur une planche à découper ou une feuille de papier ciré. Répartir le poulet, le fromage feta, l'oignon, le concombre, les tomates, les olives et le persil sur la moitié de chaque tortilla. Arroser de la vinaigrette. Replier les tortillas sur la garniture et presser légèrement.

2 Dans un grand poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. À l'aide d'une spatule, ajouter les quesadillas, deux à la fois, et cuire, en pressant bien, de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les quesadillas sur une plaque de cuisson et les réserver au four préchauffé à 300°F (150°C). Cuire le reste des quesadillas de la même manière.

Vinaigrette à l'origan

Donne environ 1/4 t (60 ml).

1 c. à tab	vinaigre de vin blanc	15 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1 c. à tab	origan frais, haché	15 ml
1 c. à tab	persil frais, haché	15 ml

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre de vin et la moutarde. Ajouter l'huile en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Ajouter l'origan et le persil et mélanger.

PAR PORTION (sans la vinaigrette): cal.: 340; prot.: 19 g; m.g.: 21 g (6 g sat.); chol.: 54 mg;

gluc.: 20 g; fibres: 11 g; sodium: 1 035 mg.





Casseroles de poulet à la tetrazzini

6 portions 🍀 Préparation: 20 min 🍀 Cuisson: 25 min

8 oz	spaghettis ou linguine brisés en deux	250 g
12 oz	asperges fraîches ou surgelées, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)	375 g
2 c. à tab	beurre	30 ml
8 oz	petits champignons frais	250 g
3	poivrons rouges ou jaunes coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)	3
1/4 t	farine	60 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1
1 3/4 t	bouillon de poulet	430 ml
3/4 t	lait	180 ml
3 t	poulet cuit, coupé en morceaux	750 ml
1/2 t	fromage suisse ou emmenthal râpé (environ 2 oz/60 g)	125 ml
1 c. à tab	zeste de citron râpé finement	15 ml
2	tranches de pain au levain coupées en cubes	2
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2 c. à tab	persil frais, haché finement	30 ml

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 7 à 9 minutes. Ajouter les asperges et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Égoutter les pâtes et les asperges et les remettre dans la casserole. Réserver.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les champignons et les poivrons et cuire, en brassant de temps à autre, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Parsemer de la farine et du poivre et bien mélanger. Verser le bouillon et le lait en brassant. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et qu'elle soit bouillonnante. Ajouter la sauce aux champignons aux pâtes réservées, puis le poulet, le fromage et la moitié du zeste de citron et mélanger délicatement pour bien enrober les pâtes.

3 À l'aide d'une cuillère, étendre la préparation de pâtes dans un plat allant au four d'une capacité de 12 t (3 L). Dans un bol, mélanger les cubes de pain, l'huile et le reste du zeste de citron. Étendre le mélange de pain sur la préparation de pâtes.

4 Mettre sous le gril du four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Au moment de servir, parsemer du persil.



recevoir sans se casser la tête



Salade de chèvre chaud aux pistaches_207 Trempette chaude au fromage et au crabe_208 Fondue au fromage suisse_209 Salsa aux tomates fraîches_211 Guacamole au basilic_212 Crevettes papillon gratinées_213 Vol-au-vent aux fruits de mer_215 Filets de saumon sur salade d'épinards_217 Papillotes de saumon au fenouil et aux poivrons rouges_218 Poitrines de poulet, sauce aux champignons et aux tomates_219 Poulets de Cornouailles au piri-iri_221 Bifteck de flanc à la grecque_223 Biftecks poêlés et pommes de terre aux olives vertes et aux tomates_225 Escalopes de veau poêlées aux tomates_227 Rigatonis aux saucisses et aux coeurs d'artichauts_229 Filets de porc à la pancetta et purée de pommes de terre à l'ail_231 Côtelettes de porc poêlées, sauce à la moutarde_233 Filet de porc farci au fromage de chèvre et aux noix_234 Côtelettes d'agneau au vinaigre balsamique_235 Carrés d'agneau au romarin_237





Salade de chèvre chaud aux pistaches

6 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 5 min

12	rondelles de fromage de chèvre frais, non affiné (environ 1/2 po/1 cm d'épaisseur chacune)	12
1/2 t	pistaches non salées, hachées	125 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
3 c. à tab	miel liquide	45 ml
1 c. à tab	thym frais, haché	15 ml
8	feuilles de laitue frisée	8
	croûtons (facultatif)	
	sel et poivre noir du moulin	

1 Mettre les rondelles de fromage de chèvre sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin. Répartir les pistaches sur le fromage et arroser de l'huile et du miel. Saler, poivrer et parsemer du thym. Cuire sous le gril préchauffé du four pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.

2 Répartir les feuilles de laitue dans des assiettes. Déposer les rondelles de fromage sur la laitue et arroser de l'huile et du miel chauds accumulés dans la plaque de cuisson. Accompagner de croûtons, si désiré.

recevoir sans se casser la tête



Trempette chaude au fromage et au crabe

Donne 3 t (750 ml) 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 20 à 25 min

Servie avec un assortiment de craquelins ou de bâtonnets croquants, cette trempette fait une entrée remarquable.

8 oz	fromage à la crème ramolli	250 g
1 1/4 t	fromage havarti râpé	310 ml
1/3 t	crème sure	80 ml
1/4 t	mayonnaise	60 ml
2 c. à thé	raifort en crème	10 ml
6 oz	crabe cuit, défait en flocons ou	180 g
1 t	chair de crabe en boîte, égouttée, les cartilages enlevés, défaite en flocons	250 ml
1 t	petites feuilles d'épinards, déchiquetées	250 ml
1 c. à tab	ciboulette fraîche, hachée finement	15 ml

1 Dans un bol, mettre le fromage à la crème, le fromage havarti, la crème sure, la mayonnaise et le raifort. À l'aide d'un batteur électrique, mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer le crabe, les épinards et la ciboulette en soulevant délicatement la masse.

2 Mettre la trempette dans un moule à soufflé ou un plat allant au four peu profond d'une capacité de 4 t (1 L). Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la trempette soit chaude.

PAR PORTION de 2 c. à tab (30 ml): cal.: 70; prot.: 3 g; m.g.: 6 g (3 g sat.); chol.: 25 mg;

gluc.: 1 g; fibres: traces; sodium: 125 mg.



Fondue au fromage suisse

6 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 5 min

On utilise habituellement du kirsch (une eau-de-vie de cerise) dans la fondue au fromage, mais pour varier, on peut le remplacer par de l'eau-de-vie de prune (de type mirabelle) ou de pomme (de type calvados).

1	gousse d'ail	1
2 t	vin blanc sec	500 ml
1 lb	emmental râpé (environ 4 t/1 L en tout)	500 g
1 lb	gruyère râpé (environ 4 t/1 L en tout)	500 g
2 c. à tab	fécule de maïs	30 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	pincée de noix de muscade râpée	1
2 c. à tab	kirsch	30 ml
2	pains baguettes coupés en cubes de 1 po (2,5 cm)	2
1	pomme pelée, coupée en cubes	1
1	poire pelée, coupée en cubes	1

1 Avec la pointe d'un couteau, faire de petites incisions dans la gousse d'ail et en frotter l'intérieur d'un caquelon à fondue. Réserver 2 c. à tab (30 ml) du vin. Verser le reste du vin dans le caquelon et porter à ébullition à feu moyen sur la cuisinière.

2 Ajouter l'emmental et le gruyère, environ 1/4 t (60 ml) à la fois, en brassant bien après chaque addition jusqu'à ce que le fromage ait complètement fondu. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et le vin réservé. Verser ce mélange dans le caquelon, ajouter le poivre et la muscade et porter à ébullition en brassant. Laisser mijoter pendant 1 minute. Ajouter le kirsch et mélanger.

3 Mettre le caquelon sur un réchaud au centre de la table et le maintenir à feu moyen-doux. Ajuster la flamme au besoin pour que la fondue mijote doucement et brasser souvent. Servir avec les cubes de pain, de pomme et de poire.





Salsa aux tomates fraîches

Donne 1 t (250 ml) 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: aucune

3	tomates épépinées et hachées grossièrement	3
1	petit oignon, haché	1
1 à 2	piments chilis frais (de type jalapeño), épépinés et hachés finement	1 à 2
2 c. à tab	jus de lime	30 ml
1 à 2 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	15 à 30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml

Au robot culinaire, hacher grossièrement tous les ingrédients en actionnant et en arrêtant successivement l'appareil.

PAR PORTION de 1/4 t (60 ml): cal.: 20; prot.: 1 g; m.g.: aucune (aucun sat.); chol.: aucun;

gluc.: 5 g; fibres: 1 g; sodium: 150 mg.

recevoir sans se casser la tête



Guacamole au basilic

16 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: aucune

Accompagner de pointes de pain pita grillé, de croustilles de maïs, de radis coupés en tranches et de lanières de poivrons.

2	avocats mûrs	2
1/2 t	basilic frais, haché	125 ml
1/2 t	tomate épépinée et hachée	125 ml
1 c. à tab	jus de lime	15 ml
1/4 à	sel	1 à
1/2 c. à thé		2 ml
1/4 à	poudre d'ail	1 à
1/2 c. à thé		2 ml

Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, écraser la chair des avocats. Ajouter le basilic, la tomate, le jus de lime, le sel et la poudre d'ail et mélanger.

PAR PORTION de 2 c. à tab (30 ml): cal.: 47; prot.: 1 g; m.g.: 4 g (1 g sat.); chol.: aucun;

gluc.: 3 g; fibres: 2 g; sodium: 37 mg.

Crevettes papillon gratinées

8 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 7 min

32	grosses crevettes crues, déveinées, mais non décortiquées (grosseur 13-15)	32
2/3 t	tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et hachées	160 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2/3 t	parmesan râpé	160 ml
1/3 t	chapelure nature	80 ml
2/3 t	beurre fondu	160 ml
	basilic frais, haché (facultatif)	
	sel et poivre du moulin	

1 À l'aide de ciseaux de cuisine, faire une incision sur le dos des crevettes (et non le ventre) tout le long de la carapace jusqu'à la base de la queue. Déveiner les crevettes. Avec un petit couteau bien aiguisé, pratiquer une incision profonde dans la chair de chaque crevette (ne pas la couper en deux complètement). Avec les doigts, ouvrir délicatement les crevettes en papillon et les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium, l'ouverture vers le haut.

2 Dans un petit bol, mélanger les tomates séchées, l'ail et le parmesan. Répartir ce mélange sur les crevettes et parsemer de la chapelure. Arroser les crevettes du beurre fondu. Saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 5 minutes. Terminer la cuisson sous le gril préchauffé du four pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient dorées (ne pas trop les cuire). Parsemer de basilic, si désiré.





Vol-au-vent aux fruits de mer

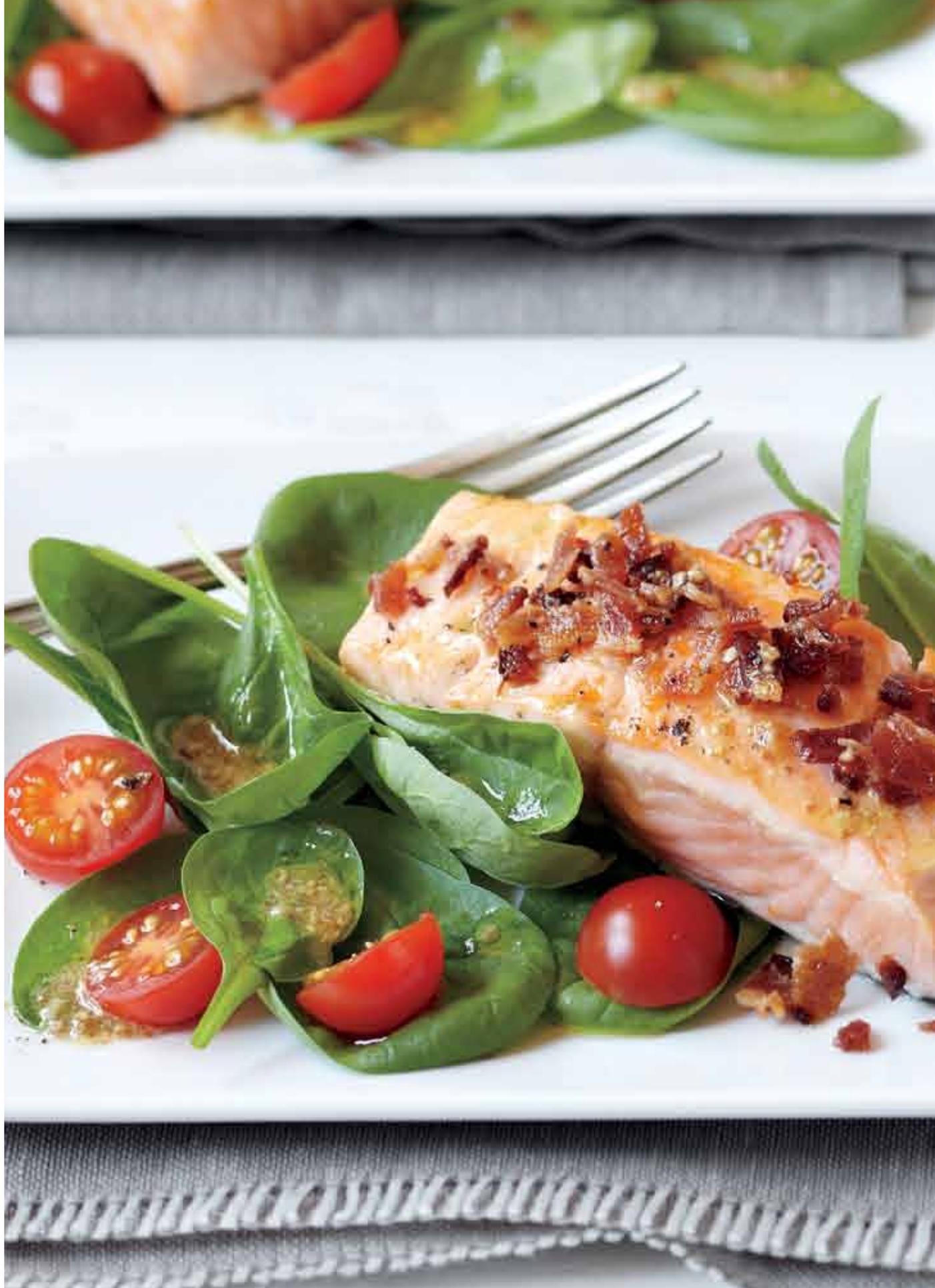
6 portions 🌿 Préparation: 20 min 🌿 Cuisson: 17 min

2 c. à tab	beurre	30 ml
1	poireau, les parties blanche et vert pâle seulement, haché	1
3 c. à tab	farine	45 ml
1 1/2 t	jus de palourde ou fumet de poisson	375 ml
1/2 t	lait	125 ml
8 oz	pétoncles coupés en deux (environ 10 pétoncles)	250 g
8 oz	grosses crevettes, décortiquées et déveinées (environ 16 crevettes)	250 g
8 oz	filet de poisson fumé (saumon ou truite), la chair émiettée	250 g
1/4 c. à thé	marjolaine séchée	1 ml
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre blanc	1
6	vol-au-vent chauds	6
2 c. à tab	ciboulette (ou persil) fraîche, hachée	30 ml

1 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter le poireau et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle commence à dorer. Ajouter le jus de palourde et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajouter le lait et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait suffisamment épaissi pour napper le dos d'une cuillère.

2 Ajouter les pétoncles, les crevettes, le poisson, la marjolaine, le sel et le poivre à la sauce et poursuivre la cuisson, en brassant sans arrêt, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les pétoncles soient opaques et que les crevettes soient rosées.

3 Au moment de servir, napper les vol-au-vent de la sauce aux fruits de mer. Parsemer de la ciboulette.



Filets de saumon sur salade d'épinards

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 10 min

4	filets de saumon avec la peau (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/2 t	bacon cuit, émietté	125 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1 c. à tab	vinaigre de vin	15 ml
2 c. à thé	moutarde à l'ancienne	10 ml
4 t	petites feuilles d'épinards	1 L
1 t	tomates cerises coupées en deux	250 ml

1 Mettre les filets de saumon, la peau dessous, sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin ou huilée, en les espaçant d'environ 2 po (5 cm). Parsemer de la moitié du poivre, puis du bacon. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse facilement à la fourchette.

2 Entre-temps, dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre de vin, la moutarde et le reste du poivre jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Ajouter les épinards et les tomates et mélanger pour bien les enrober. Répartir la salade d'épinards dans des assiettes et garnir chaque portion d'un filet de saumon.

Papillotes de saumon au fenouil et aux poivrons rouges

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 15 à 20 min

1	bulbe de fenouil	1
4	poivrons coupés en lanières	4
4	filets de saumon, sans la peau (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
2 c. à tab	persil italien frais, haché	30 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 c. à tab	pastis (de type Pernod) ou autre boisson anisée (facultatif)	30 ml
4	gousses d'ail hachées finement	4
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
	quartiers de citron	

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, enlever une fine tranche à la base du fenouil. Couper les tiges à environ 1 po (2,5 cm) du bulbe. Couper le bulbe en deux sur la longueur et enlever le coeur. Couper en tranches fines.

2 Découper quatre rectangles de papier-parchemin ou de papier d'aluminium de 18 po x 12 po (45 cm x 30 cm). Répartir le fenouil sur la moitié inférieure de chaque rectangle. Parsemer du poivron. Disposer les filets de saumon sur le poivron.

3 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le persil, l'huile, le pastis, si désiré, l'ail, le zeste de citron, le sel et le poivre. À l'aide d'une cuillère, répartir la préparation de persil sur les filets de saumon. Replier le papier-parchemin sur le poisson, sceller hermétiquement les papillotes et les déposer sur une plaque de cuisson.

4 Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le fenouil soit tendre et que la chair du poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servir aussitôt, accompagné de quartiers de citron.



Poitrines de poulet, sauce aux champignons et aux tomates

4 portions 🍃 Préparation: 15 min 🍃 Cuisson: 15 min

1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2	poitrines de poulet désossées, coupées en deux horizontalement (environ 3/4 lb/375 g en tout)	2
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
3 t	champignons coupés en tranches	750 ml
1 t	oignon rouge coupé en deux, puis en tranches	250 ml
1 1/2 c. à thé	ail haché	7 ml
1 1/2 t	bouillon de poulet réduit en sel	375 ml
1 c. à tab	farine	15 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
4	tomates italiennes coupées en quartiers	4
1/4 t	persil italien frais, haché	60 ml

1 Dans un petit bol, mélanger le thym, 1/4 c. à thé (1 ml) du sel et le poivre. Parsemer les morceaux de poulet du mélange de thym. Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les morceaux de poulet, réduire à feu moyen et cuire pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Réserver le poulet au chaud.

2 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, l'oignon et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon, la farine, la moutarde et le reste du sel. Verser ce mélange dans le poêlon et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et qu'elle soit bouillonnante. Ajouter les tomates et le persil et cuire jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Servir la sauce avec les morceaux de poulet réservés.



Poulets de Cornouailles au piri-iri

6 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 25 à 30 min

Le piri-iri est un piment chili très piquant. Abondamment utilisé dans la cuisine portugaise, il a donné son nom à un condiment constitué de piment, d'ail, de paprika et d'huile d'olive. On a remplacé ici le piment piri-iri par du poivron rouge rôti et de la sauce tabasco.

3	poulets de Cornouailles	3
3 c. à tab	poivron rouge rôti (de type pimiento), haché finement	45 ml
6	gousses d'ail hachées finement	6
1 1/2 c. à thé	sel	7 ml
6 c. à tab	huile d'olive	90 ml
1 c. à tab	paprika	15 ml
1 c. à tab	sauce tabasco	15 ml
1 1/2 c. à thé	zeste d'orange râpé finement	7 ml
3/4 c. à thé	thym séché	4 ml
3/4 c. à thé	poivre noir du moulin	4 ml

1 À l'aide de ciseaux de cuisine, découper les poulets de Cornouailles en longeant chaque côté de la colonne vertébrale (jeter les colonnes vertébrales). Couper les poulets en deux. Réserver dans un plat en verre peu profond.

2 Dans un petit bol, mélanger le poivron rôti, l'ail et le sel. Ajouter la moitié de l'huile, le paprika, la sauce tabasco, le zeste d'orange, le thym et le poivre et bien mélanger. Frotter toute la surface des demi-poulets réservés de ce mélange.

3 Dans un poêlon allant au four, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les demi-poulets, la peau dessous, et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retourner les demi-poulets et poursuivre la cuisson au four préchauffé à 400°F (200°C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule lorsqu'on les pique à la fourchette soit clair (les badigeonner de leur jus à la mi-cuisson).



Bifteck de flanc à la grecque

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Temps de marinade: 15 min 🌿 Cuisson: 8 à 12 min

1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à tab	origan frais, haché	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	bifteck de flanc (environ 1 lb/500 g)	1

1 Dans un grand plat en verre peu profond, mélanger le zeste et le jus de citron, l'huile, l'ail, l'origan, le sel et le poivre. Ajouter le bifteck et le retourner pour bien l'enrober. Laisser mariner pendant au moins 15 minutes.

2 Chauffer un poêlon à fond cannelé à feu vif. Ajouter le bifteck et cuire de 8 à 12 minutes pour une viande mi-saignante (le retourner à la mi-cuisson).

3 Mettre le bifteck dans une assiette et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis le couper en tranches fines dans le sens contraire des fibres de la viande.

DE DÉLICIEUX ACCOMPAGNEMENTS

Orzo aux petits pois et à l'aneth

4 portions

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 1 1/2 t (375 ml) d'orzo (ou d'autres petites pâtes) pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit presque tendre. Ajouter 1/2 t (125 ml) de petits pois surgelés et cuire jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Égoutter les pâtes et les petits pois et les remettre dans la casserole. Ajouter 1/4 t (60 ml) de fromage feta coupé en cubes, 2 c. à tab (30 ml) d'aneth frais, haché, 1 c. à tab (15 ml) chacun d'huile d'olive et de jus de citron et 1/4 c. à thé (1 ml) chacun de sel et de poivre noir du moulin. Mélanger.



Biftecks poêlés et pommes de terre aux olives vertes et aux tomates

4 portions 🍃 Préparation: 20 min 🍃 Cuisson: 15 à 17 min

1 lb	pommes de terre nouvelles, coupées en deux ou en quatre	500 g
4	biftecks de contre-filet ou de surlonge d'environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (environ 1 lb/500 g en tout)	4
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
8 oz	tomates cerises coupées en deux	250 g
3	gousses d'ail coupées en tranches	3
3/4 t	olives vertes dénoyautées, hachées grossièrement	180 ml
1 c. à thé	origan frais, haché ou	5 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Mettre les pommes de terre dans un bol allant au micro-ondes. Couvrir le bol d'une pellicule de plastique en soulevant l'un des coins et cuire à intensité maximum pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres (remuer une fois).

2 Entre-temps, saler et poivrer les biftecks. Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les biftecks et cuire de 6 à 8 minutes pour une viande mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les biftecks dans une assiette et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Réserver.

3 Dans le poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) du reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les tomates et l'ail et cuire, en brassant, jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Ajouter les olives et l'origan et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 3 minutes. Réserver.

4 Dans un poêlon à surface antiadhésive, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les pommes de terre cuites et cuire, en brassant, pendant 4 minutes. Saler et poivrer. Servir les biftecks réservés avec les pommes de terre et garnir de la préparation aux tomates et aux olives réservée.



Escalopes de veau poêlées aux tomates

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 12 à 15 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	gousse d'ail	1
1	boîte de tomates entières, égouttées et hachées (28 oz/796 ml)	1
1/3 t	vin blanc sec	80 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
3 c. à tab	farine	45 ml
8	escalopes de veau, de porc ou de dindon (environ 1 1/4 lb/625 g en tout)	8
1 c. à tab	beurre	15 ml
1 c. à tab	persil frais, haché	15 ml

1 Dans une casserole, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et cuire, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'il soit doré (jeter l'ail). Ajouter les tomates, le vin, le sel et les flocons de piment fort et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi.

2 Entre-temps, mettre la farine dans une assiette. Passer les escalopes de veau dans la farine et les retourner pour les enrober légèrement (secouer pour enlever l'excédent). Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre avec le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les escalopes, quelques-unes à la fois, et cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et encore légèrement rosées à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

3 Au moment de servir, napper les escalopes de la préparation de tomates et parsemer du persil.





Rigatonis aux saucisses et aux coeurs d'artichauts

4 à 6 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 30 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
4	saucisses italiennes douces ou fortes, la peau enlevée et la chair émiettée	4
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
1 1/2 t	coulis de tomates (de type passata)	375 ml
1/4 t	vin rouge	60 ml
1/4 c. à thé	mélange de fines herbes séchées à l'italienne	1 ml
1	pincée de sucre	1
2	pots de coeurs d'artichauts marinés, égouttés et rincés (6 oz/170 ml chacun)	2
12 oz	rigatonis ou autres pâtes courtes	375 g
1/4 t	persil frais, haché	60 ml

1 Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter la chair des saucisses, l'oignon, l'ail, le sel, le poivre et les flocons de piment fort et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair des saucisses soit dorée.

2 Retirer le gras du poêlon. Ajouter le coulis de tomates, le vin, les fines herbes et le sucre et porter à ébullition en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter les coeurs d'artichauts et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.

3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter le persil à la sauce aux saucisses et mélanger. Verser la sauce sur les pâtes et mélanger pour bien les enrober.



Filets de porc à la pancetta et purée de pommes de terre à l'ail

6 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 15 à 18 min

Filets de porc à la pancetta

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/2 c. à thé	sauge séchée	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2	filets de porc (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	2
12	tranches fines de pancetta	12

Purée de pommes de terre

3 lb	pommes de terre (de type Yukon Gold), pelées et coupées en cubes	1,5 kg
4	gousses d'ail	4
3/4 t	lait	180 ml
3 c. à tab	beurre	45 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml

Préparation des filets

1 Dans un petit bol, mélanger l'huile, l'ail, la sauge, le poivre et le sel. Frotter les filets de porc de l'huile épicée et les mettre sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin. Envelopper les filets des tranches de pancetta en les faisant se chevaucher. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit encore légèrement rosé à l'intérieur. Mettre les filets sur une planche à découper et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis couper en tranches.

Préparation de la purée

2 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre avec l'ail de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les remettre dans la casserole. À l'aide d'un presse-purée, réduire les pommes de terre et l'ail en purée avec le lait, le beurre et le sel. Servir avec le porc.



Côtelettes de porc poêlées, sauce à la moutarde

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 15 min

4	côtelettes de porc avec l'os d'environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (environ 2 lb/1 kg en tout)	4
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
1	gros oignon, coupé en quartiers fins	1
1/2 t	confiture d'abricots	125 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1/4 t	bouillon de poulet réduit en sel	60 ml
1 c. à thé	paprika	5 ml
1/2 c. à thé	muscade moulue	2 ml
	feuilles de sauge fraîche (facultatif)	
	sel et poivre noir du moulin	

1 Saler et poivrer les côtelettes de porc. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les côtelettes et l'oignon et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli et que les côtelettes soient dorées (les retourner à la mi-cuisson).

2 Entre-temps, dans un petit bol allant au micro-ondes, mélanger la confiture d'abricots, la moutarde, le bouillon, le paprika et la muscade. Chauffer au micro-ondes à intensité maximum de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la confiture ait fondu.

3 Verser la préparation de confiture sur les côtelettes. Réduire à feu moyen, couvrir et cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les côtelettes soient glacées et encore légèrement rosées à l'intérieur.

4 Au moment de servir, garnir chaque portion de sauge, si désiré.

Filet de porc farci au fromage de chèvre et aux noix

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 30 min

Accompagner d'un pilaf d'orge et de haricots verts.

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2	échalotes françaises hachées finement	2
1	filet de porc (environ 1 lb/500 g)	1
1/3 t	fromage de chèvre émietté	80 ml
1/4 t	noix hachées (pacanes, noix de Grenoble ou noisettes)	60 ml
2 c. à thé	thym frais, haché	10 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen. Ajouter les échalotes et cuire, en brassant, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Réserver dans une assiette.

2 Couper le filet de porc sur la longueur jusqu'à environ 1/2 po (1 cm) du bord. L'ouvrir à la manière d'un livre et le mettre entre deux pellicules de plastique. À l'aide d'un maillet ou d'un poêlon en fonte, aplatir le filet uniformément à environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. Retirer la pellicule de plastique. Disposer les échalotes réservées, le fromage de chèvre, les noix et le thym au centre du filet, sur toute la longueur. En commençant par un côté long, rouler le filet et l'attacher avec de la ficelle à rôti. Saler et poivrer.

3 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Cuire le filet de 6 à 8 minutes en le faisant dorer de tous les côtés. Mettre le filet dans un plat allant au four et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit encore légèrement rosé à l'intérieur. Mettre le filet sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis couper en tranches.

Côtelettes d'agneau au vinaigre balsamique

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 15 min

Accompagner de couscous aux raisins secs et de pois gourmands.

8	côtelettes d'agneau, le gras enlevé (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	8
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 t	oignon doux (de type Vidalia) coupé en tranches fines	250 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/3 t	vin rouge	80 ml
1/3 t	fond de veau ou bouillon de boeuf	80 ml
3 c. à tab	vinaigre balsamique	45 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Saler et poivrer les côtelettes d'agneau. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Cuire les côtelettes, en deux fois au besoin, de 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer les côtelettes du poêlon et les réserver au chaud.

2 Dans le poêlon, ajouter l'oignon et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter le vin et porter à ébullition en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules. Cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit presque complètement évaporé. Ajouter le fond de veau et le vinaigre balsamique et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser mijoter pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse. Au moment de servir, napper les côtelettes réservées de la sauce au vinaigre balsamique.



Carrés d'agneau au romarin

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 22 min

1/2 t	mie de pain frais, émiettée	125 ml
2 c. à tab	romarin frais, haché	30 ml
2 c. à tab	parmesan râpé	30 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2	carrés d'agneau de 8 côtelettes chacun (2 lb/1 kg en tout)	2
2 c. à tab	moutarde de Dijon	30 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml

1 Dans un petit bol, mélanger la mie de pain, le romarin, le parmesan, l'ail, le sel et le poivre. Badigeonner les carrés d'agneau de la moutarde et couvrir de la préparation de mie de pain, en pressant bien pour la faire adhérer.

2 Dans un poêlon allant au four, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les carrés d'agneau, le gras dessous, et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3 Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que l'agneau soit encore légèrement rosé à l'intérieur.



des à-côtés emballants



Salade fattouche_241 Salade de laitue Boston et de mâche, sauce au babeurre_242 Salade de laitues amères_243 Salade de légumes et d'oranges, vinaigrette aux graines de pavot_245 Salade de choux de Bruxelles_247 Salade de concombres aux fines herbes_248 Pain à l'ail et au cheddar_249 Fenouil au parmesan_251 Rubans de courgettes rôties au citron_252 Purée de pommes de terre aux poireaux_253 Sauté de courgettes aux tomates_255 Carottes au beurre citronné et à l'origan_256 Épinards piquants à l'indienne_257 Brocoli à la pancetta_259 Haricots verts et champignons, sauce au gingembre_260 Croustilles de pain pita au paprika_261 Chou-fleur au beurre de tomates séchées_263 Panais rôtis_265 Sauté de légumes à la chinoise_267 Broccolini au citron et à l'ail_269 Pâtes persillées_270 Couscous au poivron rouge_271





Salade fattouche

8 portions 🍷 Préparation: 25 min 🍷 Cuisson: 7 min

1 t	oignon rouge coupé en tranches fines	250 ml
2	oignons verts coupés en tranches fines	2
1	concombre anglais épépiné et coupé en dés (environ 12 po/30 cm de longueur)	1
1	poivron vert coupé en dés	1
6	radis coupés en tranches	6
1/4 t	menthe fraîche, hachée finement	60 ml
1/3 t	huile d'olive	80 ml
1/4 t	jus de citron	60 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à tab	vinaigre balsamique	15 ml
1 1/2 c. à thé	sumac moulu ou zeste de citron râpé	7 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
3	pains pitas	3
4 t	laitue romaine déchiquetée	1 L
2	tomates coupées en dés	2

1 Dans un grand bol, mélanger l'oignon rouge, les oignons verts, le concombre, le poivron, les radis et la menthe. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le jus de citron, l'ail, le vinaigre balsamique, le sumac et le sel jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Verser la vinaigrette sur les légumes et mélanger pour bien les enrober.

2 Mettre les pains pitas côte à côte sur une plaque de cuisson et les faire griller au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants (ou les faire griller au four grille-pain). Laisser refroidir et briser en bouchées.

3 Ajouter les morceaux de pains pitas, la laitue et les tomates à la préparation de légumes et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal.: 175; prot.: 4 g; m.g.: 10 g (1 g sat.); chol.: aucun; gluc.: 20 g; fibres: 2 g; sodium: 418 mg.



Salade de laitue Boston et de mâche, sauce au babeurre

8 portions 🍷 Préparation: 25 min 🍷 Cuisson: aucune

2/3 t	babeurre	160 ml
1/4 t	mayonnaise légère	60 ml
2 c. à tab	persil frais, haché finement	30 ml
1 c. à thé	vinaigre de cidre	5 ml
1/2 c. à thé	moutarde de Dijon	2 ml
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1
2	petites laitues Boston	2
4 t	mâche, petites feuilles d'épinards ou roquette (arugula)	1 L
4	radis coupés en tranches fines	4
1	oignon vert coupé en tranches	1

1 Dans une tasse à mesurer, à l'aide d'un fouet, mélanger le babeurre, la mayonnaise, le persil, le vinaigre de cidre, la moutarde, le sel et le poivre.

2 Couper les laitues Boston en quatre quartiers chacune. Sans défaire les quartiers, insérer des feuilles de mâche entre les feuilles de Boston. Répartir les quartiers de Boston dans des assiettes à salade et les parsemer des tranches de radis et d'oignon vert.

3 Au moment de servir, arroser chaque portion de salade de la sauce au babeurre.



Salade de laitues amères

6 à 8 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: aucune

4 t	laitue Boston déchiquetée	1 L
4 t	radicchio déchiqueté	1 L
2 t	endives coupées en tranches	500 ml
2 t	scarole ou chicorée déchiquetée	500 ml
1	oignon vert coupé en tranches	1
1/3 t	huile d'olive	80 ml
1/4 t	vinaigre de vin ou de fruit	60 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

Dans un saladier, mélanger la laitue Boston, le radicchio, les endives, la scarole et l'oignon vert. Arroser de l'huile et du vinaigre et parsemer du sel et du poivre. Mélanger pour bien enrober les ingrédients.





Salade de verdure et d'oranges, vinaigrette aux graines de pavot

8 portions 🌱 Préparation: 10 min 🌱 Cuisson: aucune

Vinaigrette aux graines de pavot

1 c. à thé	zeste d'orange râpé finement	5 ml
2 c. à tab	jus d'orange	30 ml
1 c. à tab	miel liquide	15 ml
1 c. à tab	vinaigre de vin blanc	15 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1/2 c. à thé	graines de pavot	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2 c. à tab	huile végétale ou d'olive	30 ml

Salade de verdure

4 t	épinards frais, déchiquetés	1 L
4 t	laitue Boston déchiquetée	1 L
1/2 t	oignon rouge coupé en tranches	125 ml
1/2 t	pacanes grillées	125 ml
3	oranges	3

Préparation de la vinaigrette

1 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le zeste et le jus d'orange, le miel, le vinaigre, la moutarde, les graines de pavot, le sel et le poivre. Ajouter l'huile petit à petit en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Réserver.

Préparation de la salade

2 Dans un saladier, mélanger les épinards, la laitue, l'oignon et les pacanes. À l'aide d'un petit couteau, couper une fine tranche sur le dessus et à la base des oranges et les peler à vif en prenant soin d'enlever toute la peau blanche. Couper les oranges en tranches et les ajouter à la salade. Verser la vinaigrette réservée et mélanger pour bien enrober les ingrédients.



Salade de choux de Bruxelles

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 5 min

3 c. à tab	mayonnaise légère	45 ml
2 c. à tab	parmesan râpé	30 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
1 c. à thé	pâte d'anchois	5 ml
1	grosse gousse d'ail, hachée finement	1
1/2 c. à thé	sauce Worcestershire	2 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1
4 t	choux de Bruxelles coupés en fines lanières (environ 16 choux)	1 L
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 c. à tab	prosciutto ou bacon coupé en dés	30 ml

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la mayonnaise, le parmesan, le jus de citron, la moutarde, la pâte d'anchois, l'ail, la sauce Worcestershire et le poivre. Ajouter les choux de Bruxelles et mélanger pour bien les enrober.

2 Dans un poêlon, chauffer l'huile feu à moyen. Ajouter le prosciutto et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajouter le prosciutto et l'huile de cuisson à la salade de choux de Bruxelles et mélanger pour bien enrober les ingrédients.



Salade de concombres aux fines herbes

8 portions 🍷 Préparation: 20 min 🍷 Cuisson: aucune

Vinaigrette au citron

3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
2 c. à tab	jus de citron	30 ml
1 c. à tab	vinaigre de vin blanc	15 ml
1	échalote française hachée finement	1
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

Salade de concombres

4	concombres pelés, coupés en quatre, épépinés et hachés	4
1/2 t	feuilles de coriandre fraîche, hachées grossièrement	125 ml
4	oignons verts coupés en tranches	4
2 c. à tab	menthe fraîche, hachée	30 ml

Préparation de la vinaigrette

1 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène.

Préparation de la salade

2 Dans un grand bol, mélanger les concombres, la coriandre, les oignons verts et la menthe. Ajouter la vinaigrette et mélanger pour bien enrober les ingrédients.



Pain à l'ail et au cheddar

8 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 12 min

1	pain baguette	1
1/4 t	beurre ramolli	60 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1
1 t	cheddar, fromage asiago ou fontina, râpé	250 ml

1 Couper le pain baguette en deux sur la largeur, puis en quatre sur la longueur. Dans un petit bol, mélanger le beurre, l'ail, le persil, le sel et le poivre. Étendre le beurre à l'ail sur le côté coupé des morceaux de pain.

2 Mettre les morceaux de pain sur une plaque de cuisson et les parsemer du cheddar. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant et que le pain soit doré.





Fenouil au parmesan

8 à 10 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 25 min

2	bulbes de fenouil (3 lb/1,5 kg en tout)	2
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml

1 Retirer une fine tranche à la base des bulbes de fenouil. Couper les tiges à environ 1 po (2,5 cm) des bulbes (jeter les tiges). Hacher les feuilles vertes et les réserver. Couper les bulbes en deux sur la longueur et retirer le coeur (le jeter). Couper les demi-bulbes sur la longueur en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur.

2 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire le fenouil à couvert pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. L'égoutter, le refroidir sous l'eau froide et le laisser égoutter sur un linge. Mettre le fenouil dans un plat allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm). Ajouter l'huile, le sel et le poivre et mélanger délicatement pour bien l'enrober. Parsemer du parmesan.

3 Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le fenouil soit chaud. Poursuivre la cuisson sous le gril préchauffé du four pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit croustillant. Garnir des feuilles de fenouil réservées.



Rubans de courgettes rôties au citron

8 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 10 à 15 min

1/4 t	huile végétale	60 ml
1/4 t	jus de citron	60 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
4	courgettes de 9 po (23 cm) de longueur, coupées sur la longueur en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur	4

Dans un bol, mélanger l'huile, le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre. Badigeonner les courgettes de ce mélange et les étendre sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium huilé. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et légèrement dorées (les retourner à la mi-cuisson).



Purée de pommes de terre aux poireaux

4 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 15 min

6	pommes de terre jaunes (de type Yukon Gold), brossées et coupées en cubes de 2 po (5 cm)	6
3 c. à tab	beurre	45 ml
2	poireaux, les parties blanche et vert pâle seulement, hachés	2
3/4 c. à thé	sel	4 ml
3/4 c. à thé	poivre noir du moulin	4 ml
1	pincée de thym séché	1
1 1/3 t	babeurre	330 ml

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre à couvert pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les remettre dans la casserole.

2 Entre-temps, dans un petit poêlon, faire fondre 1 c. à tab (15 ml) du beurre à feu moyen. Ajouter les poireaux, 1 pincée du sel et du poivre, puis le thym et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3 Ajouter le babeurre et le reste du beurre, du sel et du poivre aux pommes de terre égouttées. À l'aide d'un presse-purée, les réduire en purée lisse en laissant quelques gros morceaux. Incorporer la préparation de poireaux.





Sauté de courgettes aux tomates

6 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 15 min

2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
2	courgettes vertes coupées en dés	2
2	courgettes jaunes coupées en dés	2
1	oignon coupé en tranches fines	1
1	boîte de piments chilis verts en dés, non égouttés (4 oz/125 ml)	1
2	tomates épépinées et coupées en dés	2
2 c. à thé	origan frais, haché ou	10 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	pincée de sel	1

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les courgettes et l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

2 Ajouter les piments chilis et leur liquide, puis les tomates et mélanger. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Ajouter l'origan, le poivre et le sel et mélanger.



Carottes au beurre citronné et à l'origan

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 8 min

3/4 t	bouillon de poulet réduit en sel	180 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
8	carottes pelées, coupées sur le biais en tranches de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	8
2 c. à tab	origan ou aneth frais, haché	30 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
2 c. à tab	jus de citron	30 ml

1 Dans une casserole ou un poêlon, porter le bouillon à ébullition avec le zeste de citron, le sel et le poivre. Ajouter les carottes, couvrir et cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres.

2 Poursuivre la cuisson à découvert à feu moyen-vif, en brassant souvent, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que presque tout le liquide se soit évaporé. Retirer la casserole du feu. Ajouter l'origan, le beurre et le jus de citron et mélanger.

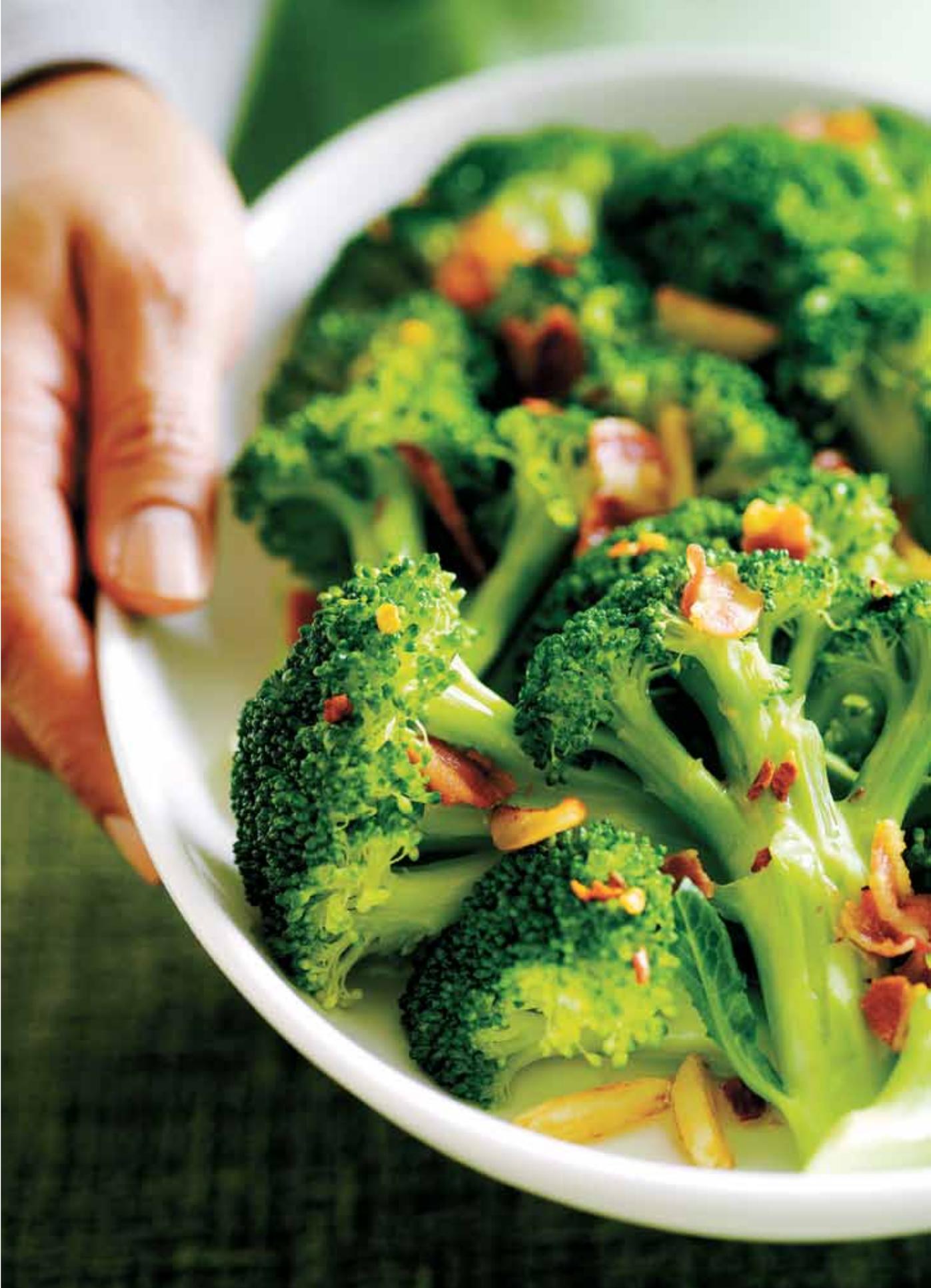


Épinards piquants à l'indienne

6 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 7 min

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
2 c. à tab	gingembre frais, haché finement	30 ml
1 c. à tab	piment chili frais (de type thai), épépiné et haché finement	15 ml
2	sacs d'épinards frais, parés (10 oz/284 g chacun)	2
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	garam masala	2 ml

Dans une grande casserole peu profonde, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le gingembre et le piment chili et cuire pendant 2 minutes. Ajouter les épinards et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, sans plus. Ajouter le sel et le garam masala et mélanger.



Brocoli à la pancetta

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 14 min

1	brocoli	1
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1 oz	pancetta (ou bacon) hachée finement	30 g
4	gousses d'ail coupées en quatre	4
1	pincée de flocons de piment fort	1
1/4 t	eau	60 ml

1 Défaire le brocoli en petits bouquets. Peler la tige et la couper en bâtonnets de 4 po (10 cm) de longueur.

2 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter la pancetta, l'ail et les flocons de piment fort et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'ail soit doré et que la pancetta soit croustillante.

3 Ajouter le brocoli et l'eau et mélanger. Cuire à couvert pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre mais encore légèrement croquant.

des à-côtés emballants



Haricots verts et champignons, sauce au gingembre

6 portions 🌱 Préparation: 15 min 🌱 Cuisson: 13 à 15 min

2 t	haricots verts parés	500 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
1/3 t	oignons verts hachés	80 ml
1/3 t	coriandre fraîche, hachée	80 ml
1 c. à tab	gingembre frais, râpé	15 ml
4	gousses d'ail hachées finement	4
4 t	petits champignons, coupés en tranches	1 L
2 c. à tab	sauce soja	30 ml
1/4 t	lait de coco non sucré	60 ml
1 c. à tab	jus de lime	15 ml

1 Mettre les haricots verts dans une marguerite placée dans une casserole contenant environ 2 po (5 cm) d'eau bouillante (les haricots ne doivent pas être en contact avec l'eau). Couvrir et cuire à la vapeur de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement croquants. Réserver.

2 Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajouter les oignons verts, la coriandre, le gingembre et l'ail et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter les champignons et la sauce soja et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le lait de coco et mélanger. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à découvert pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer le poêlon du feu. Ajouter le jus de lime et les haricots verts réservés et mélanger.

PAR PORTION: cal.: 85; prot.: 3 g; m.g.: 6 g (4 g sat.); chol.: 10 mg; gluc.: 6 g; fibres: 2 g; sodium: 300 mg.



Croustilles de pain pita au paprika

Donne 48 points 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 12 min

1/4 t	huile végétale	60 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	paprika	1 ml
3	pains pitas de 7 po (18 cm) de diamètre, les deux épaisseurs séparées	3

1 Dans un petit bol, mélanger l'huile, le sel et le paprika. Badigeonner le côté rugueux des cercles de pain pita du mélange d'huile. Couper chaque cercle en huit pointes. Disposer les pointes côte à côte, le côté huilé dessus, sur une grande plaque de cuisson.

2 Cuire au centre du four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que les pointes de pain pita soient dorées et croustillantes. Déposer les croustilles sur une grille et laisser refroidir.





Chou-fleur au beurre de tomates séchées

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 4 min

2 c. à tab	beurre ramolli	30 ml
1 c. à tab	tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et hachées finement	15 ml
1	pincée d'origan séché	1
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1
4 t	chou-fleur orangé ou blanc, défait en bouquets	1 L

1 Dans un grand bol, mélanger le beurre, les tomates séchées, l'origan, le sel et le poivre jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Réserver.

2 Mettre le chou-fleur dans une marguerite placée dans une casserole contenant environ 2 po (5 cm) d'eau bouillante (le chou-fleur ne doit pas être en contact avec l'eau). Couvrir et cuire à la vapeur pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore légèrement croquant. Ajouter le chou-fleur au mélange de beurre réservé et mélanger délicatement pour bien l'enrober.





Panais rôtis

4 portions 🌿 Préparation: 15 min 🌿 Cuisson: 20 min

1 1/2 lb	panais pelés et coupés en bâtonnets de 1 1/2 po (4 cm) d'épaisseur	750 g
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1

Dans un grand bol, mélanger les panais, l'huile, le sel et le poivre de manière à bien les enrober. Étendre les panais sur une plaque de cuisson huilée. Cuire au four préchauffé à 450°F (230°C) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les panais soient tendres et dorés.





Sauté de légumes à la chinoise

4 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 10 min

1 c. à tab	graines de sésame	15 ml
4 c. à thé	huile végétale	20 ml
2	oignons verts, la partie blanche seulement, hachés grossièrement	2
1	gousse d'ail coupée en tranches	1
1	morceau de gingembre frais de 1 po (2,5 cm), coupé en tranches	1
3	carottes coupées en tranches fines sur le biais	3
1 t	pois mange-tout parés	250 ml
2 c. à tab	eau	30 ml
3 t	bok choy (ou épinards) haché grossièrement	750 ml
1/2	petit chou nappa, coupé en lanières de 1 1/2 po (4 cm) de largeur	1/2
1 c. à tab	mirin ou xérès sec (facultatif)	15 ml
1 c. à thé	sauce soja réduite en sel	5 ml
1	pincée de sucre	1
2 c. à thé	huile de sésame grillé	10 ml

1 Dans un petit poêlon, faire griller les graines de sésame à feu moyen-doux, en secouant le poêlon de temps à autre, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Réserver.

2 Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter les oignons verts, l'ail et le gingembre et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter les carottes et les pois mange-tout et cuire, en brassant, pendant 30 secondes. Ajouter l'eau, couvrir et poursuivre la cuisson pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3 Ajouter le bok choy, le chou nappa, le mirin, si désiré, la sauce soja et le sucre et cuire, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le chou et le bok choy aient ramolli. Arroser la préparation de l'huile de sésame et mélanger pour bien l'enrober. Parsemer des graines de sésame grillées réservées.





Brocolini au citron et à l'ail

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 7 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2	gousses d'ail coupées en tranches	2
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2	bottes de brocolini, parées (environ 12 oz/375 g en tout)	2
1/4 t	eau	60 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml

Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et le sel et cuire, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme. Ajouter le brocolini, l'eau et le zeste de citron. Cuire à couvert pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le brocolini soit tendre et que l'eau se soit évaporée. Ajouter le jus de citron et mélanger.

PAR PORTION: cal.: 98; prot.: 3 g; m.g.: 7 g (1 g sat.); chol.: aucun; gluc.: 7 g; fibres: 1 g; sodium: 169 mg.



Pâtes persillées

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 10 min

4 t	rotinis ou autres pâtes courtes (environ 12 oz/375 g)	1 L
1/4 t	huile d'olive ou beurre	60 ml
4	gousses d'ail hachées finement	4
1/3 t	persil italien ou basilic frais, haché finement	80 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et le persil et cuire, en brassant, pendant 30 secondes. Ajouter les pâtes égouttées et mélanger pour bien les enrober. Saler et poivrer.



Couscous au poivron rouge

4 portions 🌿 Préparation: 10 min 🌿 Cuisson: 6 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	petit oignon, haché finement	1
1/2	poivron rouge coupé en dés	1/2
1/4 c. à thé	thym séché	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 1/2 t	bouillon de légumes	375 ml
1 t	couscous	250 ml

1 Dans une petite casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron, le thym, le sel et le poivre et cuire, en brassant souvent, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.

2 Verser le bouillon dans la casserole et porter à ébullition. Ajouter le couscous et mélanger. Couvrir et retirer du feu. Laisser reposer pendant 5 minutes. À l'aide d'une fourchette, séparer les grains de couscous.



petites douceurs toutes simples



Tartelettes feuilletées aux pommes_275 Pain aux carottes et à l'ananas_277 Muffins aux dattes et à l'orange_279 Barres à l'avoine et aux framboises_281 Biscuits aux brisures de chocolat et aux noix de Grenoble_283 Biscuits à la noix de coco et au chocolat_284 Coupes glacées aux bananes et au rhum_285 Parfaits au yogourt, aux bleuets et aux kiwis_287 Fondue au chocolat_289 Petits gâteaux à la vanille_291 Petits gâteaux au chocolat_292 Glaçages express_293 Carrés au chocolat blanc_295 Brownies aux deux chocolats_296 Paninis au chocolat_297 Tarte au chocolat et aux pacanes_299 Salade de fruits tropicaux_301 Coupes fruitées au miel et à la menthe_303 Salade de fruits au gingembre confit_305





Tartelettes feuilletées aux pommes

Donne 12 tartelettes 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 30 min

4	pommes pelées et coupées en tranches	4
1/2 t	eau	125 ml
3 c. à tab	miel liquide	45 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/2 c. à thé	zeste de citron râpé	2 ml
3	feuilles de pâte phyllo	3
2 c. à tab	huile de canola, huile végétale ou beurre fondu	30 ml
3 c. à tab	amandes coupées en tranches, grillées	45 ml

1 Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, mélanger les pommes, l'eau, le miel, la cannelle et le zeste de citron. Porter à ébullition à feu moyen. Couvrir et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Laisser refroidir.

2 Sur une surface de travail, étendre une feuille de pâte phyllo (couvrir les autres feuilles d'un linge humide pour les empêcher de sécher). Badigeonner la feuille de pâte d'un peu de l'huile. Couvrir des deux autres feuilles de pâte en badigeonnant chacune d'huile (réserver environ 1 c. à thé/5 ml de l'huile). À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les feuilles de pâte superposées en 12 carrés. Presser délicatement les carrés de pâte dans des moules à muffins huilés et séparer les feuilles de manière à chiffonner les bords.

3 Répartir la garniture aux pommes refroidie dans les tartelettes et parsemer des amandes. Badigeonner la bordure des tartelettes de l'huile réservée. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les tartelettes soient légèrement dorées. Déposer les moules à muffins sur une grille et laisser refroidir légèrement. Servir chaud.





Pain aux carottes et à l'ananas

Donne 16 tranches 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 45 min

2	oeufs	2
1 t	sucre	250 ml
1/2 t	huile végétale	125 ml
2 c. à thé	zeste d'orange râpé finement	10 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
2 t	farine	500 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
2 t	carottes râpées	500 ml
1	boîte d'ananas broyés, égouttés (14 oz/398 ml)	1

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et gonflé. Incorporer l'huile, le zeste d'orange et la vanille. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs au mélange d'oeufs jusqu'à ce que la préparation soit humide, sans plus. Ajouter les carottes et l'ananas et mélanger. Verser la pâte dans un moule à pain de 9 po x 5 po (23 cm x 13 cm) huilé et tapissé de papier-parchemin.

2 Cuire au centre du four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 15 minutes. Démouler le pain sur la grille et laisser refroidir complètement. (On peut préparer le pain-gâteau à l'avance et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Il se conservera jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 semaines au congélateur, enveloppé de papier d'aluminium et placé dans un contenant hermétique.)

VARIANTES

Pain aux bleuets et aux pacanes

- Omettre le zeste d'orange, les carottes et l'ananas.
- Ajouter 3/4 t (180 ml) de lait au mélange d'oeufs.
- Ajouter 1 t (250 ml) chacun de bleuets surgelés et de pacanes hachées grossièrement à la pâte.

Pain aux pommes et au cheddar

- Réduire la quantité de sucre à 1/2 t (125 ml).
- Omettre le zeste d'orange et l'ananas.
- Remplacer les carottes par 1 1/2 t (375 ml) de pommes râpées.
- Ajouter 2/3 t (160 ml) de cheddar fort râpé et 1/2 t (125 ml) de noix de Grenoble hachées à la pâte.

Pain aux cerises et au citron

- Ajouter 3/4 t (180 ml) de yogourt nature au mélange d'oeufs.
- Remplacer le zeste d'orange par du zeste de citron.
- Omettre les carottes et l'ananas.
- Ajouter 3/4 t (180 ml) de cerises séchées à la pâte.

Pain à l'orange et aux graines de pavot

- Ajouter 3/4 t (180 ml) de lait au mélange d'oeufs.
- Omettre les carottes et l'ananas.
- Ajouter 1/3 t (80 ml) de graines de pavot à la pâte.





Muffins aux dattes et à l'orange

Donne 12 muffins 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 20 min

2 t	farine tout usage	500 ml
1/2 t	sucre	125 ml
2 c. à tab	zeste d'orange râpé	30 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1	oeuf	1
1/2 t	jus d'orange	125 ml
1/2 t	lait	125 ml
1/4 t	huile végétale	60 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1 t	dattes dénoyautées, hachées	250 ml

1 Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, le zeste d'orange, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'oeuf, le jus d'orange, le lait, l'huile et la vanille. Verser le mélange de lait sur les ingrédients secs. Parsemer des dattes et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit humide, sans plus. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins tapissés de moules en papier ou huilés (les remplir aux trois quarts).

2 Cuire au centre du four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 5 minutes. Démouler les muffins sur la grille et laisser refroidir. (On peut préparer les muffins à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique, en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 semaines au congélateur, enveloppés individuellement d'une pellicule de plastique et placés dans un contenant hermétique.)

VARIANTES

Muffins à l'avoine et aux graines de tournesol

- Omettre le zeste d'orange et les dattes.
- Remplacer la farine tout usage par 1 t (250 ml) de flocons d'avoine et 1 t (250 ml) de farine de blé entier.
- Parsemer le dessus des muffins de 1/3 t (80 ml) de graines de tournesol non salées rôties.

Muffins aux bananes et au chocolat

- Omettre le zeste d'orange et les dattes.
- Remplacer le jus d'orange et le lait par 1 1/2 t (375 ml) de bananes écrasées.
- Ajouter 3/4 t (180 ml) de brisures de chocolat mi-sucré à la pâte.

Muffins aux courgettes et aux carottes

- Omettre le zeste et le jus d'orange ainsi que les dattes.
- Ajouter 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de cannelle et de gingembre moulus aux ingrédients secs.
- Ajouter 1 petite courgette et 1 petite carotte râpées à la pâte.

Muffins au gingembre

- Omettre le zeste d'orange, la vanille et les dattes.
- Ajouter 1 c. à thé (5 ml) de gingembre moulu et 1/2 c. à thé (2 ml) de piment de la Jamaïque aux ingrédients secs.





Barres à l'avoine et aux framboises

Donne 20 à 24 barres 🍷 Préparation: 15 min
 🍷 Repos: 5 min 🍷 Cuisson: 25 min

3/4 t	flocons de noix de coco	180 ml
1 1/4 t	farine	310 ml
3/4 t	cassonade tassée	180 ml
1/3 t	sucre	80 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
3/4 t	beurre froid, coupé en cubes	180 ml
1 1/2 t	flocons d'avoine	375 ml
3/4 t	confiture de framboises	180 ml

1 Étendre uniformément les flocons de noix de coco sur une plaque de cuisson et les faire griller au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés (remuer une fois).

2 Dans un grand bol, mélanger la farine, la cassonade, le sucre et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Ajouter les flocons de noix de coco grillés et les flocons d'avoine et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien répartis (la préparation sera grumeleuse). Réserver 3/4 t (180 ml) de la garniture à l'avoine. Presser le reste de la garniture dans le fond d'un plat allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) légèrement huilé et tapissé de papier-parchemin. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte commence à dorer sur les côtés. Déposer le plat sur une grille et laisser refroidir pendant 5 minutes.

3 Étendre la confiture de framboises sur la croûte, en laissant une bordure intacte de 1/2 po (1 cm) sur les côtés. Parsemer de la garniture à l'avoine réservée. Poursuivre la cuisson au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la confiture soit bouillonnante sur les côtés. Déposer le plat sur une grille et laisser refroidir. Couper en barres. (On peut préparer les barres à l'avance et les mettre en une seule couche dans un contenant hermétique. Elles se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

VARIANTES

Barres aux abricots et aux amandes

- Omettre la noix de coco.
- Remplacer la confiture de framboises par de la confiture d'abricots.
- À l'étape 3, parsemer la garniture à l'avoine de 1/2 t (125 ml) d'amandes en tranches.

Barres aux cerises et au chocolat blanc

- Omettre la noix de coco.
- Remplacer la confiture de framboises par de la tartinaide aux cerises (de type Double Fruits).
- À l'étape 3, parsemer la garniture à l'avoine de 1 t (250 ml) de brisures de chocolat blanc au moment de déposer le plat sur la grille, quand les barres sont encore chaudes.

Barres au chocolat, aux raisins et aux arachides

- Omettre la noix de coco.
- Remplacer la confiture de framboises par du lait concentré sucré (de type Eagle Brand).
- À l'étape 3, parsemer la garniture à l'avoine de 3/4 t (180 ml) chacun de brisures de chocolat mi-sucré et de raisins secs, et de 1 t (250 ml) d'arachides hachées grossièrement.
- Augmenter le temps de cuisson de l'étape 3 à environ 20 minutes.

Barres à la gelée de pommes et au granola

- Omettre la noix de coco.
- Presser toute la garniture à l'avoine dans le plat et augmenter le temps de cuisson de l'étape 2 à environ 15 minutes.
- Remplacer la confiture de framboises par 1 1/2 t (375 ml) de gelée de pommes fondue.
- À l'étape 3, parsemer de 1 t (250 ml) de granola.

PAR BARRE: cal.: 170; prot.: 2 g; m.g.: 6 g (4 g sat.); chol.: 15 mg; gluc.: 26 g; fibres: 1 g; sodium: 110 mg.





Biscuits aux brisures de chocolat et aux noix de Grenoble

Donne environ 48 biscuits 🍷 Préparation: 15 min

🍷 Cuisson: 10 à 12 min

1 t	beurre ramolli	250 ml
3/4 t	sucré	180 ml
3/4 t	cassonade tassée	180 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
2	oeufs	2
1 c. à thé	vanille	5 ml
2 1/2 t	farine	625 ml
2 t	brisures de chocolat mi-sucré	500 ml
1 t	noix de Grenoble hachées	250 ml

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter le sucre, la cassonade, le bicarbonate de sodium et le sel et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter les oeufs et la vanille en battant. Incorporer le plus de farine possible en battant jusqu'à ce que la pâte soit homogène. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer le reste de la farine, les brisures de chocolat et les noix de Grenoble.

2 Laisser tomber la pâte, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, sur des plaques à biscuits non graissées, en espaçant les biscuits d'environ 2 po (5 cm). Déposer une plaque sur la grille supérieure du four préchauffé à 375°F (190°C) et l'autre sur la grille inférieure. Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour des biscuits soit légèrement doré (intervertir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir pendant 5 minutes. Déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. (On peut préparer les biscuits à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique, en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

VARIANTES

Biscuits au chocolat blanc et aux noix de cajou

- Ajouter 1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron râpé finement à la farine.
- Remplacer les brisures de chocolat mi-sucré par des brisures de chocolat blanc et les noix de Grenoble par des noix de cajou hachées.

Biscuits à l'avoine et aux brisures de chocolat

- Ajouter 1/2 c. à thé (2 ml) de cannelle moulue et 1/2 c. à thé (2 ml) de muscade moulue au sucre.
- Diminuer la quantité de farine à 2 t (500 ml).
- Ajouter 3/4 t (180 ml) de flocons d'avoine en même temps que les brisures de chocolat.

Biscuits aux brisures de chocolat, aux canneberges et aux pistaches

- Diminuer la quantité de brisures de chocolat à 1 t (250 ml).
- Ajouter 3/4 t (180 ml) de canneberges séchées à la pâte à biscuits.
- Remplacer les noix de Grenoble par 3/4 t (180 ml) de pistaches non salées hachées.

Biscuits triple chocolat

- Diminuer la quantité de farine à 2 t (500 ml).
- Incorporer 1/2 t (125 ml) de poudre de cacao non sucrée en même temps que la farine.
- Diminuer la quantité de brisures de chocolat mi-sucré à 1 t (250 ml).
- Ajouter 1 t (250 ml) de brisures de chocolat au lait à la pâte à biscuits.
- Remplacer les noix de Grenoble par des pacanes hachées.



Biscuits à la noix de coco et au chocolat

Donne environ 36 biscuits 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 18 min 🍷 Réfrigération: 10 min

2	blancs d'œufs à la température ambiante	2
1	pincée de sel	1
1 c. à thé	vanille	5 ml
3/4 t	sucre	180 ml
3 1/2 t	flocons de noix de coco sucrés	875 ml
4 oz	chocolat mi-amer fondu	125 g

1 Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs et le sel jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter la vanille en battant. Incorporer le sucre, 2 c. à tab (30 ml) à la fois, en battant jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes. À l'aide d'une spatule, incorporer les flocons de noix de coco en soulevant délicatement la masse.

2 Laisser tomber la pâte, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, sur deux plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin, en espaçant les biscuits d'environ 1 po (2,5 cm). Cuire au centre du four préchauffé à 325°F (160°C) pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour des biscuits soit doré. Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir pendant 5 minutes. Déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement.

3 Mettre les biscuits refroidis sur une autre plaque à biscuits tapissée de papier-parchemin. Arroser le dessus des biscuits du chocolat fondu (ou tremper le dessous dans le chocolat et les déposer sur la plaque). Réfrigérer pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat ait durci.

Coupes glacées aux bananes et au rhum

4 portions 🍂 Préparation: 10 min 🍂 Cuisson: 5 min

3/4 t	cassonade tassée	180 ml
1/4 t	beurre	60 ml
1/4 t	crème à 35 %	60 ml
2 c. à tab	sirop d'érable	30 ml
2	grosses bananes fermes	2
2 c. à tab	rhum ambré, brun ou épicé	30 ml
	ou	
1/2 c. à thé	essence de rhum	2 ml
3 t	crème glacée à la vanille	750 ml

1 Dans un poêlon à fond épais, mélanger la cassonade, le beurre, la crème et le sirop d'érable. Porter à ébullition à feu moyen, en brassant souvent, jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 1 minute.

2 Entre-temps, couper les bananes en trois sur la largeur. Couper ensuite chaque morceau en quatre tranches sur la longueur. Ajouter les tranches de bananes et le rhum à la préparation dans le poêlon et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient légèrement ramolli. Répartir la crème glacée dans des coupes à dessert. Garnir des bananes au rhum.





Parfaits au yogourt, aux bleuets et aux kiwis

Donne 4 parfaits 🍷 Préparation: 10 min 🍷 Cuisson: aucune

1 t	fromage à la crème ramolli	250 ml
1 t	yogourt à la vanille	250 ml
1 c. à tab	sucre	15 ml
1/8 c. à thé	cannelle moulue	0,5 ml
1 1/2 t	bleuets frais ou surgelés, décongelés	375 ml
2 ou 3	kiwis pelés et coupés en dés	2 ou 3
4	gaufrettes Graham émiettées	4

1 Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger le fromage à la crème, le yogourt, le sucre et la cannelle jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

2 Dans quatre verres à parfait ou petits pots d'une capacité de 3/4 t (180 ml) chacun, répartir en couches successives la préparation crémeuse, les bleuets, les kiwis et les gaufrettes. (On peut préparer les parfaits à l'avance et les couvrir. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

VARIANTES

Parfaits à la compote de pommes

- Remplacer les bleuets et les kiwis par 2 t (500 ml) de compote de pommes non sucrée.
- Remplacer les gaufrettes Graham par 1 t (250 ml) de céréales croquantes (de type muesli).

Parfaits aux poires et au gingembre

- Omettre la cannelle.
- Remplacer les bleuets et les kiwis par une préparation de poires. Dans une petite casserole, cuire à feu moyen 2 poires coupées en dés et 2 c. à tab (30 ml) de miel liquide, en remuant délicatement, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres.
- Remplacer les gaufrettes Graham par des petits biscuits au gingembre (de type *gingersnap*) émiettés.

Parfaits aux framboises

- Omettre la cannelle.
- Remplacer les bleuets et les kiwis par 2 t (500 ml) de framboises.
- Remplacer les gaufrettes Graham par 8 biscuits à la cuillère (doigts de dame), brisés en gros morceaux.

Parfaits aux fruits exotiques

- Remplacer le yogourt à la vanille par 1/2 t (125 ml) de lait de coco non sucré.
- Omettre la cannelle.
- Remplacer les bleuets et les kiwis par 1 t (250 ml) chacun d'ananas frais et de mangue coupés en petits dés.





Fondue au chocolat

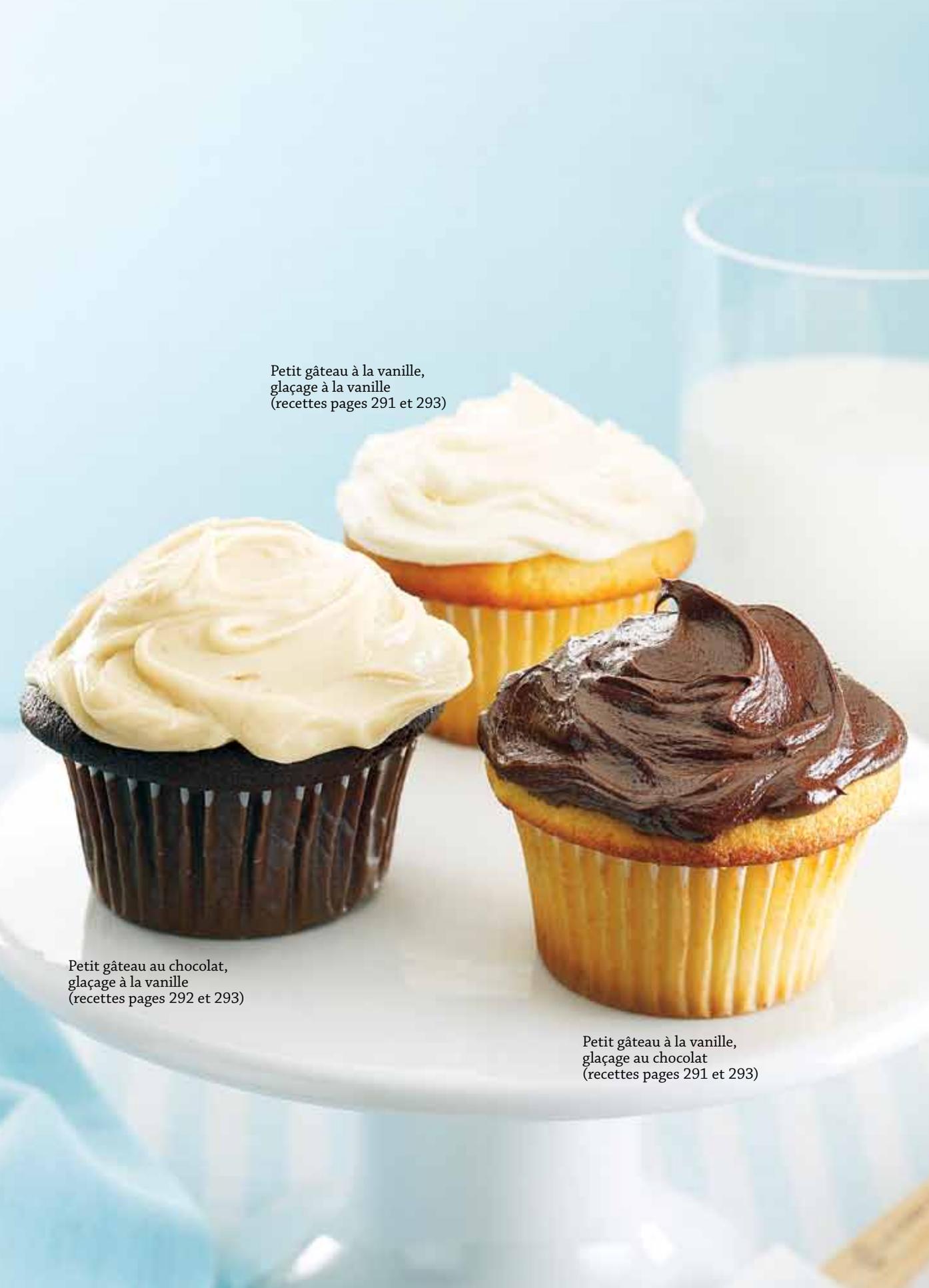
4 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 5 min

Pour une fondue vraiment délicieuse, utiliser du chocolat de qualité contenant au moins 50 % de cacao.

2 t	ananas coupé en morceaux	500 ml
2	oranges défaites en quartiers	2
4	kiwis pelés et coupés en tranches	4
2	pommes coupées en tranches	2
12	biscuits fins (facultatif)	12
1 t	cerises de terre (facultatif)	250 ml
2/3 t	crème à 35 %	160 ml
6 oz	chocolat mi-amer haché	180 g
4 oz	chocolat au lait haché	125 g
2 c. à tab	liqueur d'amande (de type amaretto), brandy ou rhum	30 ml

1 Dans une assiette de service, disposer l'ananas, les oranges, les kiwis, les pommes et les biscuits, si désiré. Décorer de cerises de terre, si désiré.

2 Dans une casserole à fond épais, porter la crème à ébullition à feu moyen. Mettre le chocolat dans un caquelon à fondue, ajouter la crème bouillante et mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'il ait fondu. Ajouter la liqueur d'amande et mélanger. Servir avec les fruits.



Petit gâteau à la vanille,
glaçage à la vanille
(recettes pages 291 et 293)

Petit gâteau au chocolat,
glaçage à la vanille
(recettes pages 292 et 293)

Petit gâteau à la vanille,
glaçage au chocolat
(recettes pages 291 et 293)



Petits gâteaux à la vanille

Donne 18 petits gâteaux 🍷 Préparation: 20 min 🍷 Cuisson: 20 à 22 min

2 t	farine	500 ml
1 1/2 c. à thé	poudre à pâte	7 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 t	beurre ramolli	125 ml
1 t	sucre	250 ml
2	oeufs	2
1 1/2 c. à thé	vanille	7 ml
1 t	lait	250 ml
	glaçage au choix (voir recettes, page 293)	

1 Dans un bol, tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le sucre pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit pâle et léger. Incorporer les oeufs un à un, en battant bien après chaque addition. Ajouter la vanille et mélanger. Incorporer les ingrédients secs réservés en trois fois en alternant avec le lait (commencer et terminer par les ingrédients secs).

2 Répartir la pâte à gâteau dans 18 moules à muffins tapissés de moules en papier de grandeur moyenne (les remplir aux trois quarts). Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 20 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des gâteaux en ressorte propre. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler et laisser refroidir complètement. (On peut préparer les petits gâteaux jusqu'à cette étape et les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

3 À l'aide d'une spatule, napper les petits gâteaux de glaçage.

PAR PETIT GÂTEAU avec 2 c. à tab (30 ml) de glaçage: cal.: 265; prot.: 3 g; m.g.: 11 g (7 g sat.); chol.: 50 mg;

gluc.: 40 g; fibres: 1 g; sodium: 155 mg.



Petits gâteaux au chocolat

Donne 18 petits gâteaux 🍷 Préparation: 20 min 🍷 Cuisson: 20 à 22 min

3/4 t	poudre de cacao	180 ml
1 1/2 t	farine	375 ml
1 1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	7 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 t	beurre non salé ramolli	125 ml
1 t	sucre	250 ml
2	oeufs	2
1 c. à thé	vanille	5 ml
1 1/2 t	lait	375 ml
	glaçage au choix (voir recettes, page 293)	

1 Dans un bol, tamiser le cacao, la farine, le bicarbonate de sodium et le sel. Réserver. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le sucre pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit pâle et léger. Incorporer les oeufs un à un, en battant bien après chaque addition. Ajouter la vanille et mélanger. Incorporer les ingrédients secs réservés en trois fois en alternant avec le lait (commencer et terminer par les ingrédients secs).

2 Répartir la pâte à gâteau dans 18 moules à muffins tapissés de moules en papier de grandeur moyenne (les remplir aux trois quarts). Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 20 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des gâteaux en ressorte propre. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler et laisser refroidir complètement. (On peut préparer les petits gâteaux jusqu'à cette étape et les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

3 À l'aide d'une spatule en métal, napper les petits gâteaux de glaçage.

PAR PETIT GÂTEAU avec 2 c. à tab (30 ml) de glaçage: cal.: 260; prot.: 4 g; m.g.: 11 g (7 g sat.); chol.: 50 mg;

gluc.: 39 g; fibres: 2 g; sodium: 195 mg.

Glaçages express

Ces trois glaçages sont délectables autant avec nos petits gâteaux au chocolat qu'avec ceux à la vanille. Ils se prêtent donc à différentes combinaisons. On peut même les coiffer de garnitures gourmandes pour les rendre encore plus alléchants: brisures de chocolat mi-sucré, de chocolat blanc, de beurre d'arachides ou de caramel; amandes coupées en tranches, grillées; noix de Grenoble ou pacanes hachées; tablettes de chocolat de type Toblerone, Skor, Mars ou Reese's, hachées; friandises au chocolat de type Smarties. Chaque recette donne suffisamment de glaçage pour glacer généreusement 18 petits gâteaux.

Glaçage au chocolat

Donne environ 3 t (750 ml)

👉 Préparation: 10 min 🍷 Cuisson: aucune

1/2 t	beurre non salé, ramolli	125 ml
2 t	sucre glace	500 ml
1 t	poudre de cacao non sucrée	250 ml
1/4 t	lait	60 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml

Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre tous les ingrédients jusqu'à ce que le glaçage soit lisse et onctueux (au besoin, ajouter un peu de sucre glace ou de lait pour obtenir la texture désirée).

Glaçage à la vanille

Donne environ 3 t (750 ml)

👉 Préparation: 10 min 🍷 Cuisson: aucune

1/2 t	beurre non salé, ramolli	125 ml
3 t	sucre glace	750 ml
1/4 t	lait	60 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml

Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre tous les ingrédients jusqu'à ce que le glaçage soit lisse et onctueux (au besoin, ajouter un peu de sucre glace ou de lait pour obtenir la texture désirée).

Glaçage au sucre à la crème

Donne environ 3 t (750 ml)

👉 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 5 min

1/4 t	beurre	60 ml
1/2 t	cassonade foncée, tassée	125 ml
1/4 t	crème à 35 %	60 ml
1 1/2 t	sucre glace	375 ml

1 Dans une petite casserole, mélanger le beurre, la cassonade et la crème. Cuire à feu moyen, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute (ne pas laisser bouillir). Verser la préparation dans un grand bol et laisser refroidir légèrement.

2 À l'aide d'un batteur électrique, incorporer le sucre glace en battant jusqu'à ce que le glaçage soit lisse et onctueux. Laisser refroidir complètement.





Carrés au chocolat blanc

Donne 16 carrés 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Repos: 10 min 🍷 Cuisson: 25 min

8 oz	chocolat blanc haché	250 g
6 c. à tab	beurre	90 ml
2	oeufs	2
1/4 t	sucre	60 ml
1 t	farine	250 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
1/2 t	noix de macadam ou amandes hachées	125 ml

1 Dans une petite casserole à fond épais, mélanger 6 oz (180 g) du chocolat blanc et le beurre. Chauffer à feu doux, en brassant, jusqu'à ce que le chocolat ait fondu. Laisser refroidir pendant 10 minutes. Ajouter les oeufs et le sucre et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter la farine et la vanille et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse, sans plus. Ajouter les noix de macadam et mélanger. Étendre la pâte dans un moule de 8 po (20 cm) de côté beurré ou tapissé de papier d'aluminium.

2 Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit légèrement doré. Déposer le moule sur une grille. Parsemer aussitôt le gâteau du reste du chocolat blanc et laisser reposer jusqu'à ce qu'il ait fondu. Étendre le chocolat fondu sur le gâteau et laisser refroidir complètement. Couper en carrés. (On peut préparer les carrés à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique, en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)



Brownies aux deux chocolats

Donne 16 brownies 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 15 à 18 min

1/4 t	beurre	60 ml
2/3 t	sucre	160 ml
1/2 t	eau froide	125 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1 t	farine	250 ml
1/4 t	poudre de cacao non sucrée	60 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/4 t	mini-brisures de chocolat mi-sucré	60 ml
	sucre glace	

1 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Retirer du feu. Ajouter le sucre, l'eau et la vanille et mélanger. Ajouter la farine, la poudre de cacao et la poudre à pâte et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter les brisures de chocolat et mélanger. Verser la pâte dans un moule de 9 po (23 cm) de côté légèrement beurré.

2 Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir. Démouler et couper en carrés. À l'aide d'un tamis, saupoudrer les brownies de sucre glace. (On peut préparer les brownies à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique, en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)



Paninis au chocolat

Donne 4 paninis 🍷 Préparation: 10 min 🍷 Cuisson: 12 à 16 min

4 à 6 oz	chocolat mi-sucré	125 à 180 g
2 c. à tab	beurre fondu	30 ml
8	tranches épaisses de pain de ménage ou autre pain artisanal	8
	sucre glace	

1 Hacher finement le chocolat. Badigeonner un côté des tranches de pain du beurre. Sur une surface de travail, mettre 4 tranches de pain, le côté beurré dessous, et les parsemer du chocolat jusqu'à 1/4 po (5 mm) de la croûte. Couvrir du reste des tranches de pain, le côté beurré dessus.

2 Dans un grand poêlon à fond cannelé ou à surface antiadhésive, cuire les sandwichs à feu moyen-doux, deux à la fois, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat ait fondu et que le pain soit doré (les presser de temps à autre avec une spatule et les retourner à la mi-cuisson). Cuire le reste des sandwichs de la même manière.

3 Couper les sandwichs en deux et les saupoudrer de sucre glace. Servir chauds.





Tarte au chocolat et aux pacanes

6 à 8 portions 🍷 Préparation: 20 min 🍷 Cuisson: 35 min

1 oz	chocolat mi-amer fondu	30 g
1	croûte de tarte surgelée de 9 po (23 cm) de diamètre, décongelée	1
1/2 t	pacanes grillées	125 ml
3 c. à tab	fromage à la crème ramolli	45 ml
1/4 t	beurre non salé fondu	60 ml
2	oeufs	2
3/4 t	sucre	180 ml
1/4 t	poudre de cacao non sucrée	60 ml
1 c. à tab	farine	15 ml
1	pincée de sel	1
1/2	boîte de lait évaporé (la moitié d'une boîte de 370 ml)	1/2
	crème fouettée	
	copeaux de chocolat	

1 Étendre le chocolat fondu dans le fond de la croûte de tarte. Parsemer uniformément des pacanes. Réserver.

2 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage à la crème avec le beurre et les oeufs jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Dans un autre bol, mélanger le sucre, la poudre de cacao, la farine et le sel. En battant à faible vitesse, incorporer les ingrédients secs au mélange de beurre. Incorporer le lait évaporé petit à petit, en battant à vitesse moyenne-élevée pendant 5 minutes. Verser la garniture au chocolat dans la croûte réservée. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que le centre de la garniture ait pris. Déposer la tarte sur une grille et laisser refroidir complètement. (On peut préparer la tarte à l'avance et la couvrir d'une pellicule de plastique, sans serrer. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.) Au moment de servir, garnir de crème fouettée et de copeaux de chocolat.





Salade de fruits tropicaux

8 portions 🍷 Préparation: 20 min 🍷 Cuisson: aucune

4 t	ananas frais pelé et coupé en cubes	1 L
1	boîte de mandarines, égouttées (10 oz/284 ml)	1
3	kiwis pelés et coupés en bouchées	3
1	boîte de litchis en sirop (20 oz/565 ml)	1
1 c. à thé	zeste de lime râpé	5 ml
1 c. à tab	jus de lime	15 ml

Dans un grand bol, mélanger l'ananas, les mandarines et les kiwis. Égoutter les litchis en réservant 1/2 t (125 ml) du sirop. Ajouter les litchis et le sirop réservé, le zeste et le jus de lime au mélange de fruits et mélanger délicatement. (On peut préparer la salade de fruits à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 4 heures au réfrigérateur.)

D'AUTRES SUGGESTIONS FRUITÉES

En garniture. Couper 3 ou 4 kiwis en tranches fines ou en quartiers et disposer joliment sur le dessus des gâteaux au fromage et des tartes crémeuses.

En salsa. Dans un bol, mélanger 1 c. à tab (15 ml) de menthe fraîche, hachée, 2 c. à tab (30 ml) de jus de lime, 1/2 c. à thé (2 ml) de gingembre frais, râpé, 1/2 t (125 ml) chacun d'ananas et de mangue coupés en petits dés et 2 kiwis coupés en petits dés. À ajouter dans une salade de crevettes ou de poulet sur laitues amères, ou à servir en à-côté avec du poisson grillé (donne 1 1/2 t/375 ml).

En yogurt frappé. Au mélangeur, concasser 6 glaçons. Ajouter 2 kiwis coupés en morceaux, 1 banane coupée en tranches, 1 t (250 ml) de yogurt nature et 1 c. à tab (15 ml) de miel. Bien mélanger jusqu'à ce que la boisson ait une consistance mousseuse (1 ou 2 portions).





Coupes fruitées au miel et à la menthe

8 portions 🍃 Préparation: 15 min 🍃 Cuisson: aucune 🍃 Repos: 15 min

1/4 t	menthe fraîche, hachée finement	60 ml
1/4 t	jus de citron	60 ml
1/4 t	jus d'orange	60 ml
1/4 t	miel liquide	60 ml
1	cantaloup ou melon miel coupé en deux	1
1	barquette de fraises fraîches, coupées en deux ou en quatre (454 g)	1
1 1/2 t	raisins verts ou rouges sans pépins	375 ml
4	kiwis pelés et coupés en morceaux	4

1 Dans un grand bol, mélanger la menthe, les jus de citron et d'orange et le miel. À l'aide d'une cuillère parisienne, prélever des boules dans la chair du cantaloup et les mettre dans le grand bol. Ajouter les fraises, les raisins et les kiwis et mélanger délicatement pour les enrober de la sauce. Laisser reposer à la température ambiante pendant 15 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger.

2 Répartir la salade de fruits dans des verres à parfait ou des petits bols. (On peut préparer la salade de fruits à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)





Salade de fruits au gingembre confit

6 portions 🍷 Préparation: 15 min 🍷 Cuisson: 5 min 🍷 Repos: 10 min

Pour le mélange de fruits, on a l'embarras du choix, mais on suggère ici ce qu'on a souvent sous la main: pommes, oranges, bananes, kiwis, raisins et petits fruits.

3/4 t	eau	180 ml
1/3 t	sucre	80 ml
4 c. à thé	jus de citron	20 ml
1 c. à tab	gingembre confit haché finement	15 ml
4 t	mélange de fruits frais	1 L

1 Dans une petite casserole, mélanger l'eau, le sucre, le jus de citron et le gingembre. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes. Verser le sirop dans un petit bol et laisser refroidir pendant 10 minutes. (On peut préparer le sirop au gingembre à l'avance et le couvrir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 Dans un grand bol, mettre le mélange de fruits (si on utilise des pommes, les couper et les ajouter juste avant de servir). Au moment de servir, verser le sirop au gingembre refroidi sur le mélange de fruits et mélanger délicatement pour enrober les ingrédients. Répartir la salade de fruits dans des bols à dessert.

6 menus clés en main

Voici des combinaisons de recettes qui plairont à tout coup.

Tout en fraîcheur



131

Poitrines de poulet à la grecque

C'est vendredi!



212

Guacamole au basilic

Végé et délicieux



141

Soupe aux tortellinis et aux épinards



271

Couscous au poivron rouge



025

Tacos au dindon



111

Augergine alla parmigiana



287

Parfaits au yogourt, aux bleuets et aux kiwis



297

Paninis au chocolat



275

Tartelettes feuilletées aux pommes

Samedi soir d'automne



237

Carrés d'agneau au romarin

À l'asiatique



143

Soupe aux raviolis chinois

Restez donc à souper!



153

Saumon tandoori
et riz à la cardamome

251

Fenouil au parmesan



045

Porc mu shu



260

Haricots verts et champignons,
sauce au gingembre

299

Tarte au chocolat
et aux pacanes

305

Salade de fruits
au gingembre confit

289

Fondue au chocolat

Index

AGNEAU

- Carrés d'agneau au romarin 🍷 237
- Côtelettes d'agneau au vinaigre balsamique 🍷 235
- Hachis Parmentier à l'agneau 🍷 73

BARRES ET BISCUITS

- Barres à l'avoine et aux framboises 🍷 281
- Barres à la gelée de pommes et au granola 🍷 281
- Barres au chocolat, aux raisins et aux arachides 🍷 281
- Barres aux abricots et aux amandes 🍷 281
- Barres aux cerises et au chocolat blanc 🍷 281
- Biscuits à l'avoine et aux brisures de chocolat 🍷 283
- Biscuits à la noix de coco et au chocolat 🍷 284
- Biscuits au chocolat blanc et aux noix de cajou 🍷 283
- Biscuits aux brisures de chocolat et aux noix de Grenoble 🍷 283
- Biscuits aux brisures de chocolat, aux canneberges et aux pistaches 🍷 283
- Biscuits triple chocolat 🍷 283
- Brownies aux deux chocolats 🍷 296
- Carrés au chocolat blanc 🍷 295

BOEUF

- Bifteck de flanc à la grecque 🍷 223
- Biftecks à la moutarde, beurre aux fines herbes 🍷 135
- Biftecks façon bistro 🍷 60
- Biftecks poêlés et pommes de terre aux olives vertes et aux tomates 🍷 225
- Bœuf bourguignon express 🍷 79
- Bœuf haché à la cajun 🍷 163
- Bœuf haché à la thaïe 🍷 163
- Bœuf haché aux champignons et aux tomates 🍷 163
- Boulettes de boeuf 🍷 170
- Cari de boeuf haché 🍷 164

- Casserole de boulettes aux abricots 🍷 173
- Chili au boeuf haché et aux haricots noirs 🍷 16
- Mini-pains de viande 🍷 137
- Nachos con carne 🍷 75
- Pitas chauds aux boulettes de boeuf 🍷 171
- Ragoût de boulettes aux légumes 🍷 177
- Salade d'épinards au bifteck et aux champignons sautés 🍷 31

DESSERTS

- Coupes fruitées au miel et à la menthe 🍷 303
- Coupes glacées aux bananes et au rhum 🍷 285
- Fondue au chocolat 🍷 289
- Glaçage à la vanille 🍷 293
- Glaçage au chocolat 🍷 293
- Glaçage au sucre à la crème 🍷 293
- Paninis au chocolat 🍷 297
- Parfaits à la compote de pommes 🍷 287
- Parfaits au yogourt, aux bleuets et aux kiwis 🍷 287
- Parfaits aux framboises 🍷 287
- Parfaits aux fruits exotiques 🍷 287
- Parfaits aux poires et au gingembre 🍷 287
- Petits gâteaux à la vanille 🍷 291
- Petits gâteaux au chocolat 🍷 292
- Salade de fruits au gingembre confit 🍷 305
- Salade de fruits tropicaux 🍷 301
- Tarte au chocolat et aux pacanes 🍷 299
- Tartelettes feuilletées aux pommes 🍷 275

DIVERS

- Croustilles de pain pita au paprika 🍷 261
- Fondue au fromage suisse 🍷 209
- Pain à l'ail et au cheddar 🍷 249

FRUITS DE MER

- Chaudrée de crevettes aux tomates 🍷 41
- Chaudrée de palourdes 🍷 147
- Coquilles Saint-Jacques 🍷 156
- Couscous aux crevettes 🍷 48
- Crevettes papillon gratinées 🍷 213
- Quesadillas aux crevettes 🍷 109
- Riz aux crevettes et au fromage feta 🍷 97
- Salade de roquette et de crevettes à l'orange 🍷 35
- Vol-au-vent aux fruits de mer 🍷 215

LÉGUMES

- Aubergine alla parmigiana 🍷 111
- Broccolini au citron et à l'ail 🍷 269
- Brocoli à la pancetta 🍷 259
- Carottes au beurre citronné et à l'origan 🍷 256
- Chou-fleur au beurre de tomates séchées 🍷 263
- Épinards piquants à l'indienne 🍷 257
- Fenouil au parmesan 🍷 251
- Gratin de céleri-rave au jambon et au bleu 🍷 123
- Haricots verts au basilic 🍷 137
- Haricots verts et champignons, sauce au gingembre 🍷 260
- Panais et carottes rôtis au paprika 🍷 125
- Panais rôtis 🍷 265
- Purée de pommes de terre aux poireaux 🍷 253
- Rubans de courgettes rôties au citron 🍷 252
- Sauté de courgettes aux tomates 🍷 255
- Sauté de légumes à la chinoise 🍷 267

MUFFINS ET PAINS-GÂTEAUX

- Muffins à l'avoine et aux graines de tournesol 🍷 279
- Muffins au gingembre 🍷 279
- Muffins aux bananes et au chocolat 🍷 279
- Muffins aux courgettes et aux carottes 🍷 279
- Muffins aux dattes et à l'orange 🍷 279
- Pain à l'orange et aux graines de pavot 🍷 277
- Pain aux bleuets et aux pacanes 🍷 277
- Pain aux carottes et à l'ananas 🍷 277
- Pain aux cerises et au citron 🍷 277
- Pain aux pommes et au cheddar 🍷 277

OEUFS

- Frittata à la dinde fumée et au fromage de chèvre 🍷 93
- Frittata à la dinde fumée et au gruyère 🍷 93
- Frittata au jambon et au cheddar 🍷 93
- Frittata au jambon et aux poivrons 🍷 184
- Frittata au saumon fumé et à l'aneth 🍷 93
- Frittata aux champignons et au bacon 🍷 93
- Omelettes au bacon et au fromage de chèvre 🍷 81
- Salade de radicchio aux oeufs pochés 🍷 117
- Sandwichs western au prosciutto 🍷 17

PÂTES

- Coquilles aux courgettes et au fromage ricotta 🍷 113
- Fusillis au poulet et à la bette à carde 🍷 27
- Linguines au poulet et aux câpres 🍷 11
- Linguines, sauce aux tomates fraîches, à l'ail et au basilic 🍷 43

Linguines, sauce crémeuse au saumon fumé 🍷 110
Macaronis au fromage et au jambon 🍷 179
Nouilles crémeuses aux boulettes de boeuf haché 🍷 175
Nouilles Singapour végétariennes 🍷 67
Orzo aux petits pois et à l'aneth 🍷 223
Pâtes au citron et aux épinards 🍷 23
Pâtes au saumon à la méditerranéenne 🍷 39
Pâtes au saumon et aux légumes 🍷 157
Pâtes au thon à la méditerranéenne 🍷 151
Pâtes persillées 🍷 270
Pennes aux poivrons et au fromage feta 🍷 71
Rigatonis aux saucisses et aux coeurs d'artichauts 🍷 229
Spaghettinis au poulet, sauce aux arachides 🍷 59
Spaghettis à la carbonara 🍷 114
Spaghettis aux boulettes et à la roquette 🍷 176
Tagliatelles aux crevettes, au citron et à la roquette 🍷 103
Tortellinis au poulet et au brocoli 🍷 166

PIZZAS

Pizza tropicale 🍷 181
Pizzas à l'aubergine et aux tomates 🍷 115
Pizzas faciles sur pitas 🍷 19

PLATS VÉGÉTARIENS

Aubergine alla parmigiana 🍷 111
Enchiladas aux champignons et au tofu 🍷 47
Pâtés de haricots rouges à la coriandre 🍷 53
Quinoa au tofu et aux petits légumes 🍷 69
Sauté de tofu et de légumes aux arachides 🍷 55

POISSONS

Cari de flétan aux épinards 🍷 95
Croquettes de saumon, aïoli au citron 🍷 149
Fajitas au tilapia et aux légumes 🍷 15
Filets de flétan aux légumes et au prosciutto 🍷 107
Filets de poisson à la cajun, salade de légumes chaude 🍷 13
Filets de poisson croustillants 🍷 155
Filets de saumon à la japonaise 🍷 105
Filets de saumon aux graines de sésame 🍷 101
Filets de saumon épicés aux graines de coriandre 🍷 101
Filets de saumon sur salade d'épinards 🍷 217
Papillotes de saumon au fenouil et aux poivrons rouges 🍷 218
Poisson en croûte de noix 🍷 108
Salade composée au saumon frais 🍷 29
Sandwichs roulés au saumon fumé et aux asperges 🍷 51
Saumon tandoori et riz à la cardamome 🍷 153

PORC

Cassoulet express 🍷 85
Côtelettes de porc aux lentilles et aux épinards 🍷 121
Côtelettes de porc panées au four 🍷 125
Côtelettes de porc poêlées, sauce à la moutarde 🍷 233
Filet de porc farci au fromage de chèvre et aux noix 🍷 234
Filets de porc à la pancetta
et purée de pommes de terre à l'ail 🍷 231
Jambon glacé à l'érable et au balsamique 🍷 178
Nouilles de riz sautées au porc 🍷 83
Paella express aux saucisses 🍷 86
Pitas au jambon et aux légumes sautés 🍷 185

Porc haché à l'orientale 🍷 163
Porc mu shu 🍷 45
Roulades de jambon aux asperges 🍷 159
Salade de chou-fleur au jambon et au gouda 🍷 183
Sauté de porc aux poivrons 🍷 22
Sauté de porc aux poivrons et aux asperges 🍷 37
Sauté de porc haché aux haricots verts 🍷 120
Tostadas étagées au porc haché 🍷 33

RIZ ET CÉRÉALES

Couscous au poivron rouge 🍷 271
Couscous au poulet et aux tomates cerises 🍷 193
Couscous aux crevettes 🍷 48
Paella express aux saucisses 🍷 86
Quinoa au tofu et aux petits légumes 🍷 69
Riz aux crevettes et au fromage feta 🍷 97

SALADES

Salade composée au saumon frais 🍷 29
Salade d'épinards au bifteck et aux champignons sautés 🍷 31
Salade de chèvre chaud aux pistaches 🍷 207
Salade de chou-fleur au jambon et au gouda 🍷 183
Salade de choux de Bruxelles 🍷 247
Salade de concombres aux fines herbes 🍷 248
Salade de laitue Boston et de mâche, sauce au babeurre 🍷 242
Salade de laitues amères 🍷 243
Salade de radicchio aux oeufs pochés 🍷 117
Salade de riz au poulet et aux coeurs d'artichauts 🍷 197
Salade de roquette et de crevettes à l'orange 🍷 35
Salade de légumes et d'oranges, vinaigrette aux graines de pavot 🍷 245

Salade étagée à la mexicaine 🍷 161
Salade fattouche 🍷 241
Salade thaïe au poulet 🍷 199
Salade tiède de nouilles au poulet à l'orientale 🍷 91

SANDWICHES ET HAMBURGERS

Croque-monsieur aux épinards 🍷 160
Hamburgers au dindon et au fromage 🍷 61
Pitas au jambon et aux légumes sautés 🍷 185
Quesadillas à la grecque 🍷 201
Quesadillas aux crevettes 🍷 109
Sandwichs au poulet, sauce épicée 🍷 189
Sandwichs aux escalopes de veau panées 🍷 49
Sandwichs roulés au saumon fumé et aux asperges 🍷 51
Sandwichs western au prosciutto 🍷 17

SAUTÉS

Nouilles de riz sautées au porc 🍷 83
Sauté de porc aux poivrons 🍷 22
Sauté de porc aux poivrons et aux asperges 🍷 37
Sauté de porc haché aux haricots verts 🍷 120
Sauté de poulet aigre-doux à l'ananas 🍷 57
Sauté de poulet et de nouilles au bok choy 🍷 21
Sauté de tofu et de légumes aux arachides 🍷 55

SOUPES

Chaudrée d'huîtres au bacon et au maïs 🍷 147
Chaudrée de crevettes aux tomates 🍷 41
Chaudrée de palourdes 🍷 147
Chaudrée de poisson tex-mex 🍷 145

Minestrone aux champignons shiitake et au fromage feta 🍷 65

Soupe au boeuf et aux nouilles à l'asiatique 🍷 77

Soupe au bok choy, aux champignons et au tofu 🍷 118

Soupe au jambon et aux haricots blancs 🍷 187

Soupe au poulet et au maïs 🍷 146

Soupe au poulet et aux nouilles à l'asiatique 🍷 191

Soupe au poulet, aux épinards et au citron 🍷 192

Soupe aux boulettes de boeuf 🍷 172

Soupe aux légumes et au cari 🍷 72

Soupe aux lentilles rouges, au cari et aux épinards 🍷 119

Soupe aux raviolis chinois 🍷 143

Soupe aux tomates et aux arachides 🍷 68

Soupe aux tortellinis et aux épinards 🍷 141

TREMPETTES ET TARTINADES

Aïoli au citron 🍷 149

Guacamole au basilic 🍷 212

Trempelette chaude au fromage et au crabe 🍷 208

VEAU

Escalopes de veau poêlées aux tomates 🍷 227

Sandwichs aux escalopes de veau panées 🍷 49

VINAIGRETTES ET SAUCES

Salsa aux tomates fraîches 🍷 25 et 211

Vinaigrette à l'origan 🍷 201

Vinaigrette au citron 🍷 248

Vinaigrette au gingembre 🍷 197

Vinaigrette au vin rouge 🍷 199

Vinaigrette aux graines de pavot 🍷 245

Vinaigrette balsamique 🍷 39

VOLAILLES

Cari de poulet aux patates douces 🍷 87

Casserole de poulet à la tetrazzini 🍷 203

Couscous au poulet et aux tomates cerises 🍷 193

Dindon haché aux courgettes 🍷 163

Doigts de poulet croustillants 🍷 133

Escalopes de dindon, sauce aux canneberges 🍷 130

Fajitas au poulet à la jamaïcaine 🍷 129

Goulsch au poulet 🍷 195

Hamburgers au dindon et au fromage 🍷 61

Poitrines de poulet à la grecque 🍷 131

Poitrines de poulet à la thaïe 🍷 127

Poitrines de poulet au cari 🍷 167

Poitrines de poulet, sauce aux champignons et aux tomates 🍷 219

Poulet à la basquaise 🍷 89

Poulet parmesan 🍷 165

Poulet rôti aux fines herbes et au citron 🍷 188

Poulets de Cornouailles au piri-piri 🍷 221

Salade de riz au poulet et aux coeurs d'artichauts 🍷 197

Salade thaïe au poulet 🍷 199

Salade tiède de nouilles au poulet à l'orientale 🍷 91

Sandwichs au poulet, sauce épicée 🍷 189

Sauté de poulet aigre-doux à l'ananas 🍷 57

Sauté de poulet et de nouilles au bok choy 🍷 21

Tacos au dindon 🍷 25

Crédits photographiques

Yvonne Duivenvoorden
Pages 13, 20, 49, 76, 94, 102, 106, 111, 124, 190, 236,
258, 262, 264, 268, 284

Geoff George
Page 105

Peter Krumhardt
Pages 131, 171

Jennifer Levy
Page 202

Scott Little
Pages 50, 296

Andy Lyons
Pages 40, 42, 64, 109, 116, 134, 136, 141, 142, 224, 232

Kate Mathis
Page 193

Blaine Moats
Pages 38, 44, 46, 177, 189, 210, 212, 255, 294

Kritsada Panichgul
Page 126

Edward Pond
Pages 11, 214, 228, 230, 300

David Prince
Page 196

Jodi Pudge
Pages 14, 26, 28, 92, 120, 162, 226, 266

Charles Schiller
Pages 84, 90, 144, 198

David Scott
Pages 57, 82, 223, 246

Alain Sirois
Pages 36, 132, 290

Tango Photographie
Pages 18, 48, 52, 54, 78, 80, 88, 121, 122, 128, 152, 155, 158,
180, 182, 186, 194, 206, 220, 271, 276, 278, 280, 282, 286

Transcontinental Transmedia
Pages 72, 108

Felix Wedgwood
Pages 240, 251

Jay Wilde
Page 260

Dasha Wright
Pages 297, 298

STYLISME CULINAIRE

Julie Aldis, Donna Bartolini, Véronique Gagnon-Lalanne,
Lucie Richard, Denyse Roussin, Claire Stancer, Nicole Young

STYLISME ACCESSOIRES

Laura Branson, Catherine Doherty, Marc-Philippe Gagné,
Véronique Gagnon-Lalanne, Catherine MacFadyen,
Caroline Simon, Oksana Slavutych, Geneviève Wiseman

TESTS EN CUISINE

Better Homes and Gardens, Canadian Living, Family Circle

COUVERTURE ARRIÈRE

Yvonne Duivenvoorden (Cari de flétan aux épinards) ;
Alain Sirois (Doigts de poulet croustillants) ;
Dasha Wright (Tarte au chocolat et aux pacanes)

Les Éditions Transcontinental

5800, rue Saint-Denis, bureau 900
Montréal (Québec) H2S 3L5
Téléphone : 514 273-1066 ou 1 800 361-5479
www.livres.transcontinental.ca

Pour connaître nos autres titres, consultez
www.livres.transcontinental.ca.

Pour bénéficier de nos tarifs spéciaux s'appliquant
aux bibliothèques d'entreprise ou aux achats en gros,
informez-vous au 1 866 800-2500 (et faites le 2).

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives
nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Vedette principale au titre :

Nos 225 meilleures recettes express : en un seul plat,
7 ingrédients ou moins, directement du garde-manger
(Coup de pouce)

Comprend un index.

ISBN 978-2-89472-651-8

1. Cuisine rapide. 2. Plats uniques. 3. Livres de cuisine.

I. Titre: Nos deux cent vingt-cinq meilleures recettes express.

II. Collection: Collection Coup de pouce.

TX833.5.N67 2012 641.5'55 C2012-941457-3

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du
Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos
activités d'édition.

Nous remercions également la SODEC de son appui financier
(programmes Aide à l'Édition et Aide à la promotion).

Coordonnatrices de la rédaction : Louise Faucher,
Andrée-Anne Guénette

Chef de la production : Marie-Suzanne Menier

Traduction : France Giguère

Révision linguistique : Pierrette Dugal-Cochrane

Correction d'épreuves : Odette Lord, Linda Nantel

Conception graphique : Patrice Francoeur

Mise en pages : Diane Marquette

Impression : Transcontinental Interglobe

Photographie de la page couverture avant :

Photographe : Alain Sirois

Assistant photographe : Carl Archambault

Styliste culinaire : Denyse Roussin

Styliste accessoires : Josée Angrignon

Bol blanc Donna Hay : Wilfrid Et Adrienne

(4919, rue Sherbrooke Ouest, Montréal, 514 481-5850)

Imprimé au Canada

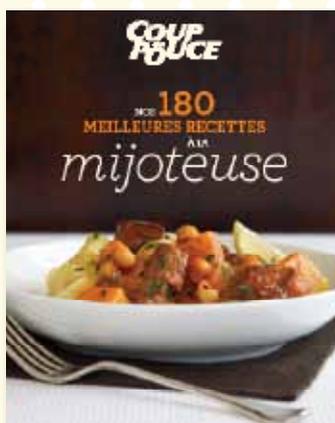
© Les Éditions Transcontinental, 2012

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec,
3^e trimestre 2012

Bibliothèque et Archives Canada

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés

Aussi dans la collection Coup de pouce







On trouve dans ce livre tout ce qu'il faut pour passer le moins de temps possible dans la cuisine sans sacrifier la qualité et la variété de son alimentation :

- ▶ des recettes à 7 ingrédients ou moins
- ▶ des mets à faire dans une seule casserole
- ▶ des régals à préparer d'avance
- ▶ des accompagnements emballants
- ▶ des plats élégants vite faits pour recevoir sans stress
- ▶ des desserts pas compliqués qui ont du panache



ET POUR SE SIMPLIFIER ENCORE LA VIE :

- ▶ **6 menus** pratiques quand on est à court d'inspiration
- ▶ des **variantes** qui mettent du piquant
- ▶ **3 pictogrammes** utiles :



Parfait pour les lunches



Les enfants en raffolent !



Plat végété

29,95 \$

Les Éditions
Transcontinental

tc • MEDIA

ISBN 978-2-89472-651-8



9 782894 726518