

5 **15** MINUTES
INGRÉDIENTS
Le magazine de la cuisine simple et rapide

**Des bons
plats maison,
Y'A RIEN DE
MEILLEUR!**

WOW!

Ramens au poulet « marry me »

**Nos meilleurs
repas à base
de courges**

**Trop cool ! On cuisine
les dumplings en
5 versions gourmandes**

**On savoure
la pomme
du matin au soir**

**5 soupers au bœuf
haché prêts à l'avance**

EXCELDOR

EXCELLENT CHOIX.



Des recettes simples,
savoureuses et faites
pour partager!
exceldor.ca/recettes



Sommaire

Semaine 1



20

6 Dans ma cuisine

9 On savoure la pomme
du matin au soir

Qu'est-ce qu'on mange cette semaine ?

20 Semaine 1

26 Semaine 2

32 Semaine 3

38 Semaine 4

44 Menu weekend en 5-15

50 Collations du mois

53 Les œufs, une valeur sûre
pour les sportifs

61 En étapes
Des brioches aux pommes
complètement décadentes

65 Autour du feu
Ça se termine en beauté !

Semaine 2



26

Semaine 3



32

Semaine 4



38



RECETTE DE LA PAGE COUVERTURE :
Ramens au poulet « marry me »,
page 92

STYLISME :
Christine Morin

PHOTO :
Tony Davidson



18

81 Nos meilleurs
repas à base
de courges

92 100 % foodie

98 Top 5 en 5-15
On cuisine
les dumplings
en 5 versions
gourmandes

105 Frais, gourmand
et à petit prix

110 On remplit
le congé! 5
souters au
bœuf haché prêts
à l'avance

116 Nos mijotés
réconfortants à
saveur de soupe
à l'oignon

121 Index des
recettes

122 Mini-cuistot

Coprésidents : Caty Bérubé et Jean Labranche.

Éditrice principale : Laurence Roy-Tétreault

Chef d'équipe rédactrices en chef et chargées de contenus : Sophie Côté

Rédactrice en chef : Anne-Marie Favreau

Corédactrice en chef : Geneviève Boisvert

Chef d'équipe rédaction, révision et assistance : Marie-Christine Bédard

Assistante à la production : Sarah Beauregard

Rédactrice : Raphaële St-Laurent Pelletier

Réviseurs : Dominique Bélanger, Joanie Boutin, Émilie Marcotte, Viviane St-Arnaud et Pascale Thibodeau.

Chef du développement créatif, graphisme : Marie-Christine Langlois

Chef d'équipe production graphique : Annie Gauthier

Conceptrices graphiques : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Marie-Chloë G. Barrette et Josée Poulin.

Directrice du studio : Christine Morin

Chefs cuisiniers : Benoit Boudreau (responsable recettes), Andrée-Ann Lachance, Sophie Lachance et Ariane Leclerc.

Stylistes culinaires : Geneviève Charron, Alexandra Guévin-Thibault, Emmeryse Michaud et Joséphine St-Laurent Pelletier.

Photographes : Rémy Germain, Thierry Pateau et Maude Richard.

Photographes et vidéastes : Tony Davidson et Marie-Laurence Dionne.

Spécialiste en traitement d'images et calibration photo : Yves Vaillancourt

Chef d'équipe communication et contenus numériques : Pascale Boucher

Chargés de contenus numériques : William Carbonneau et Valérie Fortin Boily.

Chargée de contenus et rayonnement de marques : Naomie Sykes

Collaborateurs : Pascale Hubert (rédaction) et Valérie Laroche, Cathy Martineau, Maverick Romano et Amel Semai (photographie).

MISE EN MARCHÉ

Directeur de la commercialisation : David Gatteau

Distribution : Pratico-Pratiques inc.
et les Distributions Dynamiques.



Impression : TC Interweb Boucherville

VENTES PUBLICITAIRES

pub@pratico-pratiques.com ou 1 866 882-0091

ABONNEMENTS

12 numéros du magazine 5-15 pour 39,95 \$ + taxes = 45,94 \$

12 numéros du magazine 5-15 + 4 numéros hors série 5-15 pour 57,90 \$ + taxes = 66,58 \$

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Canada

DÉPÔT LÉGAL : 3^e trimestre 2026
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1923-5038

© Pratico-Pratiques, 2026. Filiale de Groupe Pratico inc. (Québec, Québec)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce magazine.

Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations (y compris les valeurs nutritives) contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico-Pratiques ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, extraite ou exploitée, en tout ou en partie, à des fins de développement, d'entraînement ou d'alimentation de systèmes d'intelligence artificielle, de bases de données automatisées ou de toute technologie dérivée, sans l'autorisation de l'éditeur.



7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G2J5

Tél. : 418 877-0259

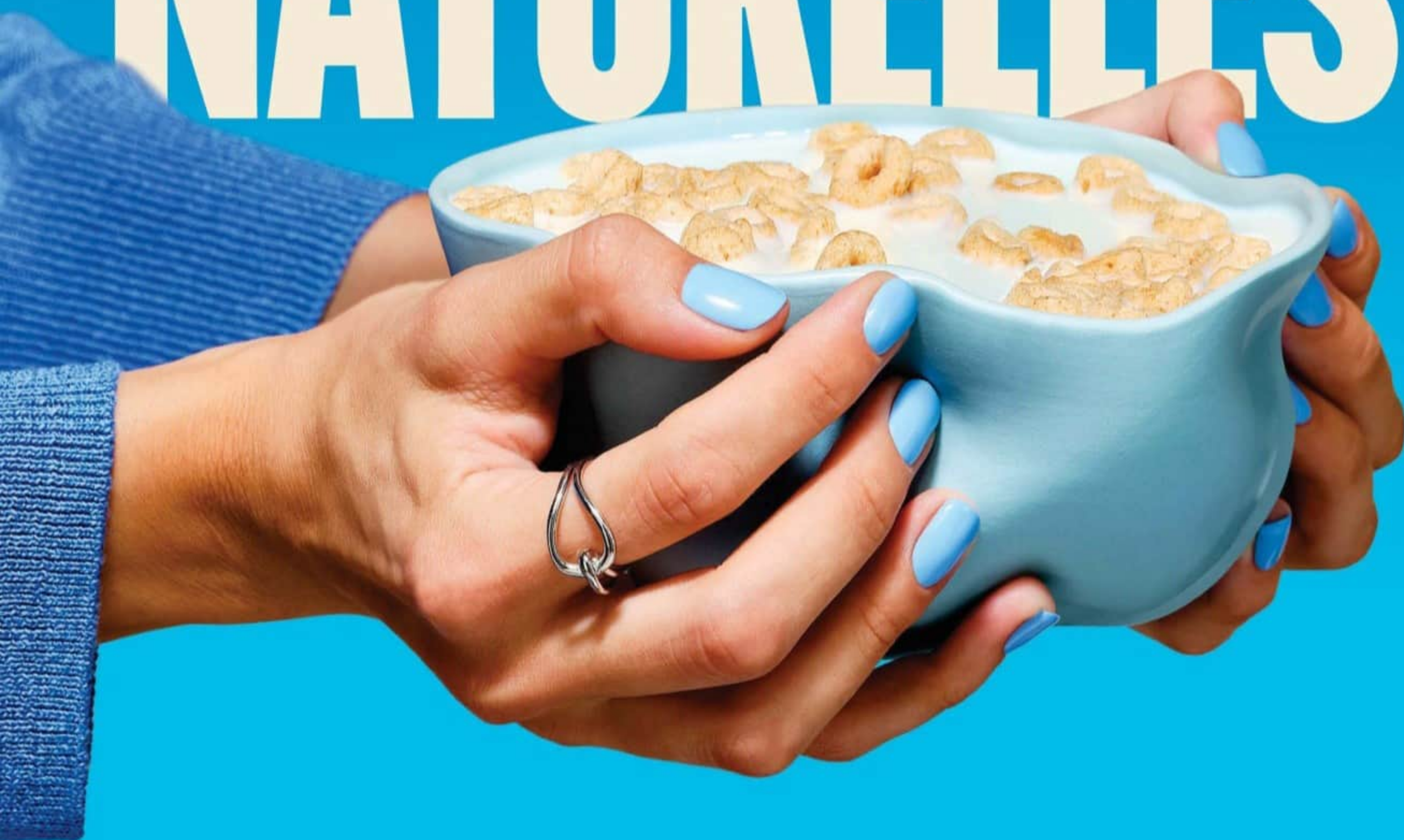
Sans frais : 1 866 882-0091

www.pratico-pratiques.com

Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com



PROTÉINES NATURELLES



9 grammes de
protéines par 250 ml



Apprenez-en
plus

Dans ma cuisine

Une fois l'automne bien installé, je deviens un peu comme un ours qui se prépare à hiverner. L'été, j'ai toujours envie de sortir (les terrasses, les pique-niques...), mais dès que les feuilles de mes arbres changent de couleur, je redeviens casanière. J'ai envie de ralentir, de rester à la maison et de cuisiner les plats que j'ai attendus pendant des mois – ceux qui réchauffent autant ma maison que mon cœur et mon bedon, comme une bonne soupe à l'oignon (ne manquez pas nos trois recettes inspirées de ce grand classique aux pages 116 à 119 !), des brioches aux pommes (page 61) ou encore un parmentier de bœuf bourguignon (page 115).

Et puis, il y a les p'tites traditions : les balades en montagne, la sortie aux pommes et les fameux sauts dans les tas de feuilles. Après avoir passé une journée au grand air, j'aime rentrer à la maison et sentir le souper qui mijote depuis des heures. Je trouve ça réconfortant et tellement plus zen. Il ne me reste qu'à mettre la table et à en profiter ! Pour moi, le bonheur ressemble à ça !



La courge : autrement qu'en potage !

C'est la même histoire chaque automne : impossible de résister aux magnifiques courges du marché ! J'en rapporte toujours plusieurs à la maison. Elles décorent mon comptoir pendant des jours, jusqu'au moment où je réalise qu'il faudrait peut-être que je les cuisine. Faute d'inspiration, je fais presque toujours un potage. C'est délicieux, mais j'ai le goût d'autre chose ! Si vous vous reconnaissez, les recettes des pages 81 à 90 sont pour vous. Découvrez des soupers simples et savoureux qui mettent les courges à l'honneur.





Par Anne-Marie Favreau,
rédactrice en chef
afavreau@pratico-pratiques.com



Une belle recette
l'un pour varier
les déjeuners!

Pancake géant aux bananes, yogourt et chocolat

Quantité : 4 portions

1 banane
2 œufs
80 ml (⅓ de tasse)
de yogourt grec
160 ml (⅔ de tasse) de lait
ordinaire ou de lait végétal
125 ml (½ tasse) de farine
d'avoine ou d'une autre farine
5 ml (1 c. à thé) de poudre
à pâte

60 ml (¼ de tasse) de pépites
de chocolat ou de chocolat
noir haché

Pour le service (au goût) :
Sirop d'érable
Rondelles de banane
Bleuets

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

2. Beurrer un plat de
cuisson rond de 20 cm
(8 po) de diamètre, puis
y écraser la banane avec
une fourchette.

3. Ajouter les œufs, le
yogourt, le lait, la farine
et la poudre à pâte. Bien
mélanger avec un petit
fouet ou une cuillère

en bois. Parsemer la
préparation de pépites
de chocolat.

4. Cuire au four de
30 à 35 minutes, jusqu'à
ce que le dessus com-
mence à dorer.

5. Au moment de servir,
garnir de sirop d'érable,
de rondelles de banane
et de bleuets.

Expert en pommes depuis 1959



Excellente source de vitamine C



On savoure la pomme du matin au soir

La pomme, c'est notre fruit chouchou de l'automne ! Après une virée au verger, on revient souvent avec des sacs bien remplis et mille envies de cuisiner ce fruit. On l'adore dans les tartes et les croustades, mais elle a bien plus d'un tour dans son sac ! Du déjeuner au souper, en passant par le dessert, découvrez toutes nos délicieuses façons de profiter de la pomme du matin au soir.

Présenté par **Rougemont**[®]

Guide des saveurs Rougemont : le jus qu'il vous faut selon votre profil de goût



Les jus Rougemont se distinguent par leur authenticité et leur grande variété de saveurs. Doux, acidulés ou fruités, ils offrent une expérience gustative différente pour chaque préférence. Peu importe vos goûts, il y a un jus Rougemont pour accompagner vos moments du quotidien.

Pour ceux qui veulent redécouvrir le goût pur et authentique du fruit.

Fruité

- **Jus Pomme Poire.** Le nouveau duo vedette. La poire apporte une douceur fruitée qui se marie parfaitement au goût de la pomme.
- **Jus de pomme au profil Honeycrisp.** Presque mielleux, ce jus séduit par sa rondeur sucrée et son caractère bien affirmé.

Pour les palais qui recherchent un peu de vivacité et de caractère.

Acidulé

- **Jus de pomme au profil McIntosh.** Le classique par excellence. Vif et légèrement tonique, il rappelle la pomme croquée à même le verger.

Pour ceux qui aiment savourer un jus tout en rondeur, sans amertume.

Doux

- **Jus de pomme Mellow Doux.** Comme son nom l'indique, ce jus mise sur la douceur avant tout. Facile à aimer, jour après jour.
- **Jus de pomme au profil Royal Gala.** Un jus rond et délicat, aux notes florales subtiles. Le choix tout indiqué pour les palais qui préfèrent la finesse.

Pour combler une envie de gourmandise avec un jus généreux et réconfortant fait avec des fruits bien de chez nous.

100% fruits du Québec

- **Jus de pomme NFC Collection du verger.** Le goût pur de la pomme dans toute sa simplicité fruitée qu'on aime tant, comme si vous l'aviez cueillie.
- **Jus de pomme et canneberge Collection du verger.** Un duo dynamique où la canneberge vient réveiller la pomme avec une touche acidulée.



Gruau au four façon tarte aux pommes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 35 minutes • Repos : 5 minutes • Quantité : de 6 à 8 portions

se congèle ❄️

500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

250 ml (1 tasse) de gros flocons d'avoine

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

2 œufs

250 ml (1 tasse) de lait

125 ml (½ tasse) de compote de pommes non sucrée

60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable

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

2 pommes non pelées coupées en petits dés

½ pomme coupée en fins quartiers (facultatif)

Pour la garniture :

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature

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

1 pincée de cannelle

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

2. Dans un bol, mélanger les deux types de flocons d'avoine avec la poudre à pâte, la cannelle et le sel.

3. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le lait, la compote de pommes, le sirop d'érable et la vanille.

4. Verser la préparation liquide sur les ingrédients secs. Ajouter les dés de pommes et remuer.

5. Huiler légèrement un plat de cuisson carré de

20 cm (8 po), puis y transvider la pâte. Égaliser la surface. Si désiré, garnir de quartiers de pomme.

6. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le centre du gruau soit pris et que le pourtour soit légèrement doré. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes.

7. Dans un petit bol, fouetter le yogourt avec le sirop d'érable et la cannelle.

8. Au moment de servir, garnir le gruau de garniture au yogourt.





Miche de pain aux pommes

Préparation : 30 minutes • Repos : 1 heure 55 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 1 miche de pain (12 tranches)

se congèle 

Pour la pâte :

250 ml (1 tasse) de jus de pomme
McIntosh de Rougemont, tiède

1 œuf

30 ml (2 c. à soupe)
de beurre fondu

15 ml (1 c. à soupe) de cassonade

750 ml (3 tasses) de
farine tout usage

1 sachet de levure instantanée
à levée rapide de 8 g
(15 ml – 1 c. à soupe)

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle

7,5 ml (½ c. à soupe) de sel

Pour la garniture aux pommes :

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

2 pommes Cortland pelées
et coupées en petits dés

30 ml (2 c. à soupe) de jus de
pomme McIntosh de Rougemont

45 ml (3 c. à soupe) de cassonade

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

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle

1 pincée de muscade

15 ml (1 c. à soupe)
de farine tout usage

1. Dans un grand bol,
fouetter le jus de pomme
avec l'œuf, le beurre
fondu et la cassonade.

2. Dans un autre bol,
mélanger la farine avec la
levure, la cannelle et le sel.

3. Incorporer les ingrédients
secs aux ingrédients humides
et remuer à l'aide d'une cuil-
lère en bois jusqu'à l'obten-
tion d'une pâte homogène.

4. Sur le plan de travail
légèrement fariné, pétrir
la pâte de 8 à 10 minutes,
jusqu'à ce qu'elle soit lisse
et élastique. Ajouter un
peu de farine au besoin si
la pâte est trop collante.

5. Déposer la pâte dans un
grand bol légèrement huilé.
Couvrir d'un linge humide
et laisser reposer environ
1 heure près d'une source
de chaleur (dans le micro-
ondes avec une tasse d'eau
bouillante placée à côté, par
exemple), jusqu'à ce que la
pâte ait doublé de volume.

6. Pendant ce temps, faire
fondre le beurre pour la
garniture à feu moyen dans
une petite poêle. Ajouter
les dés de pommes, le jus
de pomme, la cassonade,
la vanille, la cannelle et
la muscade. Cuire de 5 à
7 minutes en remuant régu-
lièrement, jusqu'à ce que les
pommes soient tendres et
que le liquide se soit presque
complètement évaporé.

7. Saupoudrer la prépa-
ration aux pommes de
farine. Poursuivre la cuisson
1 minute en remuant.
Retirer du feu et laisser
tiédir complètement.

8. Sur le plan de travail
légèrement fariné, abaisser
la pâte en un rectangle
d'environ 25 cm x 30 cm
(10 po x 12 po). Répartir la
garniture aux pommes sur la
pâte, en laissant une bordure
libre de 2,5 cm (1 po).

9. Rouler la pâte sur la
largeur en serrant délicate-
ment. Pincer le joint et les
extrémités pour les sceller.

10. Tapisser un moule à pain
de 23 cm x 13 cm (9 po x
5 po) de papier parchemin.
Déposer la pâte dans
le moule, joint dessous.
Couvrir d'un linge et laisser
reposer de 45 minutes à
1 heure, jusqu'à ce que la
pâte dépasse légèrement
les rebords du moule.

11. Au moment de la
cuisson, préchauffer le
four à 190 °C (375 °F).

12. Cuire au four de 35 à
40 minutes, jusqu'à ce que
la miche soit dorée. Déposer
une feuille de papier d'alu-
minium sur le moule en fin
de cuisson si le dessus du
pain dore trop rapidement.

13. Retirer du four et laisser
tiédir 10 minutes avant de
démouler sur une grille.
Laisser refroidir complète-
ment avant de trancher.

Le classique indétrônable

Classique par excellence, le jus de pomme au profil McIntosh de Rougemont en format de 2 litres se distingue par son goût vif qui rappelle la pomme fraîchement cueillie... et aussitôt croquée. Ce jus au caractère bien affirmé apporte une touche de fraîcheur à vos repas, au déjeuner comme au dîner, et se marie à merveille avec des plats réconfortants.

Pour tout savoir : rougemontcanada.ca





Dîner

Grilled cheese aux pommes et gouda style pain doré

Préparation : 25 minutes • Marinage : 30 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

8 tranches de prosciutto
45 ml (3 c. à soupe) de beurre
2 pommes Cortland coupées
en fins quartiers
180 ml (¾ de tasse) de
jus de pomme Mellow
Doux de Rougemont
5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché
3 œufs
125 ml (½ tasse) de crème
à cuisson 15 %
Poivre au goût
8 tranches de miche
de pain épaisses
8 tranches de gouda
Pour l'oignon mariné :
125 ml (½ tasse) de jus de pomme
Mellow Doux de Rougemont

60 ml (¼ de tasse)
de vinaigre de cidre
15 ml (1 c. à soupe)
de sirop d'érable
1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel
1 petit oignon rouge
tranché finement

1. Dans une petite casserole, mélanger le jus de pomme pour l'oignon mariné avec le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et le sel. Porter à ébullition, puis retirer du feu.

2. Déposer l'oignon rouge dans un bol. Verser la préparation au jus de pomme chaude sur l'oignon et remuer. Laisser mariner 30 minutes à température ambiante ou idéalement toute une nuit au réfrigérateur.



3. Chauffer une grande poêle à feu moyen. Cuire les tranches de prosciutto de 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes. Réserver dans une assiette.

4. Dans la même poêle, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire les quartiers de pommes de 3 à 4 minutes, en remuant délicatement de temps en temps.

5. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de jus de pomme et le thym dans la poêle. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le liquide se soit complètement évaporé et que les pommes soient fondantes. Retirer du feu.

6. Dans une assiette creuse, fouetter les œufs avec la crème et le reste

du jus de pomme (125 ml – ½ tasse). Poivrer.

7. Sur quatre tranches de pain, répartir le gouda, les pommes fondantes, l'oignon mariné et le prosciutto. Couvrir des tranches de pain restantes et presser légèrement.

8. Tremper rapidement un sandwich à la fois dans la préparation aux œufs, en le retournant avec précaution

afin de bien en enrober les deux côtés. Laisser s'égoutter l'excédent de préparation aux œufs.

9. Dans la même poêle, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre à feu doux-moyen. Cuire deux sandwiches à la fois de 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le pain soit doré et que le fromage soit fondu. Répéter avec le reste du beurre (15 ml – 1 c. à soupe) et des sandwiches.

Pour les amateurs de douceur

Le jus de pomme Mellow Doux de Rougemont, offert en format de 2 litres, mise sur une saveur douce qui caresse le palais. Rond et facile à aimer, il plaît autant aux petits qu'aux grands. Sa texture veloutée et son goût délicat en font un allié de choix pour commencer la journée du bon pied ou la clore sur une note apaisante. Dégustez-le en compagnie d'un repas plus copieux pour découvrir toute sa douceur enveloppante.

Pour tout savoir : rougemontcanada.ca



Salade tiède aux pommes et halloumi grillés

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

2 pommes Empire (ou pommes Cortland) coupées en quartiers

125 ml (½ tasse) de pacanes

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

Sel et poivre au goût

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre

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

1 paquet de halloumi de 200 g, coupé en cubes

1 contenant de mélange de laitues printanier de 142 g

2 petites betteraves rouges cuites et coupées en cubes

60 ml (¼ de tasse) d'oignons frits

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

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les pommes et les pacanes. Arroser de 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et de 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable. Saler légèrement et poivrer. Remuer.

3. Cuire au four de 10 à 12 minutes, en remuant à mi-cuisson.

4. Pendant ce temps, dans un petit bol, fouetter le reste de l'huile d'olive (45 ml – 3 c. à soupe) avec le vinaigre de cidre, le reste du sirop d'érable (15 ml – 1 c. à soupe) et la moutarde à l'ancienne. Poivrer.

5. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Faire dorer les cubes de halloumi sur toutes les faces de 1 à 2 minutes.

6. Dans un saladier, déposer le mélange de laitues printanier et les betteraves. Arroser de la moitié de la vinaigrette et remuer délicatement.

7. Garnir la salade de préparation aux pommes et pacanes, de halloumi et d'oignons frits. Arroser du reste de la vinaigrette.



Hauts de cuisses caramélisés, sauce sucrée-salée au jus Pomme Poire

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

se congèle ❄️

Sel et poivre au goût

605 g (1 ½ lb) de hauts de cuisses
de poulet désossés sans peau

30 ml (2 c. à soupe)
de fécule de maïs

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile de canola

1 petit oignon coupé en dés

2 oignons verts hachés

Pour la sauce :

250 ml (1 tasse) de jus Pomme
Poire de Rougemont

45 ml (3 c. à soupe) de sauce
soya réduite en sodium

30 ml (2 c. à soupe)
de sirop d'érable

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

15 ml (1 c. à soupe)
de vinaigre de cidre

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

10 ml (2 c. à thé)
de gingembre râpé

10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

1. Dans un bol, fouetter
les ingrédients de la
sauce. Réserver.

2. Saler et poivrer les hauts
de cuisses de poulet, puis les
enrober de fécule de maïs.

3. Dans une grande poêle,
chauffer l'huile à feu
moyen-élevé. Faire dorer
les hauts de cuisses de 4 à
5 minutes de chaque côté.

4. Ajouter l'oignon et
poursuivre la cuisson
de 2 à 3 minutes.

5. Remuer la sauce réservée,
puis la verser dans la
poêle. Porter à ébullition
en remuant, puis laisser
mijoter de 12 à 15 minutes
à feu moyen en remuant
de temps en temps, jusqu'à
ce que la sauce soit siru-
peuse et que l'intérieur
de la chair du poulet ait
perdu sa teinte rosée.

6. Poursuivre la cuisson de
1 à 2 minutes en arrosant
fréquemment le poulet
de sauce réduite, jusqu'à
ce qu'il soit bien laqué et
légèrement caramélisé.

7. Au moment de servir,
garnir d'oignons verts.

L'irrésistible goût de la poire en vedette

Le nouveau jus Pomme Poire signe l'arrivée d'une saveur fraîche et gourmande dans la famille Rougemont ! La douceur naturelle de la poire se marie à la fraîcheur de la pomme pour créer un jus tout en rondeur, parfait pour bien commencer la journée. Servez-le bien froid avec vos repas ou utilisez-le dans vos recettes pour découvrir une nouvelle façon de savourer l'iconique duo pomme-poire au quotidien.

Pour tout savoir : rougemontcanada.ca





Dessert

Gâteau aux pommes et au rhum ultra-facile

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 50 minutes • Repos : 15 minutes • Quantité : 8 portions

se congèle ❄️

3 œufs
180 ml (¾ de tasse) de cassonade
60 ml (¼ de tasse) d'huile végétale
30 ml (2 c. à soupe) de
rhum brun ou 5 ml (1 c. à
thé) d'extrait de rhum
430 ml (1 ¾ tasse)
de farine tout usage
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle
1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

3 pommes Cortland pelées
et coupées en cubes

15 ml (1 c. à soupe)
de sucre à glacer

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

2. Dans un grand bol,
fouetter les œufs avec la
cassonade de 2 à 3 minutes
à l'aide du batteur élec-
trique, jusqu'à ce que la
préparation pâlisce légè-
rement. Incorporer l'huile
et le rhum en fouettant.

3. Ajouter la farine, la
poudre à pâte, la cannelle
et le sel. Remuer à l'aide
d'une cuillère en bois
jusqu'à ce que la prépara-
tion soit tout juste homo-
gène. Ajouter les pommes
et remuer délicatement.

4. Tapisser le fond d'un
moule à charnière de
20 cm (8 po) de diamètre
de papier parchemin, puis
huiler la paroi. Transvider la
préparation dans le moule
et égaliser la surface.

5. Cuire au four de
50 minutes à 1 heure,
jusqu'à ce qu'un cure-
dents inséré au centre du
gâteau en ressorte propre.

6. Retirer du four et
laisser tiédir 15 minutes
avant de démouler.

7. Au moment de servir,
saupoudrer le gâteau
de sucre à glacer.



Galettes aux pommes et sucre à la crème

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 15 minutes • Repos : 5 minutes • Réfrigération : 30 minutes • Quantité : 12 galettes

se congèle (galettes seulement) ❄️

Pour les galettes :

- 80 ml (⅓ de tasse) de beurre non salé
- 750 ml (3 tasses) de farine tout usage
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 2,5 ml (½ c. à thé) de piment de la Jamaïque moulu
- 125 ml (½ tasse) d'huile de canola
- 250 ml (1 tasse) de cassonade
- 60 ml (¼ de tasse) de sucre
- 1 œuf
- 60 ml (¼ de tasse) de compote de pommes non sucrée
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- Pour les pommes caramélisées :**
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 2 grosses pommes rouges coupées en petits dés
- 60 ml (¼ de tasse) de cassonade

- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau froide

Pour le glaçage :

- 45 ml (3 c. à soupe) de lait
- 90 ml (6 c. à soupe) de lait condensé sucré
- 90 ml (6 c. à soupe) de cassonade
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 375 ml (1 ½ tasse) de sucre à glacer

1. Pour les galettes.

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

2. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu moyen et chauffer jusqu'à l'obtention d'une couleur ambrée. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Dans un bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude et les épices.

4. Dans un grand bol, verser le beurre tiédi. Ajouter l'huile, la cassonade et le sucre, puis fouetter jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Ajouter l'œuf et la compote de pommes. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois.

5. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

6. Sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, former douze boules en utilisant environ 60 ml (¼ de tasse) de pâte pour chacune d'elles. Aplatir légèrement les boules.

7. Cuire au four de 13 à 15 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

8. **Pour les pommes caramélisées.** Pendant la cuisson des galettes, faire fondre le beurre dans une poêle à feu moyen-élevé.

Cuire les pommes de 3 à 4 minutes, jusqu'à l'obtention d'une légère coloration.

9. Ajouter la cassonade et le vinaigre de cidre. Chauffer de 3 à 4 minutes.

10. Incorporer la fécule délayée et poursuivre la cuisson 2 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir 5 minutes.

11. Déposer les pommes dans un bol, puis réfrigérer 30 minutes.

12. **Pour le glaçage.** Dans un bol, mélanger le lait avec le lait condensé, la cassonade et le beurre. Chauffer de 2 à 3 minutes au micro-ondes. Laisser tiédir.

13. Ajouter graduellement le sucre à glacer dans le bol en fouettant.

14. **Pour servir.** Couvrir les galettes de glaçage à l'aide d'une cuillère, puis garnir de pommes caramélisées.



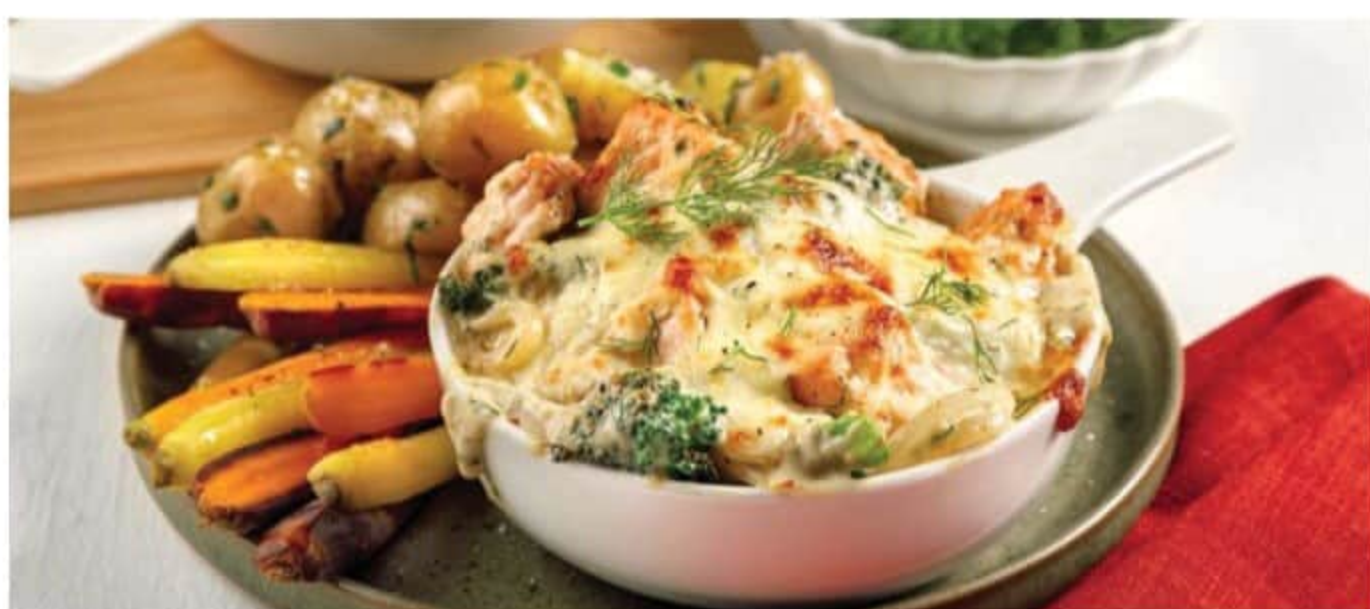
Menu semaine 1



LUNDI

Couscous au tofu,
citron et pesto

21



MARDI

Mini-gratins de saumon
et brocoli

22



MERCREDI

Filet de porc en croûte
de moutarde et parmesan

23



JEUDI

Pochettes de lasagne
à la viande et ricotta

24



VENDREDI

Roulés feuilletés
au poulet Buffalo

25

SANS
VIANDE

1 1 bloc de tofu ferme de 454 g, coupé en cubes



2 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement ail rôti et poivrons



3 375 ml (1 ½ tasse) de couscous perlé



4 1 citron coupé en fines rondelles



5 80 ml (⅓ de tasse) de pesto de basilic

Prévoir aussi :

- 625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de légumes

Couscous au tofu, citron et pesto

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Repos : 5 minutes • Quantité : 4 portions

1. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire les cubes de tofu de 6 à 8 minutes en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter l'assaisonnement ail rôti et poivrons, puis bien enrober le tofu. Réserver dans une assiette.

2. Dans la même poêle, déposer le couscous perlé et le bouillon de légumes. Porter à ébullition, puis cuire de 10 à 12 minutes à feu doux-moyen en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le couscous soit tendre et que le liquide soit presque complètement absorbé. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.

3. Remettre le tofu dans la poêle. Saler, poivrer et remuer. Ajouter les rondelles de citron et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

4. Au moment de servir, garnir de pesto à l'aide d'une petite cuillère.

► Pour accompagner Garniture croquante aux micropousses de brocoli et carotte

Dans un bol, déposer 1 contenant de micropousses de brocoli de 50 g et 1 carotte coupée en fines juliennes. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de graines de tournesol rôties, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola. Saler, poivrer et remuer délicatement.

PAR PORTION	
Calories	555
Protéines	29 g
M.G.	21 g
Glucides	63 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	244 mg
Sodium	901 mg



1 1 brocoli coupé en petits bouquets



2 1 petit oignon émincé



3 450 g (1 lb) de filet de saumon coupé en cubes



4 1 conserve de crème de brocoli condensée de 284 ml



5 375 ml (1 ½ tasse) de cheddar râpé

Prévoir aussi :

- 125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 15 %

Facultatif :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché



PAR PORTION	
Calories	566
Protéines	36 g
M.G.	41 g
Glucides	13 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	379 mg
Sodium	815 mg

Mini-gratins de saumon et brocoli

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

se congèle ❄️

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

2. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire le brocoli et l'oignon de 3 à 4 minutes.

3. Ajouter les cubes de saumon. Saler et poivrer. Cuire de 2 à 3 minutes en

remuant délicatement, jusqu'à ce que le saumon soit doré. Incorporer la crème de brocoli, la crème et 125 ml (½ tasse) d'eau.

4. Répartir la préparation au saumon dans quatre ramequins d'une capacité d'environ 375 ml (1 ½ tasse), puis parsemer de cheddar.

5. Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Si désiré, régler le four à la position « gril » (broil) et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

6. Si désiré, garnir d'aneth au moment de servir.

► Pour accompagner

Pommes de terre vapeur aux fines herbes et fleur de sel

Dans une casserole, verser de l'eau jusqu'à une hauteur d'environ 2,5 cm (1 po). Déposer une marguerite dans la casserole, puis y déposer 450 g (1 lb) de pommes de terre grelots. Couvrir et cuire à la vapeur de 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Déposer les pommes de terre dans un bol, puis ajouter 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée et 15 ml (1 c. à soupe) d'estragon frais haché. Saler, poivrer et remuer délicatement. Parsemer de fleur de sel au moment de servir.



Filet de porc en croûte de moutarde et parmesan

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 25 minutes • Repos : 5 minutes • Quantité : 4 portions

se congèle (sans l'accompagnement) ❄️

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

2. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche. Badigeonner le filet de moutarde de Dijon, puis saler et poivrer.

3. Dans une grande assiette creuse, mélanger la chapelure

avec le parmesan et la poudre d'oignon. Enrober le filet de porc de chapelure, en pressant légèrement afin de bien la faire adhérer à la chair.

4. Déposer le filet de porc sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 22 à 25 minutes.

5. Retirer du four et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.

PAR PORTION	
Calories	244
Protéines	38 g
M.G.	6 g
Glucides	9 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	101 mg
Sodium	550 mg



1 1 filet de porc de 600 g (environ 1 ½ lb)



2 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon



3 80 ml (⅓ de tasse) de chapelure assaisonnée à l'italienne



4 80 ml (⅓ de tasse) de parmesan râpé



5 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

► Pour accompagner

Choux de Bruxelles rôtis au miel et Dijon

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Dans un grand bol, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola avec 15 ml (1 c. à soupe) de miel, 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon et 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché. Ajouter 450 g (1 lb) de choux de Bruxelles coupés en deux et 1 petit oignon rouge coupé en quartiers. Saler, poivrer et remuer. Étaler les choux sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 20 à 22 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les choux soient tendres et bien rôtis.



- 1 8 feuilles de lasagne fraîches d'environ 18 cm x 22 cm (7 po x 8 ½ po), coupées en deux sur la longueur



- 2 1 pot de ricotta de 400 g



- 3 375 ml (1 ½ tasse) de bébés épinards hachés



- 4 500 ml (2 tasses) de sauce bolognaise



- 5 375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella râpée



PAR PORTION	
Calories	759
Protéines	40 g
M.G.	30 g
Glucides	80 g
Fibres	7 g
Fer	1 mg
Calcium	502 mg
Sodium	437 mg

Pochettes de lasagne à la viande et ricotta

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

se congèle ❄️

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

2. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes de 2 à 3 minutes. Égoutter.

3. Déposer huit demi-feuilles de lasagne sur le plan de travail. Déposer les demi-feuilles restantes par-dessus de manière à obtenir une croix.

4. Au centre de chaque croix, déposer un peu de ricotta, d'épinards et environ 45 ml (3 c. à soupe) de sauce bolognaise. Saler et poivrer.

5. Rabattre les extrémités des feuilles sur la garniture de manière à former huit pochettes.

6. Étaler le reste de la sauce bolognaise dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po). Déposer les pochettes dans le plat, joint dessous. Parsemer de mozzarella.

7. Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres et que le fromage soit doré.





PAR PORTION	
Calories	760
Protéines	44 g
M.G.	48 g
Glucides	38 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	36 mg
Sodium	1633 mg

Roulés feuilletés au poulet Buffalo

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

se congèle (sans l'accompagnement) ❄️

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

2. Dans un bol, mélanger le poulet avec la sauce Buffalo et le céleri. Saler et poivrer.

3. Sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte feuilletée en un rectangle de 50 cm x 25 cm (20 po x 10 po).

Répartir la préparation au poulet sur la pâte, puis rouler fermement en un cylindre. Badigeonner le cylindre d'œuf battu, puis le couper en douze rondelles.

4. Déposer les rondelles sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

5. Cuire au four de 25 à 27 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.

6. Servir les roulés avec la vinaigrette ranch.

► Pour accompagner Salade de céleri ranch

Dans un saladier, déposer 1 litre (4 tasses) de laitue romaine hachée, 4 branches de céleri émincées, 3 radis tranchés finement et ½ petit oignon rouge tranché finement. Arroser de 80 ml (⅓ de tasse) de vinaigrette ranch au fromage bleu. Saler, poivrer et remuer délicatement. Si désiré, garnir de 60 ml (¼ de tasse) de noix de Grenoble hachées.



1 875 ml (3 ½ tasses) de poulet cuit effiloché



2 125 ml (½ tasse) de sauce Buffalo



3 2 branches de céleri coupées en petits dés



4 1 bloc de pâte feuilletée surgelée de 397 g, décongelée



5 125 ml (½ tasse) de vinaigrette ranch

Prévoir aussi :

• 1 œuf battu

Menu semaine 2



LUNDI

Sauté de croquettes végé à la sauce sucrée aux piments

27



MARDI

Courges spaghetti gratinées au chili

28



MERCREDI

Gratin de jambon, gnocchis et poireaux en crème

29



JEUDI

Boulettes de poulet aux tomates séchées

30



VENDREDI

Poulet et bouchées de pommes de terre à la salsa

31

SANS
VIANDE

- 1 1 sac de croquettes végétariennes surgelées de 383 g



- 2 2 poivrons de couleurs variées coupés en cubes



- 3 1 petit oignon coupé en cubes



- 4 125 ml (½ tasse) de sauce sucrée aux piments chilis



- 5 125 ml (½ tasse) de bouillon de légumes

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

PAR PORTION	
Calories	329
Protéines	13 g
M.G.	14 g
Glucides	40 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	142 mg
Sodium	1133 mg

Sauté de croquettes végé à la sauce sucrée aux piments

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

1. Préchauffer la friteuse à air chaud à 205 °C (400 °F).
2. Déposer les croquettes dans le panier de la friteuse à air chaud. Cuire de 10 à 12 minutes en retournant les croquettes à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

3. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile de canola dans une grande poêle à feu moyen. Cuire les poivrons et l'oignon de 4 à 5 minutes.

4. Dans un bol, fouetter la sauce sucrée aux piments chilis avec le bouillon de légumes et la fécule de maïs.

5. Verser la sauce dans la poêle. Porter à ébullition en remuant et chauffer jusqu'à épaississement.

6. Ajouter les croquettes et remuer délicatement afin de bien les enrober de sauce.

► Pour accompagner Riz au jasmin à la lime, basilic et noix de cajou

Dans une casserole, déposer 250 ml (1 tasse) de riz au jasmin rincé et égoutté. Ajouter 500 ml (2 tasses) d'eau et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola. Porter à ébullition, puis couvrir et réduire le feu à doux. Cuire de 15 à 18 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu. Ajouter le zeste et le jus de 1 lime, 60 ml (¼ de tasse) de basilic frais haché et 60 ml (¼ de tasse) de noix de cajou rôties hachées. Saler, poivrer et remuer délicatement à l'aide d'une fourchette. Couvrir et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Cet accompagnement procurera 4 g de protéines de plus par portion à votre repas.



1 2 petites courges spaghetti



2 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour chili



3 500 ml (2 tasses) de chili



4 250 ml (1 tasse) de maïs surgelé



5 500 ml (2 tasses) de cheddar râpé



PAR PORTION

Calories	523
Protéines	30 g
M.G.	30 g
Glucides	39 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	498 mg
Sodium	960 mg

Courges spaghetti gratinées au chili

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

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

2. Couper les extrémités des courges, puis les couper en deux sur la largeur. Retirer les filaments et les graines.

3. Déposer les demi-courges sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser d'un peu d'huile d'olive et saupoudrer de la moitié des assaisonnements pour chili. Saler et poivrer. Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre.

4. Pendant ce temps, mélanger le chili avec le reste des assaisonnements pour chili (7,5 ml – ½ c. à soupe) et le maïs dans une casserole. Chauffer de 5 à 6 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps. Retirer du feu.

5. Effiloche délicatement la chair des demi-courges à l'aide d'une fourchette, sans percer la pelure ni détacher complètement la chair. Répartir la préparation au chili dans les demi-courges. Parsemer de cheddar.

6. Poursuivre la cuisson au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

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



Gratin de jambon, gnocchis et poireaux en crème

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

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

2. Déposer les gnocchis dans un grand plat de cuisson. Arroser d'un filet d'huile de canola et remuer. Cuire au four de 15 à 18 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les gnocchis soient légèrement dorés.

3. Ajouter les poireaux et la crème. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson de 15 à 18 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les poireaux soient tendres.

4. Ajouter les tranches de jambon sur la préparation. Couvrir de fromage suisse. Poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le jambon soit chaud et que le fromage soit fondu.

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

PAR PORTION

Calories	848
Protéines	41 g
M.G.	41 g
Glucides	91 g
Fibres	7 g
Fer	4 mg
Calcium	542 mg
Sodium	2 204 mg



1 1 paquet de gnocchis à poêler de 700 g



2 2 poireaux tranchés



3 375 ml (1 ½ tasse) de crème à cuisson 15 %



4 450 g (1 lb) de jambon toupie coupé en huit tranches



5 375 ml (1 ½ tasse) de fromage suisse râpé



1 450 g (1 lb) de poulet haché



2 80 ml (⅓ de tasse) de chapelure assaisonnée à l'italienne



3 1 œuf



4 60 ml (¼ de tasse) de tomates séchées hachées



5 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements italiens

Boulettes de poulet aux tomates séchées

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

se congèle (sans l'accompagnement) ❄️

1. Dans un bol, mélanger le poulet haché avec la chapelure, l'œuf, les tomates séchées et les assaisonnements italiens. Poivrer.

2. Façonner 16 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

3. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de

canola à feu moyen. Cuire les boulettes de 10 à 12 minutes en les retournant quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

PAR PORTION	
Calories	262
Protéines	23 g
M.G.	15 g
Glucides	9 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	35 mg
Sodium	236 mg

► Pour accompagner Orzo aux asperges, poireau et tomates cerises

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire 250 ml (1 tasse) d'orzo al dente. Égoutter. Dans la même casserole, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola à feu moyen. Cuire 1 poireau tranché de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter 1 botte d'asperges de 300 g (⅔ de lb) coupées en tronçons et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes. Ajouter 250 ml (1 tasse) de tomates cerises coupées en deux et cuire 1 minute. Ajouter l'orzo, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron et 80 ml (⅓ de tasse) de parmesan râpé. Saler, poivrer et remuer délicatement.



Poulet et bouchées de pommes de terre à la salsa

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

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

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les bouchées de pommes de terre. Arroser d'un peu d'huile de canola, puis saler et poivrer. Cuire au four 10 minutes.

3. Étaler les cubes de poulet sur une autre plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Saupoudrer d'assaisonnements pour chili. Saler et poivrer.

4. Retourner les bouchées de pommes de terre, puis les remettre dans le four. Déposer la plaque de poulet dans le four. Cuire de 15 à 18 minutes en retournant les bouchées et les cubes de poulet à mi-cuisson, jusqu'à ce que les bouchées soient dorées et que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

5. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la mayonnaise avec le zeste et le jus de lime ainsi que l'ail, si désiré. Saler et poivrer.

6. Réchauffer la salsa au micro-ondes ou dans une petite casserole.

7. Répartir les bouchées de pommes de terre et le poulet dans des assiettes. Garnir de salsa, puis arroser de mayonnaise parfumée.

8. Si désiré, garnir de feuilles de coriandre au moment de servir.

PAR PORTION	
Calories	528
Protéines	31 g
M.G.	29 g
Glucides	38 g
Fibres	6 g
Fer	1 mg
Calcium	66 mg
Sodium	987 mg



1 1 sac de bouchées de pommes de terre au chili et à l'ail surgelées de 550 g



2 450 g (1 lb) de poitrines de poulet coupées en cubes



3 80 ml (⅓ de tasse) de mayonnaise



4 ½ lime (zeste et jus)



5 375 ml (1½ tasse) de salsa douce

Prévoir aussi :

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

Facultatif :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- Feuilles de coriandre fraîche au goût

Menu semaine 3



LUNDI

Soupe crémeuse aux pâtes et champignons

33



MARDI

Casserole gratinée bœuf, tomates et courgettes

34



MERCREDI

Cuisses de poulet, vinaigrette italienne et parmesan

35



JEUDI

Pâtes au maïs, bacon et poulet

36



VENDREDI

Plaque de saucisses enrobées de prosciutto et pommes de terre

37

SANS
VIANDE

- 1 1 conserve de haricots blancs de 540 ml, rincés et égouttés



- 2 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes



- 3 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %



- 4 1 contenant de champignons blancs de 227 g, tranchés



- 5 500 ml (2 tasses) de rotinis

PAR PORTION

Calories	422
Protéines	19 g
M.G.	12 g
Glucides	64 g
Fibres	10 g
Fer	4 mg
Calcium	168 mg
Sodium	707 mg

Soupe crémeuse aux pâtes et champignons

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

1. Dans le mélangeur électrique, déposer la moitié des haricots blancs, 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes et la crème. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

2. Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile de

canola à feu moyen. Cuire les champignons de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saler et poivrer.

3. Ajouter le reste du bouillon (500 ml – 2 tasses), la préparation aux haricots et les rotinis. Porter à ébullition, puis laisser

mijoter de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.

4. Ajouter le reste des haricots blancs dans la casserole et poursuivre la cuisson 1 minute.

► Pour accompagner Baluchons aux deux fromages

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Dérouler 1 rouleau de pâte pour croissants (de type Pillsbury) de 235 g et séparer les triangles de pâte. Dans un bol, mélanger ½ paquet de fromage à la crème de 250 g ramolli avec 125 ml (½ tasse) de cheddar râpé et 30 ml (2 c. à soupe) d'oignons verts hachés. Saler et poivrer. Déposer un peu de garniture au fromage au centre de chaque triangle de pâte. Replier la pâte sur la garniture et pincer pour sceller. Déposer les baluchons sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, puis les badigeonner de 15 ml (1 c. à soupe) de beurre fondu. Si désiré, parsemer de 5 ml (1 c. à thé) de graines de pavot. Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les baluchons soient dorés et bien gonflés.



- 1 450 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre



- 2 2 courgettes coupées en demi-rondelles



- 3 1 conserve de tomates en dés aux épices italiennes de 796 ml, égouttées



- 4 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire



- 5 375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella râpée



PAR PORTION	
Calories	464
Protéines	34 g
M.G.	29 g
Glucides	15 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	351 mg
Sodium	814 mg

Casserole gratinée bœuf, tomates et courgettes

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

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 4 à 5 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
3. Ajouter les courgettes, les tomates en dés et la sauce Worcestershire. Saler et poivrer. Cuire de 2 à 3 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Déposer la préparation dans un plat de cuisson. Parsemer de mozzarella.
5. Poursuivre la cuisson au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

► Pour accompagner Purée de patates douces et panais

Dans une grande casserole, déposer 2 patates douces moyennes et 3 panais pelés et coupés en cubes. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis cuire de 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter. Remettre les légumes dans la casserole. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de beurre et 80 ml (⅓ de tasse) de crème à cuisson 35 %. Saler et poivrer. Réduire en purée lisse.



Cuisses de poulet, vinaigrette italienne et parmesan

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

se congèle ❄️

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

2. Dans un grand bol, mélanger la vinaigrette italienne avec la poudre d'ail, le persil séché et le parmesan. Saler et poivrer.

Ajouter les cuisses de poulet et remuer pour bien les enrober de préparation.

3. Déposer les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson

tapissée de papier parchemin, côté peau vers le haut.

4. Cuire au four de 38 à 42 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

PAR PORTION	
Calories	434
Protéines	29 g
M.G.	33 g
Glucides	4 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	74 mg
Sodium	453 mg



1 60 ml (¼ de tasse) de vinaigrette italienne



2 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail



3 5 ml (1 c. à thé) de persil séché



4 60 ml (¼ de tasse) de parmesan râpé



5 4 cuisses de poulet

► Pour accompagner Sauté de haricots verts, maïs et poivron rouge

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire 300 g (⅔ de lb) de haricots verts de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants. Égoutter. Dans la même casserole, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola à feu moyen-élevé. Cuire 1 poivron rouge coupé en petits dés et 250 ml (1 tasse) de maïs surgelé de 3 à 4 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés. Ajouter les haricots verts, 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché, 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge et 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché. Saler et poivrer. Cuire 1 minute en remuant délicatement.



1 750 ml (3 tasses)
de pennes



2 500 ml (2 tasses)
de maïs surgelé



3 6 tranches de bacon
coupées en dés



4 500 ml (2 tasses)
de poulet cuit style
rôtisserie effiloché



5 1 pot de sauce Alfredo
de 410 ml


PAR PORTION

Calories	700
Protéines	32 g
M.G.	35 g
Glucides	67 g
Fibres	3 g
Fer	9 mg
Calcium	87 mg
Sodium	914 mg

Pâtes au maïs, bacon et poulet

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

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Environ 2 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter le maïs dans la casserole. Prélever environ 80 ml ($\frac{1}{3}$ de tasse) d'eau de cuisson, puis égoutter les pâtes et le maïs.

2. Dans la même casserole, cuire le bacon de 5 à 7 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer l'excédent de gras de la casserole.

3. Ajouter le poulet et la sauce Alfredo. Poivrer et remuer. Porter à ébullition.

4. Incorporer les pâtes et le maïs. Au besoin, ajouter un peu d'eau de cuisson réservée afin de détendre la sauce. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant.



Plaque de saucisses enrobées de prosciutto et pommes de terre

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

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

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger les pommes de terre avec un peu d'huile de canola. Saler et poivrer. Cuire au four 15 minutes.

3. Pendant la cuisson des pommes de terre, enrouler une tranche de prosciutto autour de chaque saucisse. Badigeonner les saucisses de sauce barbecue.

4. Retourner les pommes de terre. Déposer les saucisses sur la plaque, joint dessous. Poursuivre la cuisson au four de 15 à 17 minutes en retournant les saucisses à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

5. Parsemer les pommes de terre et les saucisses de mozzarella. Régler le four à la position « gril » (broil) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

PAR PORTION	
Calories	860
Protéines	46 g
M.G.	56 g
Glucides	45 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	326 mg
Sodium	2564 mg



1 450 g (1 lb) de pommes de terre grelots coupées en deux



2 8 tranches de prosciutto



3 8 saucisses italiennes douces



4 125 ml (½ tasse) de sauce barbecue en bouteille



5 375 ml (1½ tasse) de mozzarella râpée

Menu semaine 4



LUNDI

Salade de tortellinis,
feta et tomates séchées

39



MARDI

Tilapia, sauce crémeuse
moutarde et oignon

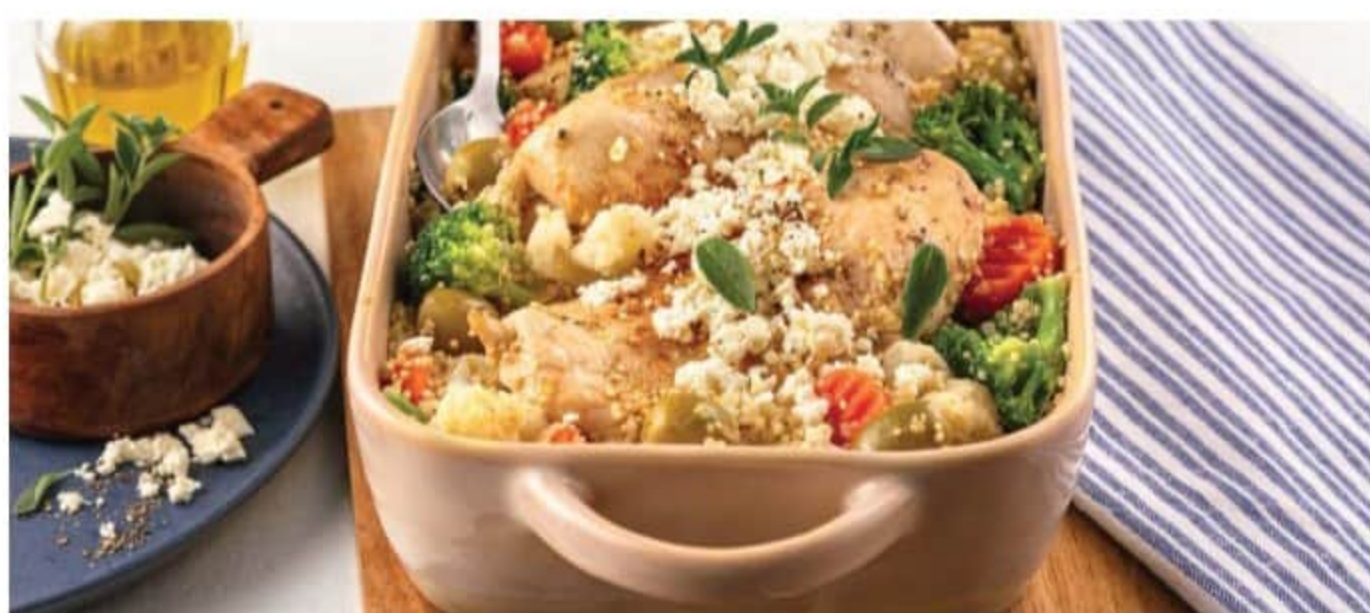
40



MERCREDI

Pains briochés
aux côtes levées
et oignons caramélisés

41



JEUDI

Tout-en-un de poulet
et quinoa aux olives

42



VENDREDI

Pizza bourguignonne
au bœuf

43

SANS
VIANDE

1 1 paquet de tortellinis
au fromage de 350 g



2 80 ml (1/3 de tasse) de
tomates séchées hachées



3 750 ml (3 tasses)
de bébés épinards



4 100 g (3 1/2 oz) de feta
coupée en petits cubes



5 80 ml (1/3 de tasse) de
vinaigrette aux tomates
séchées

PAR PORTION	
Calories	430
Protéines	15 g
M.G.	20 g
Glucides	48 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	130 mg
Sodium	868 mg

Salade de tortellinis, feta et tomates séchées

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

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les tortellinis al dente. Égoutter, puis remettre dans la casserole.

2. Verser un filet d'huile d'olive sur les tortellinis et remuer délicatement. Laisser tiédir.

3. Dans un saladier, déposer les tortellinis, les tomates séchées, les bébés épinards, la feta et la vinaigrette. Poivrer et remuer délicatement.



Version maison Vinaigrette aux tomates séchées

Dans un bol, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'échalotes sèches (françaises) hachées avec 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché, 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, 30 ml (2 c. à soupe) de pesto de tomates séchées, 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de vin rouge et 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché. Saler et poivrer.



- 1 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %



- 2 80 ml (⅓ de tasse) de fromage à la crème à la ciboulette et à l'oignon ramolli



- 3 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne



- 4 4 filets de tilapia de 150 g (⅓ de lb)



- 5 30 ml (2 c. à soupe) de câpres

Prévoir aussi :

- ½ petit oignon rouge haché



PAR PORTION	
Calories	319
Protéines	33 g
M.G.	18 g
Glucides	6 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	129 mg
Sodium	423 mg

Tilapia, sauce crémeuse moutarde et oignon

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

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

2. Dans un bol, fouetter la crème avec le fromage à la crème et la moutarde jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Saler et poivrer.

3. Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), étaler le tiers de la sauce. Déposer les filets de tilapia dans le plat, puis napper du reste de la sauce. Parsemer de câpres et d'oignon rouge.

4. Cuire au four de 15 à 17 minutes, jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette.

► Pour accompagner Riz sauvage aux patates douces et aux fines herbes

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola à feu moyen. Cuire 1 petite patate douce pelée et coupée en petits dés de 3 à 4 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter 250 ml (1 tasse) de mélange de riz blanc et de riz sauvage, 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes et 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 20 à 25 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide soit complètement absorbé. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.



PAR PORTION	
Calories	922
Protéines	44 g
M.G.	44 g
Glucides	92 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	222 mg
Sodium	1406 mg

Pains briochés aux côtes levées et oignons caramélisés

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

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

2. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire les oignons de 12 à 15 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

3. Ajouter le sirop d'érable et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant,

jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé et que les oignons soient bien caramélisés. Retirer du feu.

4. Pendant la cuisson des oignons, désosser les côtes levées et effiloche grossièrement la viande.

5. Déposer les tranches de pain brioché sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 5 à

6 minutes, jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré. Retirer du four.

6. Garnir les tranches de pain de viande de côtes levées et de fromage.

7. Poursuivre la cuisson au four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

8. À la sortie du four, garnir d'oignons caramélisés.



Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

► Pour accompagner

Salade au chou-fleur et cornichons à l'aneth

Dans un saladier, déposer 1 sac de mélange pour salade hachée BBQ ranch de 377 g, ½ petit chou-fleur coupé en très petits bouquets, 125 ml (½ tasse) de cornichons à l'aneth coupés en juliennes et 60 ml (¼ de tasse) d'oignons verts hachés. Ajouter le sachet de vinaigrette contenu dans le sac de mélange pour salade. Saler, poivrer et remuer.



- 1 250 ml (1 tasse) de quinoa rincé et égoutté



- 2 500 ml (2 tasses) de mélange de légumes surgelés style californien



- 3 125 ml (½ tasse) d'olives vertes dénoyautées



- 4 2 poitrines de poulet d'environ 225 g (½ lb), coupées en deux sur l'épaisseur



- 5 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour poulet

Prévoir aussi :

- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet

Facultatif :

- 125 ml (½ tasse) de feta émiettée



PAR PORTION	
Calories	416
Protéines	37 g
M.G.	14 g
Glucides	36 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	178 mg
Sodium	982 mg

Tout-en-un de poulet et quinoa aux olives

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 45 minutes • Quantité : 4 portions

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), déposer le quinoa, le mélange de légumes, les olives et le bouillon de poulet. Saler, poivrer et remuer.
3. Déposer les escalopes de poulet sur la préparation au quinoa. Parsemer d'assaisonnements pour poulet.
4. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four de 35 à 40 minutes.
5. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
6. Si désiré, parsemer de feta au moment de servir.



PAR PORTION	
Calories	703
Protéines	31 g
M.G.	37 g
Glucides	60 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	269 mg
Sodium	1275 mg

Pizza bourguignonne au bœuf

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

se congèle ❄️

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire le bacon de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Retirer l'excédent de gras de la poêle.
3. Ajouter l'oignon dans la poêle et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

4. Si désiré, ajouter les champignons et poursuivre la cuisson de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et que l'eau se soit évaporée.
5. Réserver la préparation au bacon dans un bol.
6. Dans la même poêle, cuire quelques tranches de bœuf à la fois environ 30 secondes de chaque côté. Saler et poivrer. Retirer du feu.
7. Sur le plan de travail légèrement fariné, étirer la pâte

à pizza en un cercle d'environ 30 cm (12 po) de diamètre.

8. Déposer la pâte sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Couvrir de sauce à fondue bourguignonne, puis garnir de tranches de bœuf et de préparation au bacon. Parsemer de mozzarella.
9. Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que le fromage soit fondu.



Version maison Sauce à fondue et trempette bourguignonne

Dans un bol, mélanger 80 ml (⅓ de tasse) de mayonnaise avec 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup, 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon, 10 ml (2 c. à thé) de relish, 5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire, 2,5 ml (½ c. à thé) d'ail haché et 2,5 ml (½ c. à thé) de paprika fumé doux. Saler et poivrer. Réfrigérer 15 minutes.



- 1 4 tranches de bacon coupées en morceaux



- 2 150 g (⅓ lb) de tranches de bœuf à fondue



- 3 450 g (1 lb) de pâte à pizza



- 4 125 ml (½ tasse) de sauce à fondue et trempette bourguignonne



- 5 375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella râpée

Prévoir aussi :

- 1 petit oignon haché

Facultatif :

- 1 contenant de champignons blancs de 227 g, tranchés

A bowl of orange soup with croutons and cream. The soup is served in a blue bowl and is garnished with croutons, a swirl of cream, and fresh herbs. A small black bowl of cream is also visible in the background.

Menu weekend en 5 15



INGREDIENTS

5

MINUTES

15

Entrée

Potage aux carottes et crème de mozzarella

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 35 minutes • Quantité : 6 portions

se congèle (sans l'accompagnement) ❄️

1. Dans une grande casserole, faire fondre un peu de beurre (ou chauffer un peu d'huile végétale) à feu moyen. Cuire l'oignon de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter les carottes et poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps.

3. Ajouter le bouillon de poulet. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 24 à 26 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

4. Pendant ce temps, déposer la mozzarella et la crème dans un bol. À l'aide du mélangeur à main, mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

5. Retirer la casserole du feu, puis y ajouter la moitié de la crème de mozzarella. À l'aide du mélangeur à main, réduire la préparation en potage lisse. Saler, poivrer et remuer.

6. Répartir le potage dans des bols. Garnir du reste de la crème de mozzarella.

► Pour accompagner

Croûtons à la fleur d'ail

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Dans un bol, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé, 15 ml (1 c. à soupe) de fleur d'ail en pot hachée et 2,5 ml (½ c. à thé) de zestes de citron. Saler et poivrer. Ajouter ½ baguette de pain coupée en cubes. Mélanger pour bien enrober les cubes de pain d'huile parfumée. Étaler sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 10 à 12 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les croûtons soient dorés et croustillants.



1 1 petit oignon haché



2 900 g (2 lb) de carottes coupées en rondelles



3 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet



4 1 boule de mozzarella di bufala de 125 g, égouttée



5 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %



- 1** 350 g (environ ¾ de lb) de fettucines



- 2** 125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées



- 3** 125 ml (½ tasse) de vin rouge



- 4** 1 conserve de tomates en dés de 398 ml



- 5** 2 cuisses de canard confites d'environ 250 g (½ lb), désossées et effilochées

Prévoir aussi :

- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet

Repas principal

Fettucines au canard confit, vin rouge et échalotes

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

- 1.** Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Égoutter.
- 2.** Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire les échalotes de 1 à 2 minutes.
- 3.** Ajouter le vin rouge et chauffer 2 minutes, jusqu'à ce qu'il se soit évaporé de moitié.
- 4.** Incorporer les tomates en dés et le bouillon de poulet. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 6 minutes à feu moyen.
- 5.** Ajouter le canard effiloché et remettre les pâtes dans la casserole. Remuer délicatement et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.

► Pour accompagner Huile d'orange, persil et piment

Dans un petit bol, fouetter 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 45 ml (3 c. à soupe) de persil frais haché, 30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange, 5 ml (1 c. à thé) de zestes d'orange et 1,25 ml (¼ de c. à thé) de flocons de piment. Saler et poivrer. Laisser reposer 5 minutes. Fouetter de nouveau avant de verser en filet sur le plat.





- 1** 250 g (environ ½ lb) de pâte à tarte



- 2** 150 g (⅓ de lb) de chocolat noir 70 % haché grossièrement



- 3** 2 œufs



- 4** 375 ml (1 ½ tasse) de cassonade



- 5** 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 35 %

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs

Facultatif :

- 2,5 ml (½ c. à thé) de fleur de sel

Dessert

Tarte au sucre et chocolat

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 45 minutes • Quantité : de 6 à 8 portions

se congèle ❄️

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F) et placer la grille dans le bas du four.

2. Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte à tarte en un cercle de 23 cm (9 po) de diamètre.

3. Déposer l'abaisse de pâte dans un moule à tarte

de 23 cm (9 po) de diamètre. Répartir le chocolat dans l'abaisse.

4. Dans un bol, fouetter les œufs avec la cassonade, la crème et la fécule de maïs. Verser la préparation dans l'abaisse.

5. Cuire au four de 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le pourtour de la garniture soit pris, mais que le centre soit encore légèrement tremblotant.

6. Retirer du four et laisser tiédir. Si désiré, parsemer de fleur de sel.



VALLÉE BRAS DU NORD



ÉPIQUE ET
GRANDIOSE

Saint-Raymond, Portneuf



Collation du MOIS

Pain aux bananes et biscuits spéculoos

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 55 minutes • Repos : 15 minutes • Quantité : 1 pain (12 tranches)

se congèle ❄️

3 bananes très mûres
réduites en purée

2 œufs

80 ml (⅓ de tasse)
d'huile végétale

125 ml (½ tasse) de cassonade

60 ml (¼ de tasse) de sucre

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

500 ml (2 tasses)
de farine tout usage

7,5 ml (½ c. à soupe)
de poudre à pâte

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

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

12 biscuits spéculoos
émiettés grossièrement

45 ml (3 c. à soupe) de tartinade
aux biscuits spéculoos (de type
Biscoff de Lotus) (facultatif)

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

2. Dans un grand bol,
fouetter les bananes avec les
œufs, l'huile, la cassonade, le
sucre et la vanille.

3. Dans un autre bol,
mélanger la farine avec la
poudre à pâte, le bicarbo-
nate de soude et le sel.

4. Incorporer graduelle-
ment les ingrédients secs
aux ingrédients humides
et remuer à l'aide d'une
cuillère en bois jusqu'à ce
que la préparation soit tout
juste homogène.

5. Ajouter les deux tiers
des biscuits émiettés et
remuer délicatement.

6. Tapisser un moule à
pain de 23 cm x 13 cm
(9 po x 5 po) de papier par-
chemin, puis y transvider
la pâte. Égaliser la surface
et parsemer du reste des
biscuits émiettés.

7. Cuire au four de
55 minutes à 1 heure
5 minutes, jusqu'à ce qu'un
cure-dents inséré au centre
du pain en ressorte propre.
Si les biscuits dorent trop
rapidement, couvrir lâche-
ment le pain d'une feuille
de papier d'aluminium en fin
de cuisson.

8. Retirer du four et laisser
tiédir 15 minutes avant de
démouler sur une grille.

9. Si désiré, déposer la
tartinade dans un petit bol.
Chauffer quelques secondes
au micro-ondes, jusqu'à ce
qu'elle devienne plus fluide.
Arroser le pain de tartinade.







2

GROS OEUFS

13 g de protéines



**POUR RÉCUPÉRER APRÈS
L'EFFORT PHYSIQUE**



oeuf.ca



Les œufs, une valeur sûre pour les sportifs

Simple et accessible, l'œuf est riche en nutriments, particulièrement utiles pour les sportifs. Entre protéines de qualité et éléments essentiels à la performance, voici pourquoi il mérite une place de choix dans votre assiette, que vous soyez un sportif aguerri ou amateur.

Présenté par



œuf.ca

Source de bonnes protéines

Un œuf contient environ 6,5 grammes de protéines de haute qualité, réparties entre le blanc et le jaune. Ces protéines renferment les neuf acides aminés essentiels à la santé humaine, ce qui en fait une protéine dite « complète », au même titre que la viande et le poisson. Pour les sportifs, ces petites bombes nutritionnelles favorisent donc la réparation et la construction musculaire après l'effort. Le jaune, parfois boudé à tort, apporte en plus des vitamines A, D et B12, du fer ainsi que de bons gras.

Alliés de la performance

Des chercheurs s'étant penchés sur l'alimentation de coureurs d'endurance ont observé un lien entre la consommation de plusieurs œufs au petit déjeuner et une amélioration de la vitesse maximale aérobie, un marqueur reconnu de la capacité d'endurance. Concrètement, la fameuse omelette du matin pourrait soutenir la performance chez les athlètes d'endurance. Une autre bonne raison d'ajouter les œufs à son alimentation quotidienne !

Avant ou après l'entraînement ?

Que ce soit avant ou après l'entraînement, l'œuf s'intègre facilement à une collation nutritive. Les œufs participent à la satiété et à la réparation des fibres musculaires endommagées grâce à leur haute teneur en protéines. L'idéal est de les combiner à une source de bons glucides afin d'alimenter les réserves en énergie. Voici quelques idées :

- Œufs cuits dur sur une tranche de pain complet grillée ;
- Œufs brouillés avec rôtie et fruits ;
- Petits muffins aux œufs et légumes ;
- Œufs cuits dur avec quelques craquelins de blé ;
- Wrap aux œufs et à l'avocat.

Mythe ou réalité ?

- *Le jaune d'œuf augmente le cholestérol et nuit à la santé cardiovasculaire.*

Mythe. Les études récentes montrent que le cholestérol alimentaire a peu d'effet sur le cholestérol sanguin chez la majorité des gens. Pour les sportifs, le jaune apporte même des nutriments précieux pour la récupération.

- *Manger des œufs crus permet une meilleure absorption des protéines.*

Mythe. C'est plutôt l'inverse. La cuisson améliore la digestibilité de l'œuf, qui passe d'environ 50 % à l'état cru à plus de 90 % une fois cuit.

- *Les œufs aident à la récupération musculaire après l'entraînement.*

Réalité. Grâce à leur profil complet en acides aminés, les œufs soutiennent la réparation et la synthèse musculaire, un atout après une séance d'entraînement intense.

- *Il faut éviter les œufs si on s'entraîne le matin, ils sont trop lourds à digérer.*

Mythe. Bien préparés (brouillés, pochés) et combinés à des glucides, les œufs sont généralement bien tolérés avant l'effort.





Bagels de feuilles de riz aux œufs et fromage

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 20 minutes • Repos : 5 minutes • Quantité : 4 portions



Voyez la capsule vidéo



12 œufs
Sel et poivre au goût
10 ml (2 c. à thé)
d'huile d'olive
115 g (¼ de lb) de tranches
de jambon coupées en dés
60 ml (¼ de tasse)
d'oignons verts émincés
30 ml (2 c. à soupe) d'eau
8 grandes feuilles de
riz de 22 cm (environ
8 ½ po) de diamètre
250 ml (1 tasse) de
mozzarella partiellement
écrémée râpée
15 ml (1 c. à soupe)
d'assaisonnements
pour bagel plein goût

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

2. Dans un bol, fouetter huit œufs. Saler et poivrer.

3. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Verser les œufs dans la poêle et cuire de 3 à 4 minutes en remuant, jusqu'à ce que les œufs soient presque pris.

4. Incorporer le jambon et les oignons verts. Retirer du feu (les œufs doivent être encore légèrement crémeux). Laisser tiédir.

5. Dans une assiette creuse, fouetter les quatre œufs restants avec l'eau.

6. Tremper deux feuilles de riz une à une dans les œufs battus de 5 à 10 secondes, jusqu'à ce qu'elles commencent à se ramollir, sans devenir trop souples. Laisser s'égoutter l'excédent d'œufs. Superposer les feuilles de riz sur le plan de travail légèrement huilé, en les décalant légèrement d'environ 2,5 cm (1 po).

7. Sur le tiers inférieur des feuilles de riz, déposer le quart de la préparation aux œufs crémeux en une bande, en laissant un espace libre aux extrémités. Garnir du quart de la mozzarella.

8. Rouler les feuilles de riz fermement autour de la garniture afin de former un cylindre. Réunir les deux extrémités et les insérer délicatement l'une dans l'autre afin de former un anneau. Déposer l'anneau sur une plaque de cuisson tapissée de

papier parchemin, joint dessous.

9. Répéter les étapes 6 à 8 afin de former quatre anneaux.

10. Badigeonner les anneaux du reste des œufs battus, puis parsemer d'assaisonnements pour bagel.

11. Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les bagels soient dorés et croustillants.

12. Retirer du four et laisser reposer 2 minutes avant de servir.



Bols de riz, légumes et œufs au sésame

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 35 minutes • Quantité : 4 portions

250 ml (1 tasse) de riz brun à grains longs rincé et égoutté

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

1 contenant de champignons blancs de 227 g, coupés en quartiers

375 ml (1 ½ tasse) d'edamames décortiqués surgelés

30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide naturel

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz

10 ml (2 c. à thé) de miel

10 ml (2 c. à thé) de gingembre râpé

5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe) d'eau (facultatif)

60 ml (¼ de tasse) de graines de sésame

8 œufs

60 ml (¼ de tasse) d'oignons verts émincés

1. Dans une casserole, cuire le riz brun selon les indications de l'emballage. Réserver au chaud.

2. Pendant ce temps, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola à feu moyen-élevé dans une grande poêle. Cuire les champignons de 5 à

7 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3. Ajouter les edamames dans la poêle et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes.

4. Dans un bol, fouetter le beurre d'arachide avec la sauce soya, le vinaigre de riz, le miel, le gingembre, l'huile de sésame et l'ail. Incorporer un peu d'eau au besoin si la sauce est trop épaisse.

5. Verser la sauce dans la poêle. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient bien enrobés de sauce. Réserver au chaud.

6. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer la

moitié de l'huile de canola restante (15 ml – 1 c. à soupe) à feu moyen-élevé. Ajouter la moitié des graines de sésame dans la poêle, puis casser quatre œufs sur les graines. Couvrir et cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le blanc des œufs soit croustillant, mais que le jaune soit encore coulant. Réserver dans une assiette. Répéter avec le reste de l'huile (15 ml – 1 c. à soupe), des graines de sésame (30 ml – 2 c. à soupe) et des œufs.

7. Répartir le riz dans des bols. Garnir de préparation aux champignons et aux edamames. Déposer deux œufs au sésame dans chaque bol, puis parsemer d'oignons verts.

Muffins protéinés aux œufs, cottage et ramens

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Repos : 5 minutes • Quantité : 12 muffins

2 paquets de ramens
de 85 g (sans les sachets
d'assaisonnements)

5 œufs

125 ml (½ tasse) de
fromage cottage 1 %

2,5 ml (½ c. à thé)
de poudre d'ail

Poivre au goût

100 g (3 ½ oz) de tranches
de poitrine de dinde
rôtie coupées en dés

½ poivron rouge
coupé en petits dés

250 ml (1 tasse) de bébés
épinards hachés

60 ml (¼ de tasse)
d'oignons verts hachés

125 ml (½ tasse) de
cheddar léger râpé

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

2. Dans une casse-
role d'eau bouillante,

cuire les ramens de 1 à
2 minutes, jusqu'à ce
qu'ils commencent à
se ramollir. Égoutter,
puis refroidir sous
l'eau froide. Égoutter
de nouveau.

3. Badigeonner les
douze alvéoles d'un
moule à muffins de
beurre fondu. Répartir
les nouilles dans les
alvéoles en les pres-
sant légèrement sur

le fond et la paroi afin
de former des nids.

4. Dans un grand bol,
fouetter les œufs avec
le fromage cottage et
la poudre d'ail. Poivrer.

5. Ajouter la dinde, le
poivron, les épinards,
les oignons verts et
80 ml (⅓ de tasse) de
cheddar. Remuer.

6. Répartir la prépara-
tion aux œufs dans les

nids de nouilles. Garnir
du reste du cheddar
(45 ml – 3 c. à soupe).

7. Cuire au four de
18 à 22 minutes,
jusqu'à ce que les
œufs soient pris et
que les nouilles soient
légèrement dorées.

8. Retirer du four
et laisser reposer
5 minutes avant
de démouler.





Votre nouvelle salle de bain commence ici.



Le design du sur-mesure aux prix du manufacturier.

VISITEZ NOS BOUTIQUES

LAVAL

2732, RUE ÉTIENNE-LENOIR
LAVAL, H7R 0A3
514 418-2105

LONGUEUIL

3324, BD TASCHEREAU
GREENFIELD PARK, J4V 2H6
438 803-0075

TORONTO

2181, STEELES, AVE W - SUITE
B018, NORTH YORK, M3J 3N2
647 362-2580

QUÉBEC

1100, RUE BOUVIER SUITE
220, QUÉBEC, G2K 1L9
581 300-1202

DÉCOUVREZ NOTRE RÉSEAU DE DÉTAILLANTS SUR NOTRE SITE WEB : AGUACANADA.COM

Découvrez nos nouvelles vanités prêtes à installer.



ISOLDE-60
59" X 32"



ISMERA-40
39" X 21"



INDIRA-60
59" X 21"



ISMAR-48
46" X 21"

Visitez notre site

Magasinez la collection complète
AGUACANADA.COM



Maman, ON MANGE QUOI ?



DÈS LE 21 SEPTEMBRE

noovo

moi

|

Crave

En étapes



Des brioches aux pommes *complètement décadentes*

Rien de tel qu'un dessert réconfortant pour profiter du meilleur fruit de la saison ! Suivez nos étapes pour réussir à coup sûr ces brioches moelleuses généreusement nappées d'un crémage au sucre à la crème. Du bonheur à chaque bouchée !



Brioche aux pommes, crémage au sucre à la crème

Préparation : 30 minutes • Repos : 2 heures 30 minutes • Cuisson : 50 minutes
Quantité : 8 brioches

se congèle (sans le crémage) ❄️

Pour la pâte à brioches :

1,18 litre (4 $\frac{3}{4}$ tasses) de farine tout usage
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre
5 ml (1 c. à thé) de sel
1 sachet de levure instantanée à levée rapide de 8 g
180 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse) de lait tiède

3 œufs

180 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse) de beurre non salé fondu

Pour la garniture aux pommes :

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de beurre non salé ramolli
3 pommes Honeycrisp pelées et coupées en petits dés

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre

180 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse) de cassonade

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

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

1,25 ml ($\frac{1}{4}$ de c. à thé) de gingembre moulu

1,25 ml ($\frac{1}{4}$ de c. à thé) de cardamome

7,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à soupe) de féculé de maïs délayée dans un peu d'eau froide

Pour le crémage :

60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse) de lait
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de cassonade
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
250 ml (1 tasse) de sucre à glacer

Étapes

1. Dans un bol, mélanger la farine avec le sucre, le sel et la levure. Dans un deuxième bol, fouetter le lait avec les œufs et le beurre fondu. Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène.

2. Sur le plan de travail légèrement fariné, pétrir la pâte à brioches de 4 à 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'une boule souple et élastique. Si la pâte est trop collante, ajouter un peu de farine.

3. Déposer la pâte dans un troisième bol, puis couvrir d'un linge humide. Laisser reposer de 1 heure 30 minutes à 2 heures à température ambiante près d'une source de chaleur (dans le micro-ondes avec une tasse d'eau bouillante

placée à côté, par exemple), jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

4. Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire fondre 45 ml (3 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire les dés de pommes de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Ajouter le vinaigre de cidre et poursuivre la cuisson 1 minute.

5. Incorporer 125 ml (½ tasse) de cassonade, la vanille et les épices. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes. Verser la fécule de maïs délayée et prolonger la cuisson de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. Retirer du feu et laisser tiédir.

6. Dans un petit bol, mélanger le reste du beurre (80 ml – ⅓ de tasse) avec le reste de la cassonade (60 ml – ¼ de tasse) pour la garniture. Réserver.

7. Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte à brioches en un rectangle de 30 cm x 25 cm (12 po x 10 po).

8. Répartir la préparation au beurre et à la cassonade sur la pâte, en laissant un pourtour libre de 2 cm (¾ de po).

9. Étaler les deux tiers de la garniture aux pommes sur la pâte.

10. Rouler le rectangle de pâte sur la longueur en serrant au fur et à mesure de manière à obtenir un cylindre.

11. Couper le cylindre en huit rondelles de 3,5 cm (1 ½ po) d'épaisseur.

12. Beurrer un plat de cuisson de 20 cm x 30 cm (8 po x 12 po), y déposer les rondelles de pâte côte à côte, puis couvrir le plat d'un linge humide. Laisser reposer

1 heure à température ambiante, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

13. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Cuire les brioches au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit tout juste dorée. Retirer du four et laisser tiédir.

14. Dans un bol, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) de lait avec la cassonade et le beurre. Chauffer de 2 à 3 minutes au micro-ondes. Laisser tiédir avant d'ajouter le sucre à glacer et le reste du lait (30 ml – 2 c. à soupe). Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène.

15. Garnir les brioches de crème et du reste de la garniture aux pommes.



Afin d'obtenir des brioches au centre tendre, attention de ne pas les surcuire. Sortez-les du four lorsqu'elles sont tout juste dorées.

LA POPOTE QUI VOUS RASSEMBLE

servi par Mayrand
SÉLECTION | VARIÉTÉ | FORMATS DIVERS

De quoi créer des repas
irrésistibles tous les jours.

Des ingrédients de **pros**, à portée de
main pour les **passionnés de cuisine**.

Tout pour vos envies popote:

Protéines, légumes, féculents, épices
et sauces ; trouvez tout ce qu'il vous
faut pour créer des recettes des plus
réconfortantes.

MAYRAND
ENTREPÔT
D'ALIMENTATION

MAYRAND ANJOU

9701, boul. Louis-H.-Lafontaine
Anjou, QC H1J 2A3

MAYRAND LAVAL

3615 Autoroute Jean-Noël Lavoie,
A-440 Laval, QC H7P 5P6

MAYRAND ST-JÉRÔME

400 Rue Lamontagne
Saint-Jérôme, QC J7Y 0E1

MAYRAND BROSSARD

Mail Champlain, suite S100
2151 Boul. Lapinière, Brossard, QC J4W 2T5

**DÉCOUVREZ NOS
PRODUITS ET VENEZ
FAIRE UN TOUR
CHEZ NOUS :**



DU QUOTIDIEN AUX GRANDS FORMATS.

AUTOOUR DU FEU

ÇA SE TERMINE EN BEAUTÉ!

Alex Turcotte et Sandra Plourde bouclent la saison d'*Autour du feu* en grand avec des recettes toujours plus gourmandes, des techniques accessibles et des invités qui ajoutent leur touche à l'expérience. Dans les pages qui suivent, vous trouverez les plats des épisodes 7 à 10, les derniers de la websérie. Pour revivre les meilleurs moments, découvrir les recettes en action et profiter des meilleurs trucs, rendez-vous sur le site Web de Pratico-Pratiques ou sur YouTube !

Présenté par

MAYRAND
ENTREPÔT
D'ALIMENTATION

Épisode 7 – Recette d'Alex

Visionnez les épisodes pour découvrir toutes les recettes ainsi que des trucs et astuces de cuisson.



SANDWICHES BAVETTE et trio de charcuteries

Préparation : 30 minutes • Congélation : 30 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : de 6 à 8 portions

1 bavette de bœuf
d'environ 755 g (1 ⅔ lb)

450 g (1 lb) de charcuteries
tranchées Lesters (pastrami,
salami et smoked meat – environ
6 tranches de chaque charcuterie)

400 g (environ 1 lb)
d'emmental râpé

1 baguette de pain française

Épices à steak au goût

Pour la sauce à badigeonner :

1 citron

60 ml (¼ de tasse)
de moutarde de Dijon

60 ml (¼ de tasse) de
moutarde à l'ancienne

30 ml (2 c. à soupe) de miel

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak

1 gousse d'ail hachée

Sel et poivre au goût

1. Couper la bavette en fines tranches d'environ 2 à 3 mm d'épaisseur sur la longueur, comme si on faisait de grandes tranches à l'aide d'un slicer.

2. Dans une pan carrée de 23 cm (9 po) tapissée de papier parchemin, faire un étage avec la moitié des tranches de bavette, un autre avec le smoked meat, un avec la moitié du fromage, un avec le pastrami, un avec le salami, un avec le reste du fromage et un dernier avec le reste de la bavette. Mettre au congélateur environ 30 minutes.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F).

4. Prélever le zeste du citron. Couper le citron en deux, puis presser un demi-citron au-dessus d'un bol afin de récupérer le jus.

5. Ajouter le zeste et le reste des ingrédients de la sauce à badigeonner dans le bol. Remuer.

6. Démouler l'étagé de viandes. Couper en 16 carrés uniformes d'environ 6 cm (2 ⅓ po) et piquer les carrés sur une brochette en métal.

7. Cuire au barbecue en cuisson directe de 8 à 12 minutes en retournant la brochette de temps en temps

et en badigeonnant chacune des faces de la brochette de sauce en cours de cuisson, jusqu'à ce que la température interne de la bavette atteigne 52 °C (125 °F) sur un thermomètre à cuisson.

8. Couper le dessus de la baguette en U, question de faire une barquette de la largeur et de la profondeur de la brochette. Insérer la viande dans la baguette. Badigeonner un dernier coup de sauce et faire griller le pain de 3 à 4 minutes au barbecue.

9. Couper en tronçons d'environ 10 cm (4 po). Servir.

Trois classiques maintenant disponibles prétranchés !

Vous pourrez désormais trouver trois charcuteries Lesters 100 % bœuf en format de 150 g : le pastrami maigre polyvalent, le salami savoureux et le smoked meat classique, qui n'a plus besoin de présentation. Déjà tranchées et prêtes à l'emploi, ces charcuteries passeront sans effort du sandwich gourmand au plateau de charcuteries et fromages pour l'apéro entre amis. À découvrir !

Pour tout savoir : lesters.ca





Épisode 7 – Recette de Sandra

BURGERS ÉTAGÉS DE CHARCUTERIES de bœuf avec queso au chorizo et à la bière

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 20 minutes • Marinage : 20 minutes • Quantité : 4 burgers

1 paquet de 150 g de chacune
des charcuteries de bœuf
Lesters: Pastrami, Smoked
meat et Salami tout-boeuf

4 pains à burger briochés

Oignons frits au goût

Micropousses au goût

Pour l'oignon mariné :

125 ml (½ tasse) de vinaigre

125 ml (½ tasse) d'eau

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de sel

1 gros oignon rouge émincé

Pour le queso :

200 g (environ ½ lb)
de saucisson chorizo

45 ml (3 c. à soupe) de beurre

30 ml (2 c. à soupe)
de farine tout usage

1 cannette de bière
blonde de 473 ml

1 brique de cheddar
jaune de 400 g, râpé

1. Dans une casserole,
mélanger le vinaigre avec
l'eau, le sucre et le sel.
Porter à ébullition.

2. Déposer l'oignon rouge
émincé dans un bol et verser
la marinade chaude. Laisser
mariner au moins 20 minutes.

3. Passer le chorizo au robot
culinaire pour l'émietter.

4. Déposer le chorizo émietté
dans une casserole froide et
le cuire à feu doux-moyen
de 5 à 8 minutes en remuant
de temps en temps, afin qu'il
rende lentement son gras.

5. Retirer le chorizo à
l'aide d'une écumoire
en conservant le gras de
cuisson dans la casserole.

6. Ajouter le beurre au
gras de chorizo et le
faire fondre. Incorporer
la farine et cuire environ
2 minutes en remuant
pour former un roux.

7. Verser progressivement
la bière blonde tout en
fouettant, jusqu'à l'obtention
d'une sauce lisse. Porter à
ébullition et laisser mijoter
2 minutes à feu doux.

8. Ajouter graduelle-
ment le cheddar râpé et
remuer jusqu'à ce qu'il soit
complètement fondu.

9. Incorporer le chorizo
réservé au queso. Maintenir
la sauce au chaud.

10. Préchauffer la
plancha ou une grande
poêle à feu moyen.

11. Faire griller les tranches
de salami de 2 à 3 minutes de
chaque côté, jusqu'à ce qu'il
soit légèrement croustillant.

12. Réchauffer les tranches
de pastrami et de smoked
meat de 1 à 2 minutes
de chaque côté.

13. Ouvrir les pains brio-
chés et les faire griller,
côté mie, jusqu'à ce qu'ils
soient bien dorés.

14. Garnir le bas des pains
de salami, de pastrami et
de smoked meat. Garnir
généreusement d'oignon
mariné et refermer avec
le dessus des pains.

15. Déposer les burgers dans
des assiettes. Déposer un
emporte-pièce légèrement
plus grand que le diamètre
d'un burger autour de
chaque burger et répartir
généreusement le queso
chaud sur le dessus afin
qu'il recouvre les burgers
et qu'il s'écoule tout autour.

16. Retirer délicatement
les emporte-pièce, puis
garnir d'oignons frits et
de micropousses. Servir
immédiatement.



Épisode 8 – Recette d’Alex

TOMAHAWK AVEC CHIMICHURRI aux canneberges et homard grillé

Préparation : 30 minutes • Repos : 40 minutes • Cuisson : 2 heures 50 minutes • Quantité : 4 portions

1 tomahawk de bœuf

Épices pour le bœuf au goût

Pour le chimichurri :

250 ml (1 tasse) de persil plat frais

250 ml (1 tasse) de
coriandre fraîche

30 ml (2 c. à soupe) d’origan frais

30 ml (2 c. à soupe) de thym frais

1 jalapeno épépiné

2 tiges de fleur d’ail

2 limes (zeste et jus)

125 à 180 ml (½ tasse à
¾ de tasse) d’huile d’olive

45 ml (3 c. à soupe) de jus 100 %
pur canneberge Nutra-Fruit

Canneberges séchées CANNE
BERGE hachées finement au goût

Sel et poivre au goût

Pour le homard grillé :

1 gros homard

45 ml (3 c. à soupe)
de beurre fondu

Pour la sauce :

250 ml (1 tasse) de jus 100 %
pur canneberge Nutra-Fruit

60 ml (¼ de tasse) de vin blanc

30 ml (2 c. à soupe)
de vinaigre de cidre

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

5 ml (1 c. à thé) de poivre
rose concassé

4 ou 5 tiges de thym frais

1 échalote sèche (française)
hachée finement

1 gousse d’ail hachée finement

1 trait de sauce piquante

1 filet de sirop d’érable

1 orange sanguine (zeste et jus)

Sel et poivre blanc au goût

200 à 250 g (environ ½ lb) de
beurre froid coupé en cubes

1. Laisser reposer le
tomahawk au minimum
30 minutes à tem-
pérature ambiante,
idéalement 1 heure.

2. Préchauffer le barbecue
à environ 150 °C (300 °F).

3. Saupoudrer uniformé-
ment le tomahawk d’épices.

4. Cuire le tomahawk en
cuisson indirecte de 2 heures
30 minutes à 3 heures,
jusqu’à ce que la tempé-
rature interne de la viande
atteigne 43 °C (110 °F) sur
un thermomètre à cuisson.
Si un barbecue au charbon
est utilisé, ajouter un bout

de bois pour donner un
léger goût de fumée.

5. Pendant la cuisson de la
viande, hacher finement
toutes les fines herbes
pour le chimichurri, le
jalapeno et la fleur d’ail.

6. Mélanger tous les
ingrédients du chimi-
churri dans un bol.

7. Retirer le tomahawk
du barbecue.

8. Augmenter la tempé-
rature du barbecue au
maximum (315-370 °C
– 600-700 °F). On utilise
la technique de la saisie
renversée, ce qui veut dire
qu’on a cuit en premier et
on va saisir notre tomahawk
à la fin pour créer une belle
réaction de Maillard.

9. Saisir le tomahawk environ
1 minute 30 secondes par
côté, jusqu’à ce que la tem-
pérature interne de la viande
atteigne 53 °C (127 °F) sur
le thermomètre à cuisson,
pour un beau mi-saignant.

10. Retirer le tomahawk du
barbecue. Laisser reposer un
minimum de 10 à 15 minutes.

11. Parallèlement, ouvrir
le homard en deux
sur la longueur.

12. Injecter le beurre dans les
pincettes en entrant l’aiguille à
la jonction de l’articulation.

13. Cuire le corps à feu doux,
en commençant par le côté
carapace, et les pincettes à feu
moyen environ 5 minutes
(on travaille avec deux tem-
pératures différentes pour
que la cuisson soit plus uni-
forme étant donné que les
pincettes prennent un peu plus
de temps à cuire). Retourner
côté chair et poursuivre la
cuisson de 2 à 3 minutes.

14. Mélanger tous les ingréd-
ients de la sauce dans une
casserole, à l’exception du
beurre. Laisser réduire de
10 à 15 minutes à feu doux,
jusqu’à ce qu’il reste environ
125 ml (½ tasse) de sauce.
Retirer du feu et intégrer les
cubes de beurre progressi-
vement à l’aide d’un fouet
pour qu’ils puissent fondre
sans que la sauce se sépare.

15. Trancher le tomahawk
dans le sens inverse de
la fibre de la viande.
Napper généreusement le
tomahawk de chimichurri
et le homard de sauce.
Déguster en prenant son
temps, car c’est probable-
ment le meilleur surf and turf
qu’on a mangé de sa vie !



Épisode 8 – Recette de Sandra

DUO SUCRÉ-SALÉ de tartares de bœuf et de saumon aux canneberges

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 25 minutes • Congélation : 20 minutes • Quantité : 4 portions

Pour le tartare de bœuf :

350 g (environ ¾ de lb) de poire de ronde de bœuf
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
1 petit oignon rouge émincé
1 piment habanero (ou piment chili) haché finement
60 ml (¼ de tasse) de noisettes hachées
30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées CANNE BERGE hachées
45 ml (3 c. à soupe) de jus 100 % pur canneberge Nutra-Fruit
45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon
45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise
60 ml (¼ de tasse) de parmesan râpé (et un peu plus, pour le service)
Persil plat frais haché au goût
Ciboulette fraîche ciselée au goût
Oignons frits au goût
Micropousses au goût

Pour le tartare de saumon :

350 g (environ ¾ de tasse) de filet de saumon qualité tartare
125 ml (½ tasse) de fraises coupées en petits dés
125 ml (½ tasse) de concombre coupé en petits dés
1 échalote sèche (française) hachée finement
30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées CANNE BERGE hachées
30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
15 ml (1 c. à soupe) de jus 100 % pur canneberge Nutra-Fruit
Ciboulette fraîche ciselée
Pour le coulis de canneberges :
250 ml (1 tasse) de jus 100 % pur canneberge Nutra-Fruit
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
30 ml (1 oz) de vodka

1. Saisir rapidement la poire de ronde de bœuf environ 30 secondes sur toutes les faces dans une poêle ou sur la plancha à feu élevé. Déposer la poire au congélateur environ 20 minutes afin de faciliter la coupe.

2. Déposer le filet de saumon sur un lit de glace et le fumer sous une cloche à l'aide d'un fumoir portatif. Répéter l'opération deux ou trois fois selon l'intensité de fumée désirée. Réserver au frais.

3. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon rouge de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien caramélisé. Ajouter le piment, les noisettes et les canneberges séchées, puis déglacer avec le jus de canneberge. Laisser réduire légèrement, puis refroidir complètement au congélateur.

4. Préparer le coulis en chauffant le jus de canneberge avec le sirop d'érable et la vodka de 12 à 15 minutes à feu

moyen, jusqu'à l'obtention d'une texture légèrement sirupeuse. Retirer du feu. Laisser refroidir.

5. Tailler la poire de ronde de bœuf et le saumon en petits dés.

6. Dans un bol, mélanger le bœuf avec la moutarde de Dijon, la mayonnaise, le parmesan râpé, la préparation à l'oignon, le persil et la ciboulette. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.

7. Dans un second bol, mélanger le saumon avec les fraises, le concombre, l'échalote, les canneberges séchées, la mayonnaise, le jus de canneberge et la ciboulette.

8. Dresser les deux tartares côte à côte sur une planche de présentation. Napper délicatement le tartare de saumon de quelques traits de coulis de canneberges. Râper généreusement du parmesan sur le tartare de bœuf, puis garnir d'oignons frits, de micropousses et d'un peu de ciboulette.

La canneberge dans toute sa splendeur

Le jus 100 % pur canneberge sans sucre ajouté de Nutra-Fruit, c'est l'authenticité à l'état pur. Fait de canneberges du Québec qui regorgent d'antioxydants, il est sans agent de conservation ni sucre ajouté. Le choix parfait pour ceux à la recherche d'une boisson rafraîchissante simple et saine ! Dégustez-le dilué dans un peu d'eau pour sa délicieuse saveur acidulée, ou intégrez-le à vos smoothies, à vos cocktails et à vos recettes maison pour un boost de saveurs.

Pour tout savoir : boutique.nutra-fruit.com





Épisode 9 – Recette d’Alex

BONBONS DE SAUMON gin et érable

Préparation : 10 minutes • Saumurage : 12 heures • Repos : 6 heures • Cuisson : 30 minutes • Quantité : de 4 à 6 portions

1 filet de saumon d'environ
1 kg (environ 2 ¼ lb), le plus
épais possible, avec la peau

1 litre (4 tasses) d'eau

60 g de sel casher
(6 % de la quantité d'eau)

125 ml (½ tasse) de flocons
d'érable biologique PRESTIGE
(et plus pour le service)

125 ml (½ tasse) de gin ou de rhum

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

1. Couper le saumon en
cubes de 3,5 cm (1 ½ po),
en gardant la peau (elle
servira de protection
durant la cuisson).

2. Dans un bol, préparer
une saumure avec l'eau, le
sel et les flocons d'érable.

3. Ajouter les cubes de
saumon dans la saumure et
laisser saumer idéalement
12 heures au réfrigérateur.

4. Égoutter, rincer et
laisser sécher à l'air libre

sur une grille au réfrigé-
rateur de 6 à 12 heures.

5. Au moment de la cuisson,
préchauffer le barbecue
ou le fumoir à basse tem-
pérature, entre 180 et
205 °C (350 et 400 °F).

6. Dans un autre bol,
mélanger le gin avec
le sirop d'érable.

7. Cuire les cubes de saumon
de 30 minutes à 1 heure en
cuisson indirecte, la peau

vers le bas, en les badi-
geonnant régulièrement
de mélange de sirop d'érable,
jusqu'à ce que la tempé-
rature interne du saumon
atteigne 53 °C (127 °F) sur
un thermomètre à cuisson.

8. Retirer du barbecue.
Retirer la peau des
cubes de saumon.

9. Saupoudrer de flocons
d'érable avant le ser-
vice. Déguster.

On cuisine un festin pour dix personnes
dans l'épisode 9 d'Autour du feu ! Pour
le visionner et retrouver toutes les
recettes du festin, rendez-vous sur le
pratico-pratiques.com/autour-du-feu.





Épisode 9 – Recette de Sandra

SALADE DE BONBONS DE PORC FUMÉS, poires et Louis d'Or

Préparation : 30 minutes • Marinage : 8 heures • Cuisson : 2 heures 30 minutes • Quantité : de 8 à 10 portions

2 demi-flancs de porc de 500 g (environ 1 lb), sans la couenne

Rub à l'érable au goût

Flocons d'érable biologique PRESTIGE au goût

Sirop d'érable au goût

1 contenant de roquette de 312 g

3 poires tranchées finement

200 g (environ ½ lb) de fromage Louis d'Or coupé en copeaux

Pour la vinaigrette :

45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc

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

1. Couper les demi-flancs de porc en cubes d'environ 3 cm (1 ¼ po).

2. Enrober généreusement les cubes de porc de rub à l'érable et de flocons d'érable. Déposer dans un contenant hermétique. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur environ 8 heures.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le fumoir à 120 °C (250 °F).

4. Déposer les cubes de porc sur la grille et les faire fumer de 2 heures 30 minutes à 3 heures, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Durant les 10 à 15 dernières minutes

de cuisson, badigeonner les cubes d'un léger filet de sirop d'érable afin d'obtenir une belle finition brillante et légèrement caramélisée. Retirer du fumoir et réserver.

5. Dans un petit bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette.

6. Déposer la roquette dans une grande assiette ou dans un grand plat de service. Ajouter les tranches de poires, les bonbons de porc encore tièdes et les copeaux de fromage Louis d'Or. Arroser délicatement de vinaigrette. Terminer avec une généreuse pluie de flocons d'érable.

L'érable à l'année

Et si on remplaçait le sucre raffiné par quelque chose de local et de vraiment meilleur ? Les flocons d'érable biologique PRESTIGE, fabriqués au Québec à partir de sirop d'érable pur à 100 %, sont naturels, écoresponsables et incroyablement polyvalents. Saupoudrés sur des crêpes, mélangés à du yogourt, intégrés aux pâtisseries ou ajoutés à n'importe quelle recette sucrée-salée, ils donnent un petit goût d'érable qui fait toute la différence.

Pour tout savoir : prestigemapleproducts.com



Épisode 10 – Recette de Sandra

SMASHED GRELOTS GRATINÉS

façon nachos à la plancha

Préparation : 35 minutes • Cuisson : 35 minutes • Quantité : de 4 à 6 portions

1 paquet d'émincé de steak
entièrement cuit Lesters de 350 g

Pour les pommes de terre :

1 sac de pommes de terre
grelots de 680 g

30 ml (2 c. à soupe)
de gras de canard

250 g (environ ½ lb)
de fromage Pacific Rock

Pour la salsa fraîche :

2 contenants de tomates
cerises de couleurs variées de
283 g, coupées en quartiers

250 ml (1 tasse) de maïs
surgelé, décongelé

1 mangue coupée en petits dés

2 oignons verts émincés

1 jalapeno haché finement

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

15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime

Assaisonnements tex-mex au goût

Pour le chimichurri :

125 ml (½ tasse) de coriandre
fraîche hachée

125 ml (½ tasse) de persil
plat frais haché

1 échalote sèche (française)
hachée finement

2 gousses d'ail râpées finement

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

1 jalapeno haché finement

2 limes (jus)

30 ml (2 c. à soupe) de
vinaigre balsamique blanc

125 ml (½ tasse) d'huile végétale

Sel et poivre au goût

Pour les garnitures (au goût) :

Crème sure

Fromage Pacific Rock

Coriandre fraîche hachée

Ciboulette fraîche ciselée

1. Déposer les pommes de terre grelots dans une casserole d'eau et saler généreusement. Porter à ébullition, puis cuire de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter. Réserver.

2. Pendant ce temps, préparer la salsa fraîche en mélangeant les tomates cerises avec le maïs, la mangue, les oignons verts, le jalapeno, la coriandre, le jus de lime et les assaisonnements tex-mex dans un bol. Réserver au frais.

3. Préparer le chimichurri en mélangeant la coriandre avec le persil, l'échalote, l'ail, la ciboulette, le jalapeno, le jus de lime, le vinaigre balsamique blanc et l'huile végétale dans un bol. Assaisonner de sel et de poivre.

4. Préchauffer la plancha à puissance moyenne-élevée et la badigeonner de gras de canard.

5. Déposer les pommes de terre grelots sur la plancha et les écraser délicatement à l'aide d'un presse-burger ou d'une spatule robuste.

Cuire de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

6. Retourner les pommes de terre, puis râper généreusement le fromage Pacific Rock directement sur le dessus. Laisser fondre et gratiner.

7. À l'aide d'une grande spatule, déposer délicatement les grelots gratinés sur une grande planche ou dans une assiette de service.

8. Préchauffer le fumoir à basse température (environ 135 °C – 275 °F).

9. Déposer l'émincé de steak dans une poêle en fonte et incorporer la moitié du chimichurri. Réchauffer au fumoir 10 minutes.

10. Répartir l'émincé de steak chaud sur les grelots gratinés. Garnir généreusement de salsa fraîche, de crème sure et du reste du chimichurri. Terminer en râpant un peu de fromage Pacific Rock sur le dessus, puis décorer de coriandre et de ciboulette. Servir immédiatement.



Épisode 10 – Recette d’Alex

POUTINE Philly cheesesteak

Préparation : 50 minutes • Trempage : 30 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : de 4 à 6 portions

5 ou 6 pommes de terre Russet
Huile de tournesol (pour la friture)
Sel au goût

1 oignon espagnol
coupé en fines lanières
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
1 paquet d’émincé de steak
entièrement cuit Lesters de 350 g

6 tranches de provolone
300 à 500 g (¾ de lb à environ
1 lb) de fromage en grains

Pour la sauce :

250 ml (1 tasse) de bière brune
45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
ou de gras de canard
30 ml (2 c. à soupe) de
vinaigre balsamique blanc
30 ml (2 c. à soupe) de fécule
de maïs délayée dans 45 ml
(3 c. à soupe) d’eau

22,5 ml (1 ½ c. à soupe)
de pâte de tomates
22,5 ml (1 ½ c. à soupe)
de sirop d’érable
15 ml (1 c. à soupe) d’épices
pour le bœuf de l’épisode 1 *
10 ml (2 c. à thé) de fond de
veau concentré délayé dans
1 litre (4 tasses) d’eau
1 échalote sèche (française)
hachée finement

1. Couper les pommes de terre en bâtonnets. Mettre dans l’eau froide pour une trentaine de minutes (personnellement, j’aime bien les rincer trois fois, jusqu’à avoir une eau claire, avant de les faire tremper).

2. Pendant le trempage des pommes de terre, mélanger tous les ingrédients de la sauce dans une casserole. Porter à ébullition, puis

laisser réduire, sans couvrir, de 20 à 30 minutes à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu’à ce que la sauce atteigne une température entre 90 et 95 °C (194 et 203 °F) sur un thermomètre à cuisson. Réserver au chaud.

3. Au moment de cuire les pommes de terre, chauffer l’huile dans une friteuse ou dans une grande casserole jusqu’à ce qu’elle atteigne une température de 110 °C (230 °F) sur le thermomètre à cuisson.

4. Égoutter les bâtonnets de pommes de terre et bien les éponger.

5. Faire une première cuisson de 5 minutes pour blanchir les bâtonnets. Égoutter et déposer sur une plaque.

6. Augmenter la température de l’huile à entre 180 et 190 °C (350 et 375 °F).

Replonger les bâtonnets dans l’huile pour une deuxième cuisson. Faire frire jusqu’à ce que les frites soient bien dorées et croustillantes. Égoutter, saler et réserver.

7. Parallèlement, sur la plancha à puissance douce, faire caraméliser l’oignon dans le beurre, jusqu’à ce qu’il soit translucide. Réserver dans un bol.

8. Augmenter la température de la plancha à puissance moyenne-élevée.

9. Saisir l’émincé de bœuf sur la plancha. Ajouter le provolone et l’oignon caramélisé, puis mélanger.

10. Dans des bols, faire le montage avec les frites, le fromage en grains, le mélange de viande et la sauce. Manger sans se soucier de son cardiologue.

* Trouvez la recette
des épices pour le bœuf
de l’épisode 1 ici:



Cinq minutes, mille possibilités

Prêt en seulement 5 minutes à la poêle ou à la vapeur, l’émincé de bœuf entièrement cuit de Lesters est la protéine polyvalente par excellence, car il s’adapte à toutes vos envies. Philly cheesesteak, bœuf Stroganoff, sauté asiatique, burrito, pizza... la liste est longue, et les résultats sont toujours au rendez-vous ! Savoureux, pratique et préparé au Québec : l’émincé de bœuf, on l’aime !

Pour tout savoir : lesters.ca







AUTOUR DU FEU

NOUVELLE WEBSÉRIE ORIGINALE
Alex Turcotte et Sandra Plourde

Présentée par

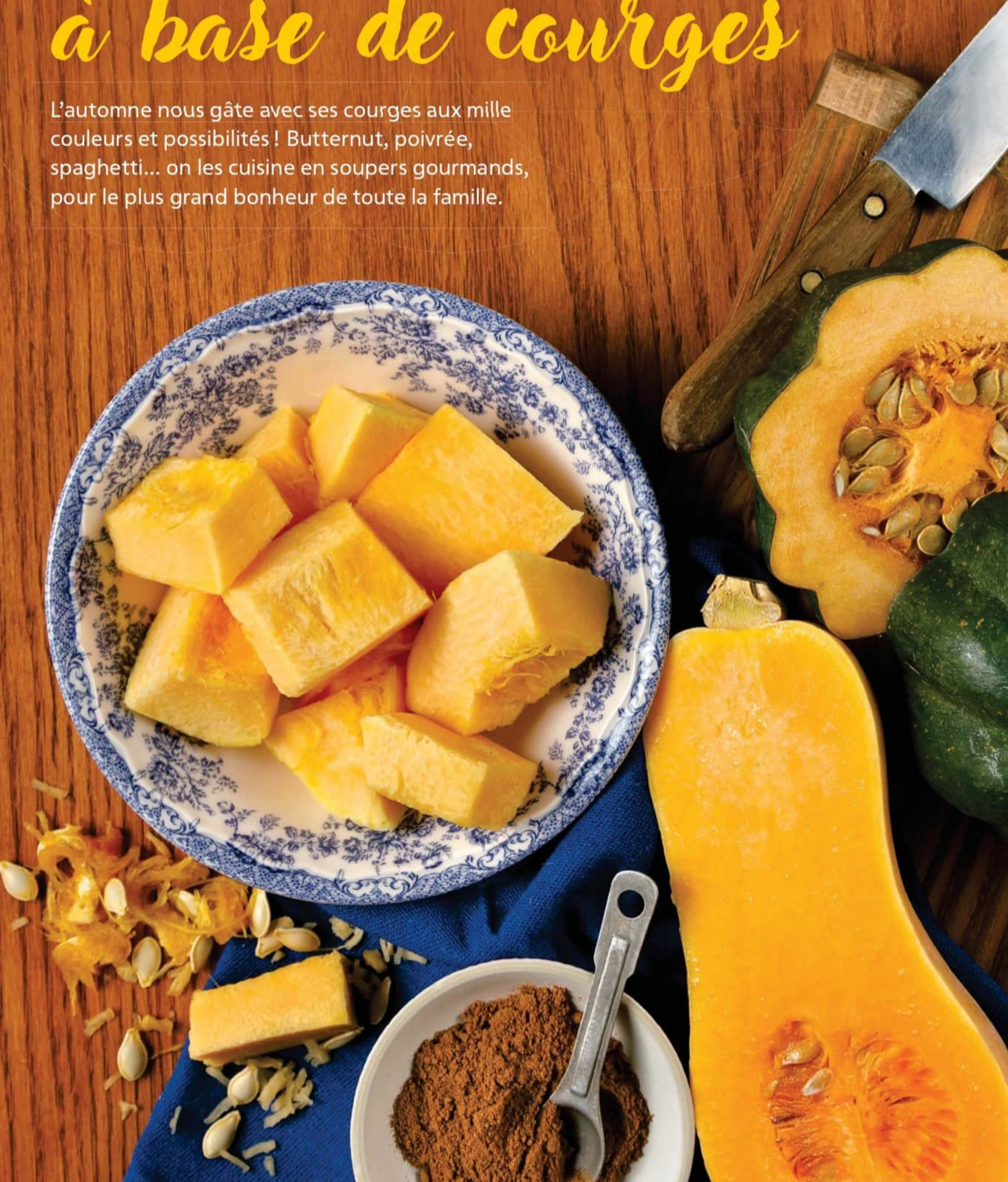
MAYRAND^{MC}
ENTREPÔT
D'ALIMENTATION

Pour visionner
le premier épisode



Nos meilleurs repas *à base de courges*

L'automne nous gâte avec ses courges aux mille couleurs et possibilités ! Butternut, poivrée, spaghetti... on les cuisine en soupers gourmands, pour le plus grand bonheur de toute la famille.





Galettes de poulet et courge à l'air fryer

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 16 galettes

se congèle (galettes seulement) ❄️

Pour la sauce crémeuse au chipotle :

125 ml (½ tasse) de
yogourt grec nature
60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise
15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
5 ml (1 c. à thé) de chipotle
5 ml (1 c. à thé) de miel

Sel et poivre au goût

Pour les galettes :

½ petite courge Butternut râpée
450 g (1 lb) de poulet
haché maigre
1 œuf
80 ml (⅓ de tasse)
de chapelure panko
60 ml (¼ de tasse)
de parmesan râpé
60 ml (¼ de tasse)
d'oignons verts hachés

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

5 ml (1 c. à thé) de
paprika fumé doux

2,5 ml (½ c. à thé)
de poudre de chili

Sel et poivre au goût

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1. Dans un bol, mélanger
les ingrédients de la
sauce. Réserver au frais.

2. Déposer la courge râpée
au centre d'un linge propre.
Tordre le linge fermement
au-dessus de l'évier pour
retirer le plus de liquide
possible de la courge.

3. Dans un grand bol,
mélanger la courge avec
le poulet haché, l'œuf,
la chapelure, le parmesan,
les oignons verts, l'ail, le

paprika fumé et la poudre
de chili. Saler et poivrer.

4. Façonner 16 galettes
en utilisant environ 80 ml
(⅓ de tasse) de prépara-
tion pour chacune d'elles.

5. Préchauffer la
friteuse à air chaud
à 205 °C (400 °F).

6. Badigeonner les galettes
d'huile d'olive. Déposer
les galettes dans le panier
de la friteuse à air chaud
en les espaçant. Cuire de
7 à 8 minutes de chaque
côté, jusqu'à ce que l'in-
térieur des galettes ait
perdu sa teinte rosée.

7. Servir les galettes avec la
sauce crémeuse au chipotle.

Farfalles aux saucisses, sauce crémeuse à la courge rôtie

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 35 minutes • Quantité : 4 portions

se congèle 

1 petite courge Butternut
d'environ 605 g (1 ½ lb),
coupée en cubes

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de
sauge fraîche hachée

Sel et poivre au goût

450 g (1 lb) de saucisses
italiennes douces

750 ml (3 tasses) de farfalles

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes
sèches (françaises) hachées

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

125 ml (½ tasse) de vin blanc

250 ml (1 tasse) de
bouillon de poulet

250 ml (1 tasse) de crème
à cuisson 35 %

1,25 ml (¼ de c. à thé) de muscade

125 ml (½ tasse) de parmesan râpé

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

2. Sur une plaque de cuisson
tapissée de papier par-
chemin, mélanger les cubes
de courge avec l'huile et
la moitié de la sauge. Saler
et poivrer. Répartir les cubes
de courge sur un côté de
la plaque, puis déposer les
saucisses sur l'autre côté.

3. Cuire au four de
25 à 30 minutes en remuant
les cubes de courge et en
retournant les saucisses
à mi-cuisson, jusqu'à ce
que la courge soit tendre.
Retirer du four et laisser
tiédir les saucisses avant
de les couper en rondelles.

4. Pendant ce temps, cuire
les pâtes al dente dans
une grande casserole d'eau
bouillante salée. Prélever
250 ml (1 tasse) d'eau de
cuisson des pâtes, puis
les égoutter. Réserver.

5. Dans la même casserole,
faire fondre le beurre à
feu moyen. Cuire les écha-
lotes de 2 à 3 minutes.

6. Ajouter l'ail et pour-
suivre la cuisson 1 minute.
Verser le vin blanc et
chauffer jusqu'à ce qu'il
se soit évaporé de moitié.

7. Ajouter le bouillon, la
crème, la courge rôtie et
la muscade. Porter à ébul-
lition, puis laisser mijoter
de 6 à 8 minutes à feu
doux-moyen. Retirer du feu.

8. À l'aide du mélangeur
à main, réduire la prépa-
ration en une sauce lisse.
Incorporer 80 ml (⅓ de tasse)
de parmesan. Au besoin,
verser graduellement un peu
d'eau de cuisson réservée
et mélanger jusqu'à l'ob-
tention de la consistance
désirée. Saler et poivrer.

9. Ajouter les farfalles et
les rondelles de saucisses
dans la sauce. Chauffer
de 2 à 3 minutes en
remuant délicatement.

10. Au moment de servir,
garnir du reste du parmesan
(45 ml – 3 c. à soupe) et de la
sauge (7,5 ml – ½ c. à soupe).





Feuilletés aux crevettes dans des courges

Préparation : 35 minutes • Cuisson : 45 minutes • Repos : 5 minutes • Quantité : 4 portions

2 petites courges poivrées
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
Sel et poivre au goût
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
1 poireau émincé
15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
30 ml (2 c. à soupe) de
farine tout usage
125 ml (½ tasse) de vin blanc
250 ml (1 tasse) de lait
125 ml (½ tasse) de
crème à cuisson 15 %
350 g (environ ¾ de lb) de
crevettes moyennes (calibre
31/40) crues et décortiquées
30 ml (2 c. à soupe) de
ciboulette fraîche hachée
1 feuille de pâte feuilletée
carrée (½ paquet de 400 g)
1 œuf battu

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

2. Couper les courges
en deux, puis retirer les
filaments et les graines.
Badigeonner la chair
des courges d'huile.
Saler et poivrer.

3. Sur une plaque de
cuisson tapissée de papier
parchemin, déposer les
demi-courges, côté coupé
vers le bas. Cuire au four
de 25 à 30 minutes,
jusqu'à ce que la chair
soit presque tendre.

4. Pendant la cuisson
des courges, faire fondre
le beurre à feu moyen
dans une grande poêle.
Cuire le poireau de 4 à
5 minutes en remuant.

5. Ajouter l'ail et pour-
suivre la cuisson 1 minute.

6. Saupoudrer de farine et
cuire 1 minute en remuant.

7. Verser le vin blanc
et porter à ébullition
en fouettant. Cuire
1 minute en remuant.

8. Incorporer graduellement
le lait et la crème en fouet-
tant. Porter de nouveau
à ébullition. Ajouter les
crevettes et poursuivre
la cuisson 1 minute en
remuant. Ajouter la cibou-
lette et remuer. Saler et
poivrer, puis retirer du feu.

9. Retirer la plaque du four
et retourner délicatement
les demi-courges. Répartir
la préparation aux cre-
vettes dans les cavités.

10. Sur le plan de travail
fariné, couper la feuille
de pâte feuilletée en
quatre carrés égaux.

11. Déposer un carré de pâte
sur chaque demi-courge.
Presser délicatement la pâte
sur le pourtour de la chair.
Pratiquer deux petites inci-
sions au centre de chaque
carré, puis badigeonner
la pâte d'œuf battu.

12. Poursuivre la cuisson
au four de 20 à 25 minutes,
jusqu'à ce que la pâte
soit gonflée et dorée.

13. Retirer du four et
laisser reposer 5 minutes
avant de servir.

Rondelles de courge rôtie au bœuf, légumes et feta

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

1 grosse courge Butternut
d'environ 1,4 kg (3 lb)

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) de
paprika fumé doux

2,5 ml (½ c. à thé) de cumin

Sel et poivre au goût

125 ml (½ tasse) de feta émiettée

Pour la préparation au bœuf :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 contenant de champignons
blancs de 227 g, coupés
en quartiers

1 petit oignon haché

450 g (1 lb) de bœuf
haché maigre

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe)
de pâte de tomates

5 ml (1 c. à thé) de thym séché

125 ml (½ tasse) de bouillon
de bœuf réduit en sodium

15 ml (1 c. à soupe) de
sauce Worcestershire

15 ml (1 c. à soupe)
de vinaigre balsamique

500 ml (2 tasses) de chou frisé
(kale) haché grossièrement

Poivre au goût

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

2. Couper la courge en huit
à douze rondelles de 2,5 cm
(1 po) d'épaisseur, en retirant
les graines et les filaments
s'il y a lieu (idéalement,
utiliser la partie de la courge
sans les graines pour obtenir
des rondelles pleines).

3. Sur une plaque de cuisson
tapissée de papier par-
chemin, mélanger les ron-
delles de courge avec l'huile,
le paprika fumé et le cumin.
Saler et poivrer. Étaler les
rondelles sur la plaque.

4. Cuire au four de 35 à
40 minutes en retournant
les rondelles à mi-cuisson,
jusqu'à ce qu'elles soient
tendres et dorées.

5. Pendant la cuisson de
la courge, chauffer l'huile
pour la préparation au
bœuf à feu moyen-élevé
dans une grande poêle.
Cuire les champignons
de 4 à 5 minutes, jusqu'à
ce qu'ils soient dorés.

6. Incorporer l'oignon
et poursuivre la cuisson
de 2 à 3 minutes.

7. Ajouter le bœuf haché
et cuire de 5 à 7 minutes
en égrainant la viande,
jusqu'à ce qu'elle ait
perdu sa teinte rosée.

8. Ajouter l'ail, la pâte
de tomates et le thym.
Poursuivre la cuisson
1 minute en remuant.

9. Verser le bouillon,
la sauce Worcestershire
et le vinaigre balsamique
dans la poêle. Porter
à ébullition, puis laisser
mijoter de 3 à 4 minutes
à feu moyen, jusqu'à ce
que le liquide se soit presque
complètement évaporé.

10. Ajouter le chou frisé
et poursuivre la cuisson
de 1 à 2 minutes, jusqu'à
ce qu'il soit tombé.
Poivrer. Retirer du feu.

11. Répartir la préparation
au bœuf sur les rondelles
de courge. Parsemer de
feta. Poursuivre la cuisson
au four 5 minutes.



Plaque de courge spaghetti aux épinards et artichauts

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 55 minutes • Quantité : 4 portions

1 grosse courge spaghetti
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
Sel et poivre au goût
6 tranches de prosciutto
½ paquet de fromage
à la crème de 250 g, ramolli
125 ml (½ tasse) de crème
à cuisson 15 %
15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
1,25 ml (¼ de c. à thé)
de flocons de piment
500 ml (2 tasses)
de bébés épinards
1 conserve de fonds d'artichauts
de 398 ml, rincés, égouttés
et coupés en morceaux
80 ml (⅓ de tasse)
de parmesan râpé
250 ml (1 tasse)
de mozzarella râpée

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

2. Couper la courge en
deux sur la longueur, puis
retirer les filaments et les
graines. Badigeonner la
chair des demi-courges
d'huile. Saler et poivrer.

3. Sur une plaque de
cuisson tapissée de papier
d'aluminium, déposer les
demi-courges, côté coupé
vers le bas. Cuire au four
de 32 à 38 minutes.

4. Ajouter les tranches
de prosciutto sur la plaque
et poursuivre la cuisson
de 8 à 10 minutes, jusqu'à
ce que les tranches soient
croustillantes et que la chair
de la courge se défasse
facilement à la fourchette.



5. Dans un bol, fouetter
le fromage à la crème
avec la crème, l'ail et les
flocons de piment.

6. Retirer la plaque du four et
déposer le prosciutto sur du
papier absorbant. Émietter
le prosciutto et réserver.

7. Retourner délicatement
les demi-courges, puis
effiloche la chair à l'aide
d'une fourchette. Déposer

la chair directement sur la
plaque et jeter les pelures.

8. Ajouter les épinards et
les artichauts sur la plaque.
Verser la préparation au
fromage à la crème. Saler
légèrement, poivrer et
remuer délicatement. Étaler
la préparation sur la plaque.
Couvrir du parmesan
et de la mozzarella.

9. Cuire au four de
10 à 12 minutes, jusqu'à
ce que la préparation soit
chaude et que les épi-
nards soient tombés.

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

11. Au moment de servir,
parsemer la courge gratinée
de prosciutto croustillant.

Beurreeeeeee



Fondez pour le **beurre**

100% foodie

Des plats réconfortants et des combinaisons on ne peut plus gourmandes : voilà qui décrit bien les recettes qui suivent ! Parfait pour se faire plaisir et faire de belles découvertes !

Ramens au poulet « marry me »

Préparation : 20 minutes • Marinage : 1 heure • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

3 poitrines de poulet
3 paquets de ramens de 85 g
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
1 petit oignon haché
125 ml (½ tasse) de tomates séchées coupées en dés
30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
180 ml (¾ de tasse) de crème à cuisson 35 %
750 ml (3 tasses) de bébés épinards
125 ml (½ tasse) de parmesan râpé
60 ml (¼ de tasse) d'oignons verts émincés

Pour la marinade :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé doux
10 ml (2 c. à thé) de bouillon de poulet déshydraté
5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnements italiens
2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
1,25 ml (¼ de c. à thé) de piment de Cayenne
Poivre au goût

1. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les poitrines de poulet et bien les enrober de marinade.

Couvrir et laisser mariner de 1 à 2 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, cuire les ramens dans une grande casserole d'eau bouillante salée 2 minutes. Réserver 160 ml (⅔ de tasse) d'eau de cuisson des ramens, puis les égoutter. Réserver.

3. Faire fondre le beurre à feu moyen dans une grande poêle. Cuire les poitrines de poulet de 7 à 8 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée. Réserver les poitrines dans une assiette.

4. Dans la même poêle, cuire l'oignon 1 minute.

5. Ajouter les tomates séchées et la pâte de tomates. Remuer et cuire 1 minute.

6. Ajouter l'eau de cuisson des ramens, la crème, les épinards et le parmesan. Bien mélanger. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 4 à 5 minutes à feu doux-moyen.

7. Ajouter les nouilles et remuer pour bien les enrober de sauce. Retirer du feu.

8. Couper les poitrines de poulet en tranches.

9. Répartir les ramens dans des bols. Garnir de tranches de poulet et d'oignons verts.



Poivrons farcis à la courge et sauce à la viande

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 1 heure 5 minutes • Quantité : 4 portions

250 ml (1 tasse) de courge
Butternut coupée en petits dés

4 gros poivrons
de couleurs variées

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 petit oignon jaune
haché finement

2 gousses d'ail hachées

250 ml (1 tasse) de maïs en grains

375 ml (1 ½ tasse) de riz blanc
à grains longs cuit

5 ml (1 c. à thé) de thym
frais haché

5 ml (1 c. à thé) de romarin
frais haché

Sel et poivre au goût

1 pot de sauce à la viande
style maison Délices D'Autrefois
de 700 ml

375 ml (1 ½ tasse)
de mozzarella râpée

Persil frais haché au goût
(facultatif)

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

2. Sur une plaque de cuisson
tapissée de papier par-
chemin, déposer les dés de
courge. Cuire au four de 15 à
17 minutes, en remuant à
mi-cuisson. Retirer du four
et réserver.

3. Réduire la température du
four à 190 °C (375 °F).

4. Couper le dessus des
poivrons, puis retirer la
membrane blanche et les
graines. Déposer les poivrons
dans un plat de cuisson, côté
coupé vers le haut.

5. Dans une grande poêle,
chauffer l'huile d'olive à feu
moyen. Faire revenir l'oignon
de 3 à 4 minutes.

6. Ajouter l'ail et cuire
1 minute supplémentaire.

7. Incorporer la courge
rôtie, le maïs, le riz cuit, le
thym et le romarin. Saler et
poivrer. Ajouter la sauce à

la viande et remuer délica-
tement jusqu'à ce que tous
les ingrédients en soient
bien enrobés.

8. Répartir la farce dans la
cavité des poivrons. Couvrir
le plat d'une feuille de
papier d'aluminium.

9. Cuire au four 30 minutes.

10. Retirer le papier d'alu-
minium, puis garnir chaque
poivron de mozzarella.
Poursuivre la cuisson
15 minutes, jusqu'à ce que le
fromage soit doré et que les
poivrons soient tendres.

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

Du réconfort à chaque bouchée

Derrière les sauces Délices D'Autrefois, il y a une philosophie simple : des ingrédients bien choisis, un goût authentique et rien de superflu. Leur sauce à la viande style maison, un produit préparé au Québec, est faite à partir de viande maigre, un choix pensé pour la santé. Elle est aussi sans gluten et sans MSG, et ne contient pas d'agents de conservation ni de colorants artificiels. Dans un plat de pâtes classique, dans des poivrons farcis ou dans un plat mijoté, elle livre chaque fois ce réconfort des repas d'autrefois.

Pour tout savoir : delicesdautrefois.ca





Orzo crémeux façon risotto au smoked meat

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

750 ml (3 tasses) de bouillon de bœuf

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 échalote sèche (française) hachée

2 gousses d'ail hachées

1 boîte d'orzo de 340 g

1 botte d'asperges d'environ 325 g, coupées en tronçons

½ paquet de smoked meat de Montréal tranché Lesters de 400 g, coupé en lanières

180 ml (¾ de tasse) de crème à cuisson 15 %

180 ml (¾ de tasse) de parmesan râpé (et un peu plus, pour garnir)

Poivre au goût

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

Ciboulette fraîche émincée au goût

1. Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Réserver au chaud.

2. Dans une autre casserole, chauffer le beurre et l'huile d'olive à feu doux-moyen. Faire revenir l'échalote et l'ail de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter l'orzo et cuire 2 minutes en remuant.

4. Verser une louche de bouillon chaud et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé. Répéter jusqu'à ce qu'il ne reste plus de bouillon et que l'orzo soit tendre. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les asperges.

5. Incorporer les trois quarts du smoked meat, la crème et le parmesan. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse. Poivrer.

6. Dans une poêle, chauffer l'huile de canola à feu moyen. Cuire le reste des lanières de smoked meat de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

7. Répartir l'orzo dans des assiettes. Garnir d'un peu de parmesan, de ciboulette et de smoked meat.



ZIP
MOI
LOU

**DES CRÉATIONS UNIQUES
FABRIQUÉES AU QUÉBEC
POUR LAISSER UNE
EMPREINTE DURABLE**



- TABLIERS SUR MESURE
- CADEAUX CORPORATIFS DISTINGUÉS
- PERSONNALISATION HAUT DE GAMME

Contact : zipmoilou.ca



☆☆☆
TOP 5
☆☆ EN 5-15 ☆☆

ON CUISINE LES DUMPLINGS EN 5 VERSIONS GOURMANDES

À la fois polyvalents et économiques, les dumplings du commerce n'ont jamais été aussi tendance ! Découvrez-les sous un autre jour grâce à nos cinq meilleures façons de les cuisiner. En sauce, sur la plaque et même en salade, il y en a pour tous les goûts !





DUMPLINGS GÉNÉRAL TAO

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

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, blanchir le brocoli de 2 à 3 minutes. Égoutter et réserver.

2. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen-élevé. Ajouter les dumplings et environ 125 ml (½ tasse) d'eau (assez pour couvrir le fond de la poêle). Couvrir. Porter à ébullition, puis cuire de 5 à 6 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

3. Retirer le couvercle de la poêle et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le dessous des dumplings soit bien doré.

4. Ajouter la sauce pour général Tao et le brocoli. Remuer délicatement afin de bien enrober les dumplings et le brocoli de sauce.

5. Garnir de graines de sésame et d'oignons verts au moment de servir.



Version maison Sauce pour général Tao

Dans un bol, mélanger 60 ml (¼ de tasse) de sauce soya avec 60 ml (¼ de tasse) d'huile de sésame, 60 ml (¼ de tasse) de jus d'orange, 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade, 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz, 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup, 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché, 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché et 1 piment thaï haché.



1 1 brocoli coupé en petits bouquets



2 600 g (environ 1 ½ lb) de dumplings surgelés au choix



3 250 ml (1 tasse) de sauce pour général Tao



4 30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame



5 60 ml (¼ de tasse) d'oignons verts ciselés



1 1 conserve de lait de coco de 398 ml



2 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de cari rouge



3 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium



4 600 g (environ 1 ½ lb) de dumplings surgelés au choix



5 60 ml (¼ de tasse) d'oignons verts hachés

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile infusée aux piments chilis croustillants (chili crisp)



DUMPLINGS AU CARI ET LAIT DE COCO

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

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

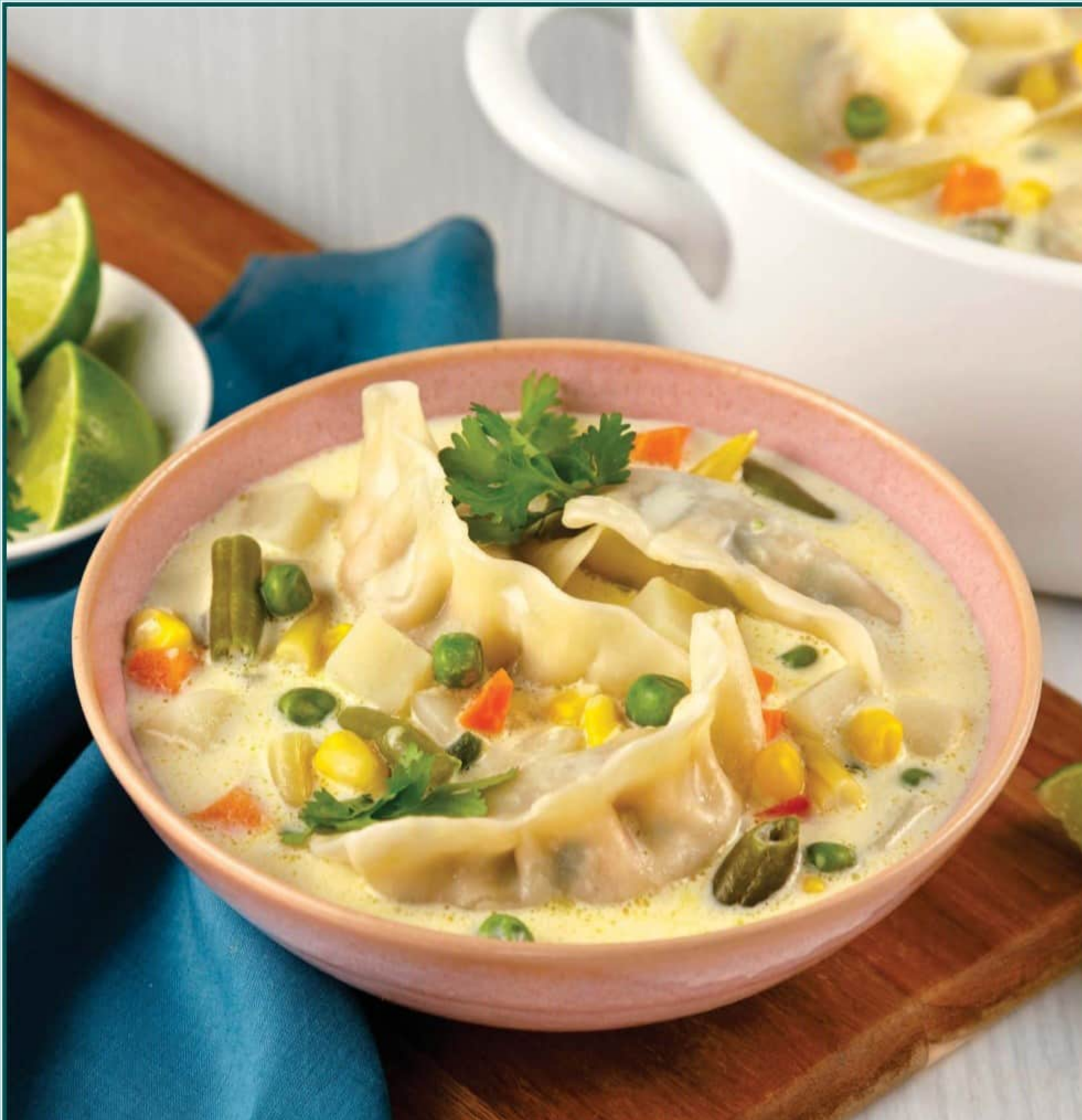
2. Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), fouetter le lait de coco avec la pâte de cari rouge et la sauce soya. Ajouter les dumplings et remuer afin de bien les enrober de sauce. Répartir les dumplings en une seule couche dans le plat, côté plat vers le bas.

3. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four 30 minutes.

4. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les dumplings soient chauds et que la sauce ait légèrement épaissi. Retirer du four.

5. Au moment de servir, garnir d'oignons verts et, si désiré, d'huile infusée aux piments.





CHAUDRÉE DE DUMPLINGS ET LÉGUMES

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

1. Dans une grande casserole, verser le bouillon de poulet et la crème. Porter à ébullition.

2. Ajouter la macédoine de légumes et les pommes de terre. Saler et poivrer. Porter de nouveau à ébullition, puis laisser mijoter de 10 à 12 minutes à feu doux en remuant délicatement de temps en temps, jusqu'à tendreté des pommes de terre.

3. Ajouter les dumplings et poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les dumplings soient chauds.



1 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet



2 500 ml (2 tasses) de crème à cuisson 15 %



3 500 ml (2 tasses) de macédoine de légumes surgelée



4 500 ml (2 tasses) de pommes de terre pelées et coupées en petits dés



5 450 g (1 lb) de dumplings au poulet (ou aux crevettes) surgelés



1 450 g (1 lb) de dumplings au porc surgelés



2 8 saucisses à déjeuner à l'érable



3 2 pommes coupées en quartiers



4 1 botte d'asperges de 300 g (2/3 de lb), coupées en tronçons



5 250 ml (1 tasse) de cheddar râpé

Prévoir aussi :

- 1 petit oignon rouge coupé en quartiers



PLAQUE DE DUMPLINGS, POMMES, SAUCISSES ET CHEDDAR

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

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

2. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les dumplings de 2 à 3 minutes. Égoutter.

3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les dumplings, les saucisses, les quartiers de pommes, les asperges et l'oignon rouge. Arroser d'un peu d'huile de canola. Saler et poivrer.

4. Cuire au four de 15 à 18 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les dumplings soient chauds et que les saucisses soient dorées. Si désiré, couper les saucisses en tronçons.

5. Parsemer la plaque de cheddar. Poursuivre la cuisson au four de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.





1 450 g (1 lb) de dumplings surgelés au choix



2 4 tranches de bacon précuit



3 2 litres (8 tasses) de laitue romaine déchiquetée



4 180 ml (¾ de tasse) de vinaigrette César (plus ou moins, au goût)



5 125 ml (½ tasse) de copeaux de parmesan



SALADE CÉSAR AUX DUMPLINGS CROUSTILLANTS

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

1. Préchauffer la friteuse à air chaud à 205 °C (400 °F).

2. Huiler le panier de la friteuse à air chaud. Déposer les dumplings dans le panier. Cuire de 11 à 14 minutes en retournant les dumplings à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

3. Ajouter le bacon dans le panier et poursuivre la cuisson 1 minute

pour le réchauffer. Couper les tranches de bacon en morceaux.

4. Dans un saladier, mélanger la laitue avec la vinaigrette César. Saler et poivrer.

5. Répartir la laitue dans des assiettes. Garnir de dumplings croustillants, de bacon et de copeaux de parmesan.



Super 

super viandes fraîches et savoureuses



Des viandes fraîches de qualité
préparées avec soin par nos
bouchers et offertes en 10
délicieuses saveurs prêtes à cuire.
Repérez-les en magasin!



super
prêts-
à-cuire

préparés ici

The background of the advertisement is a vibrant yellow wooden surface. It is decorated with several food items: in the top left, two bowls of creamy soup with diced vegetables and green onions; in the top right, a long, golden-brown fried item, possibly a croquette or a piece of bread, with a spoonful of brown sauce; in the bottom left, a large white platter featuring a roasted meat dish with a dark, glossy sauce, garnished with fresh rosemary and sliced figs, alongside several slices of ham; in the bottom right, a white oval dish filled with several round, golden-brown donuts dusted with white sugar, accompanied by cinnamon sticks and whole nutmegs. A red cloth napkin is partially visible in the center.

Frais, gourmand et à petit prix

Avec des produits frais, sélectionnés avec soin et offerts à petit prix, il devient facile de composer des repas savoureux, que ce soit pour un souper de semaine sur le pouce ou pour recevoir en grand. Cet automne, Super C mise sur des classiques réconfortants et quelques touches gourmandes : pommes juteuses, courge Butternut veloutée et jambon plein de caractère.

Présenté par

Super C

Frais, gourmand
et à petit prix

Pouding chômeur aux pommes et au caramel

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 45 minutes • Repos : 10 minutes • Quantité : de 6 à 8 portions

3 ou 4 pommes Cortland
(ou Spartan) Super C

250 ml (1 tasse)
de farine tout usage

7,5 ml (½ c. à soupe)
de poudre à pâte

1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

60 ml (¼ de tasse)
de beurre ramolli

125 ml (½ tasse) de sucre

1 œuf

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

125 ml (½ tasse) de lait

Pour la sauce au caramel :

375 ml (1 ½ tasse) de cassonade

375 ml (1 ½ tasse) de crème
à cuisson 35 %

125 ml (½ tasse) d'eau

45 ml (3 c. à soupe) de beurre

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Peler les pommes, retirer leur cœur, puis les couper en petits dés.
3. Beurrer un plat de cuisson de 20 cm x 28 cm (8 po x 11 po), puis y répartir les dés de pommes. Réserver.
4. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel.
5. Dans un grand bol, fouetter le beurre avec le sucre de 1 à 2 minutes à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Ajouter l'œuf et la vanille, puis fouetter de nouveau.
6. Incorporer graduellement les ingrédients secs à la préparation au beurre en

alternant avec le lait et en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

7. Étaler la pâte sur les dés de pommes dans le plat de cuisson.

8. Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce au caramel. Porter à ébullition à feu moyen en remuant, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes.

9. Verser délicatement la sauce chaude sur la pâte, sans remuer.

10. Déposer le plat sur une plaque de cuisson. Cuire au four de 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que le dessus du pouding soit doré.

11. Retirer du four et laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Le fruit vedette de l'automne

Super C propose un bel éventail de pommes de qualité, fraîches et croquantes. De la plus sucrée à la plus acidulée, il y a toujours la bonne variété pour chaque recette. Pour un pouding chômeur pommes-caramel réussi, la cortland est la championne grâce à sa texture qui se tient bien à la cuisson. Les nouvelles récoltes de cette variété n'arrivant qu'en fin septembre, on peut la remplacer entre-temps par la spartan, tout aussi savoureuse.

Pour tout savoir : superc.ca





Beignes ch  i à la courge sans friture

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 35 minutes • Repos : 10 minutes • Quantité : 22 beignes

se congèle 

1 petite courge Butternut Super C

30 ml (2 c.    soupe) d'eau

500 ml (2 tasses)
de farine tout usage

10 ml (2 c.    thé) de poudre à pâte

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

5 ml (1 c.    thé) de cannelle

2,5 ml (   c.    thé)
de gingembre moulu

1,25 ml (   de c.    thé)
de cardamome

1,25 ml (   de c.    thé) de muscade

1 pincée de clous de girofle moulus

1,25 ml (   de c.    thé) de sel

1   uf

125 ml (   tasse) de cassonade

60 ml (   de tasse) d'huile végétale

5 ml (1 c.    thé) d'extra  t de vanille

Pour l'enrobage :

60 ml (   de tasse) de sucre

2,5 ml (   c.    thé) de cannelle

1,25 ml (   de c.    thé)
de cardamome

60 ml (   de tasse)
de beurre fondu

1. Peler la courge, puis la couper en deux. Retirer les graines et les filaments. Couper la chair en cubes.

2. Dans un bol, déposer les cubes de courge et l'eau. Couvrir et cuire au micro-ondes de 8    10 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter au besoin.

3. Réduire en purée lisse à l'aide du mélangeur à main. Prélever 250 ml (1 tasse) de purée et conserver le reste au réfrigérateur dans un contenant hermétique pour une utilisation ultérieure. Laisser tiédir la purée prélevée.

4. Préchauffer le four à 180   C (350   F).

5. Dans un grand bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte,

le bicarbonate de soude, la cannelle, le gingembre, la cardamome, la muscade, les clous de girofle et le sel.

6. Dans un deuxième bol, fouetter l'œuf avec la cassonade, l'huile, la vanille et la purée de courge.

7. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la préparation soit tout juste homogène.

8. Vaporiser les douze alvéoles d'un moule à beignes d'huile, puis

y répartir la moitié de la pâte en les remplissant aux trois quarts. Cuire au four de 12    15 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré dans un beigne en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir 5 minutes avant de démouler sur une grille. Répéter avec le reste de la pâte.

9. Dans un petit bol, mélanger le sucre avec la cannelle et la cardamome.

10. Badigeonner légèrement les beignes encore tièdes de beurre fondu, puis les enrober de sucre   pic  .

Douce, fondante et polyvalente

Avec sa chair légèrement sucrée et sa texture soyeuse une fois cuite, la courge Butternut s'invite partout : dans une soupe réconfortante, une purée onctueuse ou un plat de pâtes automnal. Elle peut aussi tout simplement être rôtie et servie en accompagnement. Elle ne s'arrête pas là : elle se glisse également dans des desserts ou des collations, comme des muffins, des pains ou des gâteaux moelleux.

Pour tout savoir : superc.ca



Frais, gourmand
et à petit prix

Soupe crémeuse au jambon et à l'orge

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

se congèle ❄️

30 ml (2 c. à soupe) de beurre
1 petit oignon haché
2 carottes coupées en petits dés
2 branches de céleri
coupées en petits dés
10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
30 ml (2 c. à soupe)
de farine tout usage
1,5 litre (6 tasses) de bouillon
de poulet réduit en sodium
160 ml (⅔ de tasse) d'orge
perlé rincé et égoutté
5 ml (1 c. à thé) de thym séché
1 feuille de laurier

300 g (⅔ de lb) de jambon
toupie Super C coupé en dés
250 ml (1 tasse) de crème
à cuisson 15 %
Sel et poivre au goût
60 ml (¼ de tasse)
d'oignons verts hachés

1. Dans une grande cas-
serole, faire fondre le
beurre à feu moyen. Cuire
l'oignon, les carottes et le
céleri de 4 à 5 minutes.

2. Ajouter l'ail et pour-
suivre la cuisson 1 minute.

3. Saupoudrer de farine et
cuire 1 minute en remuant.
Verser graduellement
le bouillon en fouettant.

4. Ajouter l'orge, le thym
et la feuille de laurier.
Porter à ébullition, puis
couvrir partiellement et
cuire de 25 à 30 minutes
à feu doux en remuant de
temps en temps, jusqu'à
ce que l'orge soit tendre.

5. Ajouter le jambon et la
crème. Prolonger la cuisson
de 5 à 7 minutes à feu doux.
Saler légèrement et poivrer.
Retirer la feuille de laurier.

6. Au moment de servir,
garnir d'oignons verts.





Jambon glacé aux figues, balsamique et romarin

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 45 minutes • Repos : 5 minutes • Quantité : 4 portions

se congèle ❄️

Environ 605 g (1 ½ lb)
de jambon toupie Super C

125 ml (½ tasse) d'eau

4 figues coupées en deux
ou en quatre

4 petites tiges de romarin frais

Pour le glaçage :

125 ml (½ tasse)
de tartina de figues

45 ml (3 c. à soupe)
de vinaigre balsamique

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

15 ml (1 c. à soupe)
de moutarde de Dijon

5 ml (1 c. à thé) de
romarin frais haché

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

Poivre au goût

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

2. Déposer le jambon dans
un petit plat de cuisson.
Verser l'eau autour du
jambon, puis couvrir
le plat d'une feuille de
papier d'aluminium. Cuire
au four 25 minutes.

3. Pendant ce temps,
mélanger les ingrédients
du glaçage dans une petite
casserole. Porter à ébullition,
puis laisser mijoter de 5 à
8 minutes à feu doux-moyen
en remuant, jusqu'à ce que
le glaçage ait légèrement
épaissi. Retirer du feu.

4. Retirer la feuille de
papier d'aluminium du plat
de cuisson. Badigeonner
généreusement le jambon

de la moitié du glaçage.
Poursuivre la cuisson au
four de 20 à 25 minutes à
découvert en badigeon-
nant le jambon du reste du
glaçage deux ou trois fois
en cours de cuisson, jusqu'à
ce qu'il soit caramélisé.

5. Déposer le jambon
dans un plat de service.
Laisser reposer 5 minutes
avant de trancher.

6. Décorer le plat de figues
fraîches et de tiges de
romarin. Napper les tranches
de jambon de jus de cuisson.

Simple à cuisiner, impressionnant à servir

Le jambon est un allié précieux au quotidien. Facile à préparer, économique et polyvalent, il trouve aussi bien sa place dans les lunchs de la semaine que sur la table du dimanche. Mais il sait aussi se faire élégant : glacé au four, il devient la pièce maîtresse d'un brunch généreux ou d'un repas à partager, sans effort ni prétention. Chez Super C, on trouve des jambons frais et de qualité, parfaits pour cuisiner au quotidien ou pour se gâter lors des grandes occasions.

Pour tout savoir : superc.ca





On remplit !
LE CONGÉLO !

5 SOUPERS AU BŒUF HACHÉ *prêts à l'avance*

L'automne, c'est le moment parfait pour garnir le congélo de bons p'tits plats maison. Cette fois-ci, on utilise le bœuf haché, ingrédient super polyvalent, pour préparer à l'avance plein de soupers pour les soirs chargés. Il ne restera qu'à les réchauffer et à les savourer !





COQUILLES FARCIES AU BŒUF, *sauce rosée à la vodka*

Préparation : 35 minutes • Cuisson : 55 minutes • Quantité : 4 portions

se congèle ❄️

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
1 petit oignon haché
450 g (1 lb) de bœuf haché maigre
500 ml (2 tasses)
de bébés épinards
5 ml (1 c. à thé) d'herbes
italiennes séchées
Sel et poivre au goût
1 contenant de ricotta de 300 g
1 œuf
45 ml (3 c. à soupe)
de pesto de basilic
80 ml (⅓ de tasse)
de parmesan râpé
375 ml (1 ½ tasse)
de mozzarella râpée

20 à 24 coquilles géantes

*Pour la sauce rosée
à la vodka :*

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

1 échalote sèche
(française) hachée
10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
30 ml (2 c. à soupe)
de pâte de tomates
1,25 ml (¼ de c. à thé)
de flocons de piment
60 ml (¼ de tasse) de vodka
500 ml (2 tasses)
de coulis de tomates
Sel et poivre au goût
250 ml (1 tasse) de
crème à cuisson 15 %

1. Dans une grande poêle,
chauffer l'huile à feu moyen.
Cuire l'oignon de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter le bœuf haché
et cuire de 5 à 7 minutes en
égrainant la viande, jusqu'à ce
qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

3. Ajouter les épinards et
les herbes italiennes. Saler
et poivrer. Poursuivre la

cuisson de 1 à 2 minutes,
jusqu'à ce que les épinards
soient tombés. Retirer du feu.

4. Dans un grand bol, mélanger
la ricotta avec l'œuf, le pesto,
le parmesan et 125 ml (½ tasse)
de mozzarella. Ajouter la prépa-
ration au bœuf et remuer.

5. Dans une grande casserole
d'eau bouillante salée, cuire
les coquilles 2 minutes de
moins que le temps indiqué
sur l'emballage. Égoutter,
refroidir sous l'eau froide,
puis égoutter de nouveau.

6. Pendant ce temps, faire
fondre le beurre à feu moyen
dans une casserole. Cuire
l'échalote de 2 à 3 minutes.

7. Ajouter l'ail, la pâte de
tomates et les flocons de
piment. Poursuivre la cuisson
1 minute en remuant.

8. Verser la vodka dans la
casserole. Porter à ébullition
et laisser réduire de moitié.

9. Ajouter le coulis de tomates.
Saler et poivrer. Porter à
ébullition, puis laisser mijoter
de 8 à 10 minutes à feu doux-
moyen en remuant de temps
en temps. Ajouter la crème
et poursuivre la cuisson
2 minutes. Retirer du feu.

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

11. Étaler le tiers de la sauce
dans le fond d'un grand plat de
cuisson. Farcir les coquilles de
préparation à la ricotta, puis les
déposer côte à côte dans le plat.

12. Napper les coquilles du
reste de la sauce. Couvrir du
reste de la mozzarella (250 ml
– 1 tasse). Couvrir le plat d'une
feuille de papier d'aluminium.

13. Cuire au four 25 minutes.

14. Retirer la feuille de
papier d'aluminium et
poursuivre la cuisson de
8 à 10 minutes, jusqu'à ce
que le fromage soit doré.

RAGOÛT DE BOULETTES à l'italienne

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

se congèle ❄️

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

2 saucisses italiennes

3 pommes de terre à chair
jaune pelées et coupées
en petits cubes

1 oignon haché

2 carottes coupées
en fines rondelles

1 conserve de tomates
en dés de 796 ml

500 ml (2 tasses)
de bouillon de bœuf

1 feuille de laurier

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

Sel et poivre au goût

125 ml (½ tasse)
de nouilles à soupe

150 g (⅓ de lb) de haricots
verts coupés en tronçons

Pour les boulettes :

450 g (1 lb) de bœuf
haché mi-maigre

125 ml (½ tasse) de chapelure
assaisonnée à l'italienne

80 ml (⅓ de tasse)
de parmesan râpé

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail

2 oignons verts hachés

1 œuf

Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes. Façonner 20 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les boulettes de 2 à 3 minutes, en remuant.

3. Ajouter les saucisses, les pommes de terre, l'oignon et les carottes. Cuire de 1 à 2 minutes.

4. Ajouter les tomates, le bouillon, le laurier et le thym. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu doux-moyen, en remuant de temps en temps.

5. Ajouter les nouilles et les haricots verts dans la casserole. Remuer et poursuivre la cuisson 5 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

6. Retirer la feuille de laurier. Retirer les saucisses de la casserole et les couper en rondelles. Remettre les saucisses dans le ragoût et remuer.





EMPANADAS au bœuf et pommes de terre

Préparation : 45 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 24 empanadas

se congèle ❄️

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
2 moyennes pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en dés d'environ 0,5 cm (¼ de po)

1 gros oignon haché
125 ml (½ tasse) d'eau

605 g (1 ½ lb) de bœuf haché maigre

20 ml (4 c. à thé) d'ail haché

45 ml (3 c. à soupe) de pâte de tomates

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

7,5 ml (½ c. à soupe) de cumin

7,5 ml (½ c. à soupe) de paprika fumé doux

5 ml (1 c. à thé) d'origan séché

Sel et poivre au goût

1 kg (environ 2 ¼ lb) de pâte à tarte

2 œufs battus
500 ml (2 tasses) de sauce tomate

1. Dans une grande poêle, chauffer 7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile à feu moyen. Cuire les pommes de terre et l'oignon de 3 à 4 minutes en remuant.

2. Ajouter l'eau, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque tendres et que l'eau se soit pratiquement évaporée. Réserver dans un bol.

3. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile (7,5 ml – ½ c. à soupe) à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

4. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute.

5. Ajouter la pâte de tomates, la poudre de chili, le cumin, le paprika fumé et l'origan. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes en remuant, jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Retirer du feu.

6. Ajouter les pommes de terre et remuer. Laisser tiédir complètement.

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

8. Sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte à tarte jusqu'à une épaisseur d'environ 3 mm. À l'aide d'un emporte-pièce rond de 13 cm (5 po) de diamètre, tailler 24 cercles dans la pâte.

9. Déposer environ 45 ml (3 c. à soupe) de farce sur la partie

inférieure de chaque cercle de pâte. Badigeonner le pourtour des cercles d'un peu d'œufs battus. Replier la pâte sur la garniture afin de former des demi-lunes. Presser les rebords à l'aide d'une fourchette pour bien les sceller.

10. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les empanadas. Pratiquer quelques incisions sur le dessus de chacune, puis les badigeonner du reste d'œufs battus.

11. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les empanadas soient dorées.

12. Pendant ce temps, réchauffer la sauce tomate dans une petite casserole à feu doux.

13. Servir les empanadas avec la sauce tomate.

PAIN DE VIANDE *farci au fromage et épinards*

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

se congèle ❄️

375 ml (1 ½ tasse) de cheddar jaune râpé

375 ml (1 ½ tasse) d'épinards surgelés, décongelés, égouttés et pressés

125 ml (½ tasse) de ketchup

Pour le pain de viande :

300 g (¾ de lb) de bœuf haché mi-maigre

300 g (¾ de lb) de porc haché maigre

125 ml (½ tasse) de chapelure nature

60 ml (¼ de tasse) de ketchup

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

1 oignon haché

1 œuf

Sel et poivre au goût

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

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients du pain de viande.

3. Sur une feuille de papier parchemin, étaler la préparation à la viande en un rectangle de 25 cm x 20 cm (10 po x 8 po). Couvrir de cheddar et d'épinards, en gardant un pourtour libre de 2,5 cm (1 po). Rouler sur la longueur

en serrant au fur et à mesure et en retirant graduellement la feuille de papier parchemin.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer le pain de viande, joint dessous. Badigeonner de ketchup.

5. Cuire au four de 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur du pain de viande ait perdu sa teinte rosée.





PARMENTIER de bœuf bourguignon

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

se congèle ❄️

4 ou 5 pommes de terre
pelées et coupées en cubes

125 ml (½ tasse) de lait

Sel et poivre au goût

2 tranches de bacon
coupées en dés

1 contenant de champignons
blancs de 227 g, tranchés

450 g (1 lb) de bœuf
haché extra-maigre

1 oignon haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

2 petites carottes
coupées en petits dés

125 ml (½ tasse) de vin rouge

125 ml (½ tasse)
de bouillon de bœuf

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

5 ml (1 c. à thé) de
thym frais haché

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

2. Dans une casserole,
déposer les pommes de
terre. Couvrir d'eau froide
et saler. Porter à ébullition,
puis cuire de 15 à 20 minutes,
jusqu'à tendreté. Égoutter.

3. Réduire les pommes de
terre en purée avec le lait.
Saler et poivrer. Réserver.

4. Pendant la cuisson des
pommes de terre, chauffer une
grande poêle à feu moyen. Faire
dorer le bacon de 5 à 7 minutes,
jusqu'à ce qu'il soit crous-
tillant. Égoutter et déposer
sur du papier absorbant.
Retirer l'excédent de gras de
la poêle, en prenant soin d'en
conserver 15 ml (1 c. à soupe).

5. Dans la même poêle, cuire les
champignons de 5 à 7 minutes.
Réserver avec le bacon.

6. Dans la même poêle, cuire le
bœuf haché de 4 à 5 minutes,
en égrainant la viande à
l'aide d'une cuillère en bois.

7. Ajouter l'oignon, l'ail et
les carottes. Poursuivre

la cuisson de 2 à 3 minutes,
jusqu'à ce que la viande ait
perdu sa teinte rosée.

8. Ajouter le vin rouge.
Chauffer jusqu'à ce qu'il se
soit évaporé de moitié.

9. Remettre le bacon et les
champignons dans la poêle.
Ajouter le bouillon de bœuf, la
pâte de tomates et le thym.
Porter à ébullition, puis laisser
mijoter jusqu'à évapora-
tion complète du liquide.

10. Transvider la prépara-
tion dans un plat de cuisson.
Couvrir de purée de pommes
de terre. Poursuivre la cuisson
au four de 20 à 25 minutes.

Nos mijotés réconfortants à saveur de soupe à l'oignon

Rien de plus réconfortant que les saveurs classiques de la soupe à l'oignon, surtout quand l'automne s'installe pour de bon. Voici trois façons de retrouver ce délicieux goût que l'on aime tant !

SE CONGÈLE 

Soupe à l'oignon bière et érable

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 9 heures 15 minutes • Quantité : 4 portions

6 gros oignons émincés

60 ml (¼ de tasse) de beurre fondu

80 ml (⅓ de tasse) de sirop d'érable

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique

Sel et poivre au goût

45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage

1 litre (4 tasses) de bouillon de bœuf

375 ml (1 ½ tasse) de bière blonde

3 tiges de thym frais hachées

1 feuille de laurier

⅓ de baguette de pain coupée en huit tranches

375 ml (1 ½ tasse) de gruyère râpé

1. Dans la mijoteuse, mélanger les oignons avec le beurre, le sirop d'érable et le vinaigre. Saler et poivrer.

2. Cuire sans le couvercle de 3 à 4 heures à intensité élevée en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés.

3. Saupoudrer de farine et remuer. Ajouter le bouillon

de bœuf, la bière et les fines herbes. Remuer de nouveau.

4. Couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 heures à faible intensité.

5. Au moment de servir, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

6. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches

de pain. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

7. Répartir la soupe dans quatre bols allant au four. Garnir chaque portion de deux tranches de pain grillées. Couvrir de gruyère.

8. Déposer les bols sur une plaque de cuisson. Régler le four à la position « gril » (broil) et faire dorer le fromage de 1 à 2 minutes.



On gagne du temps

Bien que cette recette soit délicieuse telle quelle, vous pouvez aussi faire revenir les oignons dans une poêle avant de les mettre dans la mijoteuse afin de réduire le temps de cuisson.



SE CONGÈLE 

Filet de porc au vin rouge et soupe à l'oignon

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 4 heures 5 minutes • Quantité : 4 portions

1 filet de porc de 600 g
(environ 1 ½ lb)

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile de canola

250 ml (1 tasse) de
bouillon de poulet

125 ml (½ tasse)
de vin rouge

1 sachet de mélange à
soupe à l'oignon de 28 g

45 ml (3 c. à soupe)
de sauce à bifteck
(de type HP)

15 ml (1 c. à soupe)
de sauce soya

15 ml (1 c. à soupe)
d'ail haché

Poivre au goût

1. Parer le filet de porc en retirant
la membrane blanche.

2. Dans une grande poêle, chauffer
l'huile à feu moyen. Faire dorer le
filet de porc de 4 à 5 minutes.

3. Dans la mijoteuse, mélanger le bouillon
de poulet avec le vin rouge, le mélange
à soupe à l'oignon, la sauce à bifteck,
la sauce soya et l'ail. Poivrer. Ajouter le
filet de porc et bien l'enrober de sauce.

4. Couvrir et cuire de 4 à 5 heures
à faible intensité.





SE CONGÈLE ❄️

Rôti de palette aux oignons et vin blanc

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 8 heures 35 minutes • Quantité : 6 portions

Sel et poivre au goût

1 rôti de palette
de bœuf désossé
d'environ 1 kg (2 ¼ lb)

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile de canola

30 ml (2 c. à soupe)
de beurre

4 gros oignons
jaunes tranchés

15 ml (1 c. à soupe)
d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe)
de farine tout usage

125 ml (½ tasse)
de vin blanc sec

375 ml (1 ½ tasse)
de bouillon de bœuf
réduit en sodium

15 ml (1 c. à soupe) de
sauce Worcestershire

10 ml (2 c. à thé) de
moutarde de Dijon

2,5 ml (½ c. à thé)
de thym séché

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

1 feuille de laurier

20 ml (4 c. à thé)
de fécule de maïs

30 ml (2 c. à soupe)
d'eau froide

1. Saler et poivrer le rôti.

2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Faire dorer le rôti de 3 à 4 minutes. Déposer dans la mijoteuse.

3. Dans la même poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les oignons de 10 à 12 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

4. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute.

5. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant.

6. Verser le vin blanc. Porter à ébullition en raclant le fond de la poêle à l'aide d'une cuillère en bois pour détacher les sucs de cuisson. Chauffer jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé de moitié.

7. Incorporer le bouillon, la sauce Worcestershire, la moutarde, le thym et le romarin. Transvider la préparation aux oignons dans la mijoteuse. Ajouter la feuille de laurier.

8. Couvrir et cuire de 8 à 9 heures à faible intensité, jusqu'à ce que la viande se défasse facilement à l'aide d'une fourchette.

9. Déposer le rôti dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Retirer la feuille de laurier.

10. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans l'eau froide. Incorporer la fécule délayée à la sauce contenue dans la mijoteuse. Couvrir et poursuivre la cuisson 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

11. Défaire le rôti en gros morceaux, puis le remettre dans la mijoteuse. Remuer.



LES PROTÉINES DE NOVA PHARMA

Ton alliée en cuisine
pour ajouter un punch de saveur
et de protéines à tes recettes



Index des recettes

Bouchées et entrées

Bonbons de saumon gin et érable	74
Potage aux carottes et crème de mozzarella	45
Salade de bonbons de porc fumés, poires et Louis d'Or	75
Smashed grelots gratinés façon nachos à la plancha	76

Plats principaux

Bœuf

Burgers étagés de charcuteries de bœuf avec queso au chorizo et à la bière	68
Casserole gratinée bœuf, tomates et courgettes	34
Coquilles farcies au bœuf, sauce rosée à la vodka	111
Courges spaghettis gratinées au chili	28
Duo sucré-salé de tartares de bœuf et de saumon aux canneberges	72
Empanadas au bœuf et pommes de terre	113
Orzo crémeux façon risotto au smoked meat	96
Pain de viande farci au fromage et épinards	114
Parmentier de bœuf bourguignon	115
Pâté chinois barbecue au fromage en grains	122
Pizza bourguignonne au bœuf	43
Pochettes de lasagne à la viande et ricotta	24
Poivrons farcis à la courge et sauce à la viande	94
Poutine Philly cheesesteak	78
Ragoût de boulettes à l'italienne	112
Rondelles de courge rôtie au bœuf, légumes et feta	88
Rôti de palette aux oignons et vin blanc	119
Sandwichs bavette et trio de charcuteries	66
Soupe à l'oignon bière et érable	116
Tomahawk avec chimichurri aux canneberges et homard grillé	70

Mets végété

Bols de riz, légumes et œufs au sésame	56
Couscous au tofu, citron et pesto	21
Salade de tortellinis, feta et tomates séchées	39
Salade tiède aux pommes et halloumi grillés	15

Sauté de croquettes végété à la sauce sucrée aux piments	27
Soupe crémeuse aux pâtes et champignons	33

Poissons et fruits de mer

Feuilletés aux crevettes dans des courges	87
Mini-gratins de saumon et brocoli	22
Tilapia, sauce crémeuse moutarde et oignon	40

Porc

Dumplings au cari et lait de coco	100
Dumplings général Tao	99
Farfalles aux saucisses, sauce crémeuse à la courge rôtie	84
Filet de porc au vin rouge et soupe à l'oignon	118
Filet de porc en croûte de moutarde et parmesan	23
Gratin de jambon, gnocchis et poireaux en crème	29
Grilled cheese aux pommes et gouda style pain doré	14
Jambon glacé aux figues, balsamique et romarin	109
Pains briochés aux côtes levées et oignons caramélisés	41
Plaque de courge spaghetti aux épinards et artichauts	90
Plaque de dumplings, pommes, saucisses et cheddar	102
Plaque de saucisses enrobées de prosciutto et pommes de terre	37
Salade César aux dumplings croustillants	103
Soupe crémeuse au jambon et à l'orge	108

Volaille

Boulettes de poulet aux tomates séchées	30
Chaudrée de dumplings et légumes	101
Cuisses de poulet, vinaigrette italienne et parmesan	35
Fettucines au canard confit, vin rouge et échalotes	46
Galettes de poulet et courge à l'air fryer	83
Hauts de cuisses caramélisés, sauce sucrée-salée au jus Pomme Poire	16
Muffins protéinés aux œufs, cottage et ramens	57
Pâtes au maïs, bacon et poulet	36
Poulet et bouchées de pommes de terre à la salsa	31

Ramens au poulet « marry me »	92
Roulés feuilletés au poulet Buffalo	25
Tout-en-un de poulet et quinoa aux olives	42

Accompagnements

Baluchons aux deux fromages	33
Choux de Bruxelles rôtis au miel et Dijon	23
Croûtons à la fleur d'ail	45
Garniture croquante aux micropousses de brocoli et carotte	21
Orzo aux asperges, poireau et tomates cerises	30
Pommes de terre vapeur aux fines herbes et fleur de sel	22
Purée de patates douces et panais	34
Riz au jasmin à la lime, basilic et noix de cajou	27
Riz sauvage aux patates douces et aux fines herbes	40
Salade au chou-fleur et cornichons à l'aneth	41
Salade de céleri ranch	25
Sauté de haricots verts, maïs et poivron rouge	35

Sauces et compagnie

Huile d'orange, persil et piment	46
Sauce à fondue et trempette bourguignonne	43
Sauce pour général Tao	99
Vinaigrette aux tomates séchées	39

Collations et déjeuners

Bagels de feuilles de riz aux œufs et fromage	55
Gruau au four façon tarte aux pommes	11
Miche de pain aux pommes	12
Pain aux bananes et biscuits spéculoos	50
Pancake géant aux bananes, yogourt et chocolat	7

Desserts

Beignes chaï à la courge sans friture	107
Brioche aux pommes, crème au sucre à la crème	62
Galettes aux pommes et sucre à la crème	18
Gâteau aux pommes et au rhum ultra-facile	17
Pouding chômeur aux pommes et au caramel	106
Tarte au sucre et chocolat	48

Aurélie adore cuisiner les repas de semaine avec sa mamie. Rien de mieux qu'un savoureux pâté chinois pour faire plaisir à toute la famille!



Pâté chinois barbecue au fromage en grains

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 45 minutes • Quantité : de 6 à 8 portions

se congèle ❄️

5 ou 6 moyennes pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en cubes

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

80 ml (⅓ de tasse) de lait chaud

Sel et poivre au goût

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 petit oignon haché

450 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre

60 ml (¼ de tasse) de sauce barbecue fumée

60 ml (¼ de tasse) de bouillon de bœuf réduit en sodium

1 conserve de maïs en crème de 398 ml

1 conserve de maïs en grains de 341 ml, égoutté

1 sac de fromage en grains de 200 g

1,25 ml (¼ de c. à thé) d'épices barbecue

1. Dans une casserole, dépose les pommes de terre et couvre-les d'eau froide. Sale, puis porte à ébullition à feu élevé. Couvre et fais cuire de 20 à 22 minutes à feu doux, jusqu'à tendreté. Égoutte-les, puis remets-les dans la casserole. Réduis-les en purée avec le beurre et le lait. Sale et poivre.

2. Pendant la cuisson, chauffe l'huile à feu moyen dans une grande poêle. Fais cuire l'oignon de 2 à 3 minutes, en remuant de temps en temps.

3. Ajoute le bœuf haché et poursuis la cuisson de 5 à 6 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

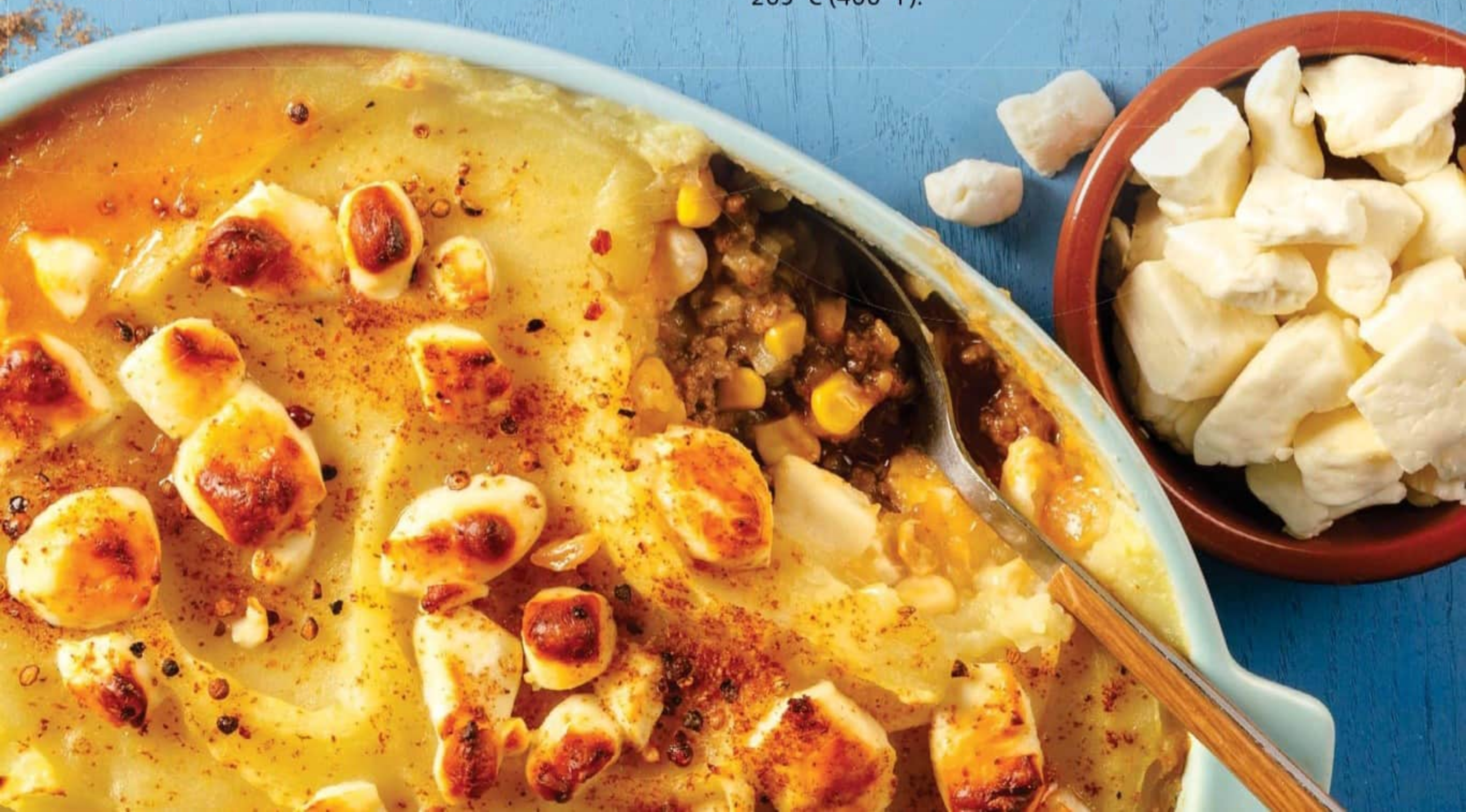
4. Verse la sauce barbecue et le bouillon. Porte à ébullition, puis laisse mijoter de 4 à 5 minutes à feu moyen, jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Sale et poivre, puis retire du feu.

5. Préchauffe le four à 205 °C (400 °F).

6. Dans un bol, mélange le maïs en crème avec le maïs en grains.

7. Dans un plat de cuisson, étale le bœuf. Couvre de maïs, puis répartis environ la moitié du fromage sur le maïs. Couvre de purée et égalise la surface. Garnis du reste du fromage et parsème d'épices barbecue.

8. Faire cuire au four de 20 à 25 minutes. Règle le four à la position « gril » (broil) et poursuis la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le dessus du pâté chinois soit légèrement doré.

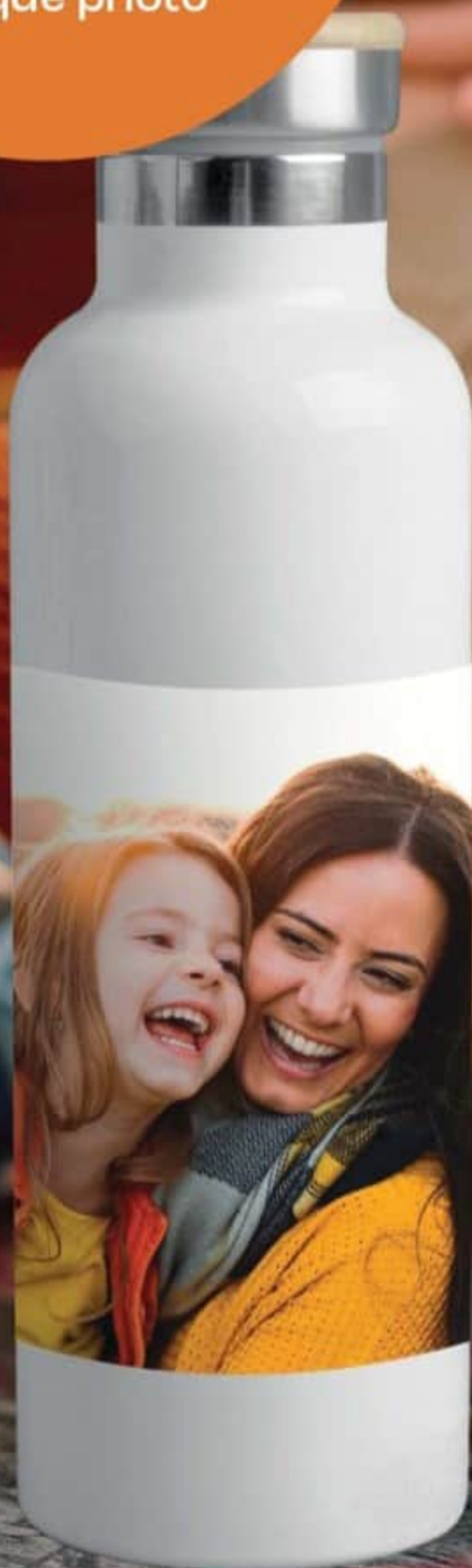


30%*

DE RABAIS

sur tous les produits de la
boutique photo

**Personnalisez
tout avec
vos photos !**



Sac à bandoulière

Tasse de camping

Bouteille bambou

Explorez mille façons de créer au jeancoutu.com/photo

*Code promo : **M7RW6KG9**

***En vigueur jusqu'au 31 janvier 2027**

Utiliser le code de promotion à l'endroit prévu
à cet effet au moment de passer la commande.*



5 MINUTES, 1000 IDÉES!

Votre allié pour des lunches faciles,
rapides et délicieux!



WRAPS GOURMANDS



TACOS RAPIDES



SANDWICH PHILLY



PÂTES RÉCONFORT



SALADES SAVOUREUSE



POKE BOWL EXPRESS

✓ DÉJÀ CUIT
PRÊT EN 5 MINUTES

✓ PRODUIT D'ICI
SANS SAUCE AJOUTÉE

✓ POLYVALENT ET
SAVOUREUX

Lesters[®]
Depuis • Since 1931

PARFAIT POUR LA BOÎTE À LUNCH,
LES REPAS PRESSÉS ET LES SOIRS DE SEMAINE.
ESSAYEZ-LE, VOUS ALLEZ L'ADORER!

Disponible chez votre épicier:



metro



Super



TIGRE
GÉANT

