

CUISTOTS D'UN SOIR



La rue, suffit d'y être pour qu'elle soit meilleure !

89, rue Notre-Dame Est, Victoriaville QC G6P 3Z8
Tél. : (819) 758-2856 – Téléc. : (819) 758-4471
repitjeunesse@videotron.ca

POUR UNE SAINE ALIMENTATION	4
CROQUEZ VOS FRUITS ET LÉGUMES	6
POUR DES ALIMENTS SANS BACTÉRIES	7
CE QUE LE CUISTOT D'UN SOIR DOIT SAVOIR	8
SUGGESTION DE LISTE D'ÉPICERIE	9
PLATS PRINCIPAUX	11
Boeuf haché	12
Pâté chinois	13
Boeuf macédoine	13
Macaroni chinois	14
Sauce aux légumes	15
Chili	16
Sauce aux légumes et boeuf	16
Pain de viande	17
Porc haché parmentier	18
Saucisses à la créole	19
Pâtes aux saucisses à la créole	20
Sauce à spaghetti	21
Pain gratiné à l'italienne	22
Lasagne sauce à la viande	22
Poulet	23
Riz au poulet	24
Sauce béchamel et ses variations	25
Sauce béchamel	25
Pâtes sauce béchamel	25
Légumes gratinés	26
Poulet à la sauce béchamel	26
Poisson à la sauce béchamel	27
Sauce aux œufs	27
Pâté au saumon sauce aux œufs	28
Filet de poisson sauce aux œufs	28
Crêpes sauce aux œufs	28
Pâtes sauce aux œufs et au thon	29

Sauce aux légumes	29
Lasagne sauce aux légumes	30
Riz sauce aux légumes	30
Pizza sauces aux légumes	31
Poulet sauce aux légumes	31
Crêpes sauce aux légumes	32
Sauce au poulet	33
Fusilis sauce au poulet	34
Pizza au poulet	34
Vol-au-vent au poulet	35
Riz sauce au poulet gratiné	35
Crêpes sauce au poulet	35
Sandwichs	37
Sandwichs aux pommes et fromages	37
Guêdilles	38
Grilled cheese	38
Sandwichs aux œufs	39
Sandwichs au thon et au saumon	39
Croque-monsieur	40
Salades	41
Salade Waldorf	41
Salade de pâtes	41
Salade pâtes et de thon	42
Salade de poulet et riz	42
Salade de betteraves, carottes et navets	43
DESSERTS	45
Biscuits aux bananes et au gruau	46
Biscuits aux pommes épicés	47
Carrés aux dattes et à l'orange	48
Croustade aux pommes	49
Galettes à la mélasse	50
Galettes au gruau	51
Gâteau au chocolat	52
Gâteau aux carottes	53
Gâteau chaud	54
Gâteau chaud aux pêches	54
Gâteau chaud à la salade de fruits	54
Gâteau pain aux zuchinis	55
Gâteau Reine Élisabeth	56

CE QUE TU DOIS SAVOIR SUR LES HÉPATITES

Une hépatite est une inflammation du foie dont les causes peuvent être multiples. Lorsque cette inflammation est due à l'infection d'un virus, on parle alors d'hépatite virale.

Modes de transmission des hépatites virales

Hépatites	A	B	C
Nourriture contaminée	+	-	-
Eau de boisson contaminée	+	-	-
Coquillages crus	+	-	-
Intra-familiale	+	+	O
Intra-hospitalière	+	+	-
Drogues intraveineuses	O	+	+
Transfusion	R	+	+
Piqûres d'aiguilles	-	+	+
Perçage d'oreilles, tatouages...	-	+	+
Hémodialyse	-	+	+
Relation sexuelle	O	+	+
Voie buccale	+	R	O
Mère infectée vs nouveau-né	-	+	

- + mode de transmission bien démontré
- O mode de transmission suspecté
- R mode de transmission rare
- absence de transmission

VRAI OU FAUX

- La pilule fait engraisser : faux
- La pilule est dangereuse : faux
- La pilule n'est pas recommandée pour les fumeuses : vrai
- La pilule protège contre les maladies transmises sexuellement : faux
- La pilule prévient le cancer de l'utérus : vrai
- La pilule rend infertile : faux

Glaçage au fromage à la crème	57
Riche glaçage au beurre	57
Glaçage à l'orange	58
Glaçage au sucre à la crème	58
Pain aux bananes	59
Pain aux dattes	60
Petits gâteaux aux raisins	61
Pouding aux pommes	62

MÉLI-MÉLO SANTÉ

Apprendre à lire les étiquettes	64
Sois actif	65
Boissons énergisantes	66
Solution de réhydratation	67
Respire et relaxe	68
Ce que tu dois savoir sur les hépatites	70
NOTES PERSONNELLES	71

Ce livre a été réalisé grâce à la participation financière
du Gouvernement du Canada

Rédaction : Élise Hamel
Conception : Geneviève Grondin

Édition mai 2006

POUR UNE SAINÉ ALIMENTATION

Savoure chaque jour une variété d'aliments tout en menant une vie active.

Produits céréaliers 5 à 12 portions par jour

Choisis de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

1 portion = 1 tranche de pain,
¾ tasse de céréales chaude ou
30 g de céréales prêtes à servir
2 portions = 1 bagel, pain pita,
1 tasse de pâtes alimentaires ou
de riz

Légumes et fruits 5 à 10 portions par jour

Choisis plus souvent des légumes vert foncés ou orange et des fruits orange.

1 légume ou un fruit moyen
½ tasse de légumes ou fruits frais
surgelés ou en conserve
1 tasse de salade
½ tasse de jus

Produits laitiers

Enfants (4-9 ans) 2 à 3
Jeunes (10-16 ans) 3 à 4
Adultes 2 à 4
Femmes enceintes
ou allaitant 3 à 4

Choisis de préférence des produits laitiers moins gras

¾ de tasse de yogourt
fromage 3 po x 1 po x 1 po
2 tranches de fromage (50 g)
1 tasse de lait

Viandes et substituts 2 à 3 portions par jour

Choisis de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses

Poisson 1/3 à 2/3 de bte (50 à 100 g)
volaille et viande 50 à 100 g
2 c. à table de beurre d'arachide
1/2 à 1 tasse de légumineuses
1/3 tasse de tofu

L'eau

Écoute toujours ta soif. Bois davantage par temps chaud ou lors d'une activité intense. Bois de l'eau pour étancher ta soif. C'est une boisson sans calories.

RESPIRATION CALME

1. Assis confortablement ou couché sur le dos, détends-toi.
2. Expire progressivement et complètement, puis laisse pénétrer l'air de lui-même sans effort. Agis comme si tu remplissais une paille.
3. Renouvelle l'exercice plusieurs fois calmement jusqu'à ressentir une réelle détente.

RESPIRATION PROFONDE

1. Place une main sur ton ventre.
2. Inspire profondément.
3. Sent ton ventre se gonfler. Gonfle ton ventre le plus possible tout en inspirant. Cela aidera tes poumons à se remplir d'air.
4. Expire par la bouche tout en gardant tes lèvres pincées.
5. Sens ton ventre revenir à la normale.
 - Attends après chaque inspiration jusqu'à ce que tu sois prêt à prendre une autre inspiration profonde.
 - Tu relaxeras davantage si tu ferme tes yeux et penses à un endroit calme ou au mot « calme ».
 - Après quelques minutes, tu découvriras ton propre rythme. Par exemple, une inspiration profonde pour 5 respirations normales.
 - Si tu te sens étourdi, prend quelques respirations normales avant de recommencer.

RESPIRE ET RELAXE

Bien respirer est un élément essentiel pour être en bonne santé et pour te sentir bien dans ta peau. Plus la respiration est profonde, libre et décontractée, plus elle apporte de bienfaits à ton corps et à ton esprit.

Une bonne respiration est la condition nécessaire au fonctionnement harmonieux de tes organes. Elle permet au cœur de ralentir et de se reposer, assure une meilleure oxygénation du sang et des organes, une plus grande facilité à expulser les déchets. Plus concrètement, elle aide à se débarrasser des maux de tête, à relâcher les muscles, à augmenter la concentration.

La respiration, c'est aussi la base de la relaxation. Pour les journées très animées, c'est donc un exercice à privilégier. Prendre le temps de mieux respirer, c'est prendre le temps de se détendre et d'éliminer le stress. C'est un moyen très efficace d'atteindre un état de calme, de paix et de plénitude. La respiration aide à contrôler les émotions : combien de fois une grande inspiration t'a-t-elle permis d'apaiser ta colère ou ton inquiétude? Elle permet aussi de combattre la timidité, la crainte, développe l'assurance et la confiance en soi-même.



- Consomme, comme base de tes repas, des aliments des groupes Produits céréaliers et Légumes et fruits.
- Choisis des produits laitiers écrémés, partiellement écrémés ou à faible teneur en matières grasses.
- Opte pour des viandes, volailles ou poissons cuits au four, au micro-ondes ou grillés.
- Mange plus souvent des légumineuses comme des lentilles, des pois secs et des haricots secs. Ajoute-les à des soupes, des mets en casserole ou essaie les haricots au four.
- Réduis ta consommation d'aliments frits et de produits de boulangerie ayant une teneur élevée en matières grasses.
- N'abuse pas des croustilles ou du chocolat.
- Si tu n'es pas actif physiquement, tu peux conserver un poids santé en consommant un nombre de portions se situant près du nombre le plus faible de portions recommandé. Si tu es actif physiquement, c'est-à-dire si tu accumules de 30 à 60 minutes d'activité d'intensité moyenne à tous les jours, ajuste le nombre de portions en conséquence.



CROQUEZ VOS FRUITS ET LÉGUMES EN TOUTE SÉCURITÉ

- Lave tous les fruits et légumes sous l'eau courante, même les petits fruits.
- Évite l'usage de savon ou de détergents.
- Brosse les pommes de terre, les carottes, les melons...
- Réfrigère les fruits et légumes coupés.
- Profite des produits de saison pour plus de fraîcheur.

*« Savoure ce que la nature t'offre de meilleur...
des fruits et des légumes en abondance. »*



SOLUTION DE RÉHYDRATATION

Après avoir trop fait la fête ou lors d'une intoxication alimentaire, tu peux souffrir de gastro ou de diarrhée. Afin de prévenir la déshydratation, tu devrais consommer une solution électrolyte qui remplace l'eau et les minéraux perdus. Tu peux te procurer ces solutions en pharmacie mais elles coûtent cher. Voici une recette maison qui te fera économiser argent et déplacement :

360 ml (12 oz) de jus d'orange non sucré
600 ml (20 oz) d'eau bouillie refroidie
2,5 ml (1/2 c. à thé rase) de sel

Mesure bien les ingrédients avec une cuillère et une tasse à mesurer afin d'assurer l'équilibre parfait de cette solution. Bois autant que tu le peux le plus souvent possible afin de réhydrater ton corps.

En cas d'infection virale, les symptômes durent habituellement 12 à 60 heures et tu es contagieux. Il faut donc éviter les contacts avec l'entourage et de te laver les mains le plus souvent possible.

Ne consomme pas de médicament en vente libre contre la diarrhée. Ils peuvent empêcher le corps de se débarrasser de l'infection.

Quand les crampes et les vomissements ont disparus, en évitant les fibres et les produits laitiers, tu peux recommencer à manger légèrement un peu de tout. Deux jours suffiront à ton estomac pour reproduire l'enzyme nécessaire à la digestion de ces types d'aliments.

BOISSONS « ÉNERGISANTES »

Si tu bois simultanément des boissons énergisantes et de l'alcool, tu risques de te sentir plus sobre que tu ne l'es en réalité. Les boissons de types Red Bull, Guru, Hype, SoBe, Red Dragon et YJ Stinger contiennent beaucoup de caféine, ce qui renverse partiellement les effets déprimeurs de l'alcool et t'encourage à sous-estimer ton état d'ébriété.

Populaires dans les endroits pour faire la fête, les boissons énergisantes ne doivent pas être confondues avec les boissons pour sportifs comme Gatorade ou Powerade. Alors que ces dernières ont pour effet de réhydrater le corps, les boissons énergisantes ont plutôt l'effet inverse.

Les boissons énergisantes n'accélèrent pas l'élimination de l'alcool dans l'organisme. Même si tu peux te sentir assez bien, ton taux d'alcoolémie demeure le même... et les précautions avant de prendre le volant aussi! Seul le temps te permettra de retrouver ta sobriété. Ne te laisse pas leurrer par ta vitalité!

QU'EST-CE QU'UN VERRE STANDARD (Moins qu'on ne s'imagine!)

- 1 verre de bière à 5 % d'alcool, 341 ml, 12 oz
- 1 verre de vin à 12 % d'alcool, 142 ml, 5 oz
- 1 verre de spiritueux à 40 % d'alcool, 43 ml, 1.5 oz
- 1 verre de vin fortifié à 18 % d'alcool, 85 ml, 3 oz

On considère qu'une consommation modérée – potentiellement bénéfique pour la santé – représente un verre par jour pour les femmes (jusqu'à neuf par semaine) et deux verres par jour pour les hommes (jusqu'à 14 par semaine).

POUR DES ALIMENTS SANS BACTÉRIES ÉVITE LA ZONE DE DANGER ENTRE 4 ET 60 °C

- Ne laisse jamais d'aliments à la température ambiante plus de 2 heures. Ce qui va au froid doit être entreposé à moins de 4 °C et ce qui va au chaud doit reposer sur le poêle, le réchaud ou au four à plus de 60 °C.
- Décongèle tout aliment au réfrigérateur. Utilise la tablette du bas afin d'éviter l'écoulement des liquides de décongélation sur les autres aliments.
- Ne jamais recongeler une viande crue ou un aliment cuit qui a été décongelé.
- Protège les aliments des éternuements, des poussières et des insectes avec de bons contenants ou de la pellicule plastique.
- Mets les restes au frigo le plus vite possible. S'ils sont très chauds, laisse-les reposer 30 minutes à température ambiante avant.
- Laisse un peu d'espace vide dans tes contenants lors de la congélation puisque la masse des aliments augmentent en gelant.
- Utilise des sacs réfrigérants pour transporter les aliments.
- Jette tout aliment douteux.
- N'oublie pas de te laver les mains.
- Pour connaître la durée d'entreposage des aliments périssables et moins périssables consulte le site suivant : www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Avis_Publique/ThermoguideNB.htm

CE QUE LE CUISTOT D'UN SOIR DOIT SAVOIR...

- Lave-toi les mains avec du savon avant de toucher la nourriture.
- Assure-toi que la vaisselle, les ustensiles et les surfaces soient propres.
- Lave bien les fruits et légumes.
- Lave aussi les canettes et les boîtes de conserve avant de les ouvrir puisque les manipulations multiples qu'elles subissent peuvent les rendre insalubres.
- Vérifie la date d'expiration des aliments et assure-toi qu'ils sont propres à la consommation.
- Cuit la viande hachée et la volaille à point.
- Range rapidement les restes bien emballés au frigo.
- Évite le contact des viandes crues avec les aliments prêts à manger.
- Goûte avec une cuillère et non avec les doigts.
- Évite de fumer en cuisinant.
- Si tu es malade et contagieux (rhume, gastro, fièvre) ne prépare pas de repas pour les autres.
- Remplace les linges de cuisine le plus souvent possible puisqu'ils peuvent être source de contamination.

« Les bonnes pratiques sont un gage de qualité. »

SOIS ACTIF



À ta façon, à tous les jours, fais 30 à 60 minutes d'activité physique pour demeurer en forme ou améliorer ta santé.

- Combine des activités d'au moins 10 minutes chacune.
- Commence lentement et augmente graduellement.
- Marche chaque fois que tu en as l'occasion.
- Évite de demeurer inactif pendant de longue période comme lorsque tu regardes la télévision.
- Joue avec tes enfants ou ceux de ton entourage.
- Profite des pistes cyclables et des sentiers pédestres.
- Pratique un nouveau sport en prenant des cours.

Les bienfaits de l'activité physique et d'une alimentation saine sur la santé sont multiples :

- mieux-être et meilleur rendement
- renforcement des muscles et des os
- contrôle du poids
- meilleure estime de soi
- regain d'énergie

Suggestions d'activités physiques d'intensités diverses :

- Ménage
- Marche
- Jardinage
- Vélo
- Natation
- Danse
- Hockey
- Kick-boxing
- Skateboard
- Arts du cirque

APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES

Les portions consommées influencent l'apport en calories et en lipides. Il se peut que tu manges plus que tu ne le crois.

Sers-toi de plus petites portions. Offre une deuxième portion lorsqu'on te le demande.

Consulte le tableau de la valeur nutritive affiché sur les étiquettes des aliments préemballés pour faire des choix éclairés. Compare la quantité indiquée dans le tableau de la valeur nutritive à la quantité que tu consommes.

Valeur nutritive	
par 2 biscuits (30 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 7 g	11 %
saturés 3 g + trans 1 g	20 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 80 mg	3 %
Glucides 21 g	7 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 8 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 8 %

Les lipides et le cholestérol sont des matières grasses. Le sodium équivaut au sel. Les glucides représentent le sucre sous ses différentes formes, ils constituent la principale source d'énergie de l'organisme servant de carburant au cerveau et aux muscles. Les protéines, qu'on retrouve principalement dans la viande, le poisson, les œufs

et les produits laitiers sont indispensables à la construction et à l'entretien permanent de tous les tissus du corps. Enfin, le calcium est nécessaire à l'entretien des os et des dents et à la coagulation sanguine. On le retrouve essentiellement dans les produits laitiers.

SUGGESTIONS DE LISTE D'ÉPICERIE

Carottes	Sauce tomate
Céleri	Sauce à pizza
Oignons	Tomates en dés
Pâtates	Crème de tomate
Autres légumes au goût	Crème de poulet
Pommes	Macédoine
Dattes	Maïs en grains
Raisins secs	Maïs en crème
Autres fruits au goût	Base de bouillon de poulet
Lait	Base de bouillon de bœuf
Margarine ou beurre	Base de soupe à l'oignon
Farine	Origan
Çaouade ou sucre	Thym
Œufs	Estragon
Fécule de maïs	Basilic
Huile	Poudre de chili
Pâtes au choix	Ketchup
Pain	Mayonnaise
Fromage	Sauce soja
Haut de cuisse de poulet	
Bœuf haché	



MÉLI-MÉLO SANTÉ



POUDING AUX POMMES

- 1 1/4 tasse de farine
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 tasse de graisse végétale ou de margarine
- 1/2 tasse de sucre ou de cassonade
- 1 œuf battu
- 1 c. à thé de vanille
- 2/3 tasse de lait
- 4 tasse de pommes moyennes pelées, tranchées
- 1/4 tasse de cassonade
- 2 c. table de beurre ou margarine

Dans une poêle, faire revenir les pommes dans la margarine avec la cassonade jusqu'à ce que les pommes caramélisent un peu. Déposer les pommes dans le moule graissé et enfariné et réserver. Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel et mettre de côté. Défaire la margarine en crème avec le sucre jusqu'à ce soit uniforme. Ajouter l'œuf et la vanille et battre jusqu'à ce soit léger. Incorporer graduellement les ingrédients secs en alternance avec le lait. Étendre par-dessus les pommes. Cuire à 350 °F environ 40 minutes.



PLATS PRINCIPAUX



BŒUF HACHÉ

454 g de bœuf haché
1/2 oignon
1 c. à thé d'huile
Sel et poivre
Thym

Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le bœuf haché, le sel, le poivre et laisser cuire environ 10-15 minutes ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sang.

PETITS GÂTEAUX AUX RAISINS

1/2 tasse de beurre ou margarine
1 tasse de cassonade
2 œufs battus
2/3 tasse de lait
1 1/2 tasse de farine
3 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à soupe de cannelle
2/3 tasse de raisins secs
1/2 c. à thé de sel

Défaire la margarine en crème. Ajouter la cassonade, les œufs, le lait, la farine. Bien mélanger. Incorporer la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Ajouter les raisins. Verser dans les moules à muffins. Cuire à 325 °F 25 minutes.

PAIN AUX DATTES

1 tasse de dattes hachées grossièrement
3/4 tasse de raisins secs
2/3 tasse de thé chaud
1/2 tasse de margarine
1/2 tasse de cassonade
1/3 tasse de noix hachées
1 1/3 tasse de farine
1 c. à thé de bicarbonate
1 c. à thé de poudre à pâte
2/3 tasse de lait

Mettre les dattes et les raisins dans un bol et verser le thé chaud. Laisser reposer pendant 30 minutes jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Ajouter le reste des ingrédients aux fruits et bien mélanger. Cuire à 350 °F environ 1 heure.

PÂTÉ CHINOIS

1 recette de bœuf haché
6 patates moyennes
2c. à table de margarine
1/4 de tasse de lait
1 canne de maïs en grains
1 canne de maïs en crème

Peler et couper les patates en quartier. Faire cuire les patates dans un chaudron d'eau bouillante à feu moyen-élevé. Laisser cuire jusqu'à ce que les patates soient tendres. Égoutter les patates, mettre la margarine, le lait, le sel et le poivre. Écraser les patates au pilon ou au malaxeur jusqu'à l'obtention d'une purée légère. Déposer la recette de bœuf haché dans un plat allant au four. Ajouter les deux cannes de maïs par-dessus et déposer les patates pilées par-dessus le maïs. Mettre le plat au four à 350 °F pendant 30 minutes environ. Donne 4 portions.

BŒUF MACÉDOINE

1 recette de bœuf haché
1 canne de macédoine de légumes
1/2 canne de sauce « *hot chicken* »

Dans une poêle, faire réchauffer à feu doux la recette de bœuf haché, la macédoine et la sauce. Assaisonner au goût. Servir avec du riz ou des patates. Donne 4 portions.

MACARONI CHINOIS

- 1/2 tasse de macaronis non cuits
- 1/2 recette de bœuf haché
- 1/4 tasse de carotte, céleri, piment coupés en dés
- 1 c. à table d'huile
- 2 c. à table de sauce soya
- 1/2 c. à thé de cassonade
- 1 c. à table d'eau

Dans un chaudron d'eau bouillante, faire cuire les pâtes en suivant les indications du fabricant. Égoutter les pâtes et réserver. Dans une poêle, faire revenir les légumes dans l'huile à feu doux-moyen. Lorsque les légumes sont dorés, baisser à feu doux, ajouter la demi-recette de bœuf haché, les pâtes, la sauce soya, la cassonade et l'eau. Assaisonner au goût. Laisser chauffer environ 15 minutes. Donne 2 portions.

PAIN AUX BANANES

- 3 bananes écrasées
- 2 œufs
- 3/4 tasse de sucre
- 2 tasses de farine
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de bicarbonate
- 1/2 tasse de noix hachées
- 1 c. à thé de poudre à pâte.

Dans un grand bol, écraser les bananes, ajouter les œufs et battre en mousse environ 5 minutes. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs, ajouter à la mousse. Ajouter les noix. Verser dans un moule graissé et enfariné. Cuire à 350 °F 1 heure.

ARRÊTER LA CUISSON DES PÂTES ALIMENTAIRES

Si tu désires laisser les pâtes alimentaires dans l'eau de cuisson et qu'elles ont atteint le degré de tendreté désirée, il te suffit de retirer la casserole du feu et d'y ajouter un verre d'eau froide.

GLACE À L'ORANGE

1/3 tasse de margarine
1 œuf
2 tasses de sucre à glacer + 1 tasse
1 c. à thé de vanille
1 1/2 c. à table de jus d'orange
Zeste d'une orange

Défaire la margarine en crème. Incorporer l'œuf. Ajouter 2 tasses de sucre à glacer graduellement. Battre. Ajouter le jus d'orange, le zeste, bien battre. Ajouter la vanille et 1 tasse de sucre à glacer graduellement. Battre jusqu'à ce que la glace soit lisse.

GLACE AU SUCRE À LA CRÈME

1/2 tasse de margarine
1/2 tasse de cassonade
1/4 tasse de lait
3 tasses de sucre à glacer
1 c. à thé de vanille

Faire fondre le beurre dans un petite casserole. Ajouter la cassonade et cuire jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Incorporer le lait et laisser refroidir. Ajouter graduellement le sucre à glacer en battant après chaque addition. Ajouter la vanille. Battre jusqu'à consistance désirée.

SAUCE AUX LÉGUMES

1 carottes coupée en dés
1 céleri coupé en dés
1/2 oignon haché
1 canne de tomates en dés (796 ml)
1 canne de sauce à pizza (398 ml)
1 canne de soupe aux tomates (284 ml)
2 c. à soupe de sauce chili (facultatif)
1/2 c. de basilic
1/2 c. à thé d'origan
1/2 c. à thé de thym
Sel et poivre
1 c. à thé de cassonade
1 c. à soupe d'huile

Dans un chaudron, faire revenir les légumes dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les tomates, la sauce à pizza, la soupe aux tomates, la sauce chili et les assaisonnements. Laisser cuire à feu moyen-doux environ 1 heure. Brasser légèrement pour éviter que ça colle. Servir sur les pâtes de ton goût. Tu peux les gratiner aussi. Donne environ 4 portions.

CHILI

1 c. à thé d'huile
1 gousse d'ail
1/2 c. à thé de poudre de chili
1 canne de fèves rouges égouttées
4 tasses de sauce aux légumes

Dans un chaudron, faire revenir l'ail dans l'huile. Ajouter les fèves rouges, la sauce aux légumes et la poudre de chili. Laisser chauffer à feu moyen-doux environ 20 minutes en remuant quelques fois. Servir dans un bol et ajouter une cuillère à soupe de crème sûre dessus. Si tu préfères, tu peux le servir sur du riz ou du couscous. Donne environ 4 portions.

SAUCE AUX LÉGUMES ET BŒUF

225 g de bœuf haché
1 canne de maïs en grains égouttés
4 tasses de sauce aux légumes

Dans un chaudron, faire cuire le bœuf haché jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Ajouter le maïs et la sauce aux légumes. Faire chauffer à feu moyen-doux environ 20 minutes. Ajouter de l'eau si la sauce est trop épaisse. Servir sur des pâtes de ton choix. Donne 4 portions.

GLAÇAGE AU FROMAGE À LA CRÈME

2 1/2 tasses de sucre à glacer
1/2 tasse de margarine
1 bte de fromage à la crème (113 g) à température pièce
1 c. à thé de vanille

Défaire le beurre et le fromage en crème. Ajouter la vanille. Incorporer graduellement le sucre à glacer et battre jusqu'à consistance crémeuse.

RICHE GLAÇAGE AU BEURRE

1/3 tasse de margarine
1 œuf
2 tasses de sucre à glacer
1 c. à thé de vanille

Défaire la margarine en crème; incorporer l'œuf. Ajouter le sucre à glacer graduellement et battre jusqu'à ce que la glace soit lisse. Ajouter la vanille.

GÂTEAU REINE ÉLIZABETH

1 tasse de café fort
1 tasse de dattes hachées
2 c. à thé de poudre à pâte
1 1/2 tasse de farine
1 tasse de sucre ou cassonade
1/4 tasse de margarine
2 œufs
1 c. à thé de vanille

Dans un chaudron, mélanger le café fort et les dattes, cuire à feu modéré jusqu'à ce que les dattes aient absorbé le liquide et soient ramollies. Laisser refroidir. Dans un bol défaire la margarine en crème, ajouter la cassonade, les œufs et la vanille, bien mélanger. Mélanger les ingrédients secs ensemble. Ajouter les ingrédients secs et les dattes refroidies à l'autre mélange et bien brasser. Verser dans un moule graissé et enfariné. Cuire à 350 °F 40 minutes.

Sauce :

1 tasse de cassonade
10 c. à table de beurre
8 c. à table de lait

Faire fondre le beurre dans un chaudron et ajouter le reste des ingrédients en retirant du feu. Verser sur le gâteau chaud ou 5 minutes avant la fin de la cuisson.

PAIN DE VIANDE

1 œuf battu
1 oignon moyen haché fin
1 c. à thé de relish
1 c. à thé de ketchup
Sel et poivre
500 g de bœuf haché
2 tranches de pain émietté
1 boîte de soupe aux tomates
3 c. à table de sauce chili

Chauffer le four à 350 °F. Mélanger tous les ingrédients sauf la soupe et la sauce. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère ou des mains. Former un pain avec les mains dans un plat ou un moule. Verser la soupe aux tomates et la sauce chili sur le pain, bien napper. Assaisonner d'origan, de sel et de poivre au goût. Couvrir d'un papier d'aluminium et cuire au four environ 1 h 30. Pour 2 personnes

PORC HACHÉ PARMENTIER

2 c. à table d'huile
500 g de porc haché
¾ de tasse d'oignons hachés
1 tasse de carottes en cubes
½ tasse de céleri en cubes
½ c. à thé de thym
3 tasses d'eau
Sel, poivre
6 grosses patates émincées
¼ de tasse de bouillon de bœuf

Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Faire revenir le porc haché et les oignons. Verser dans un chaudron, ajouter les carottes, les céleris, le thym, et l'eau. Laisser mijoter 10 minutes à feu moyen. Saler et poivrer. Ajouter les patates et le bouillon de bœuf. Faire cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient cuites.

NETTOYANT ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE

Pour nettoyer tes lavabos, baignoire et même cuvette, saupoudrer de la « Petite vache » (bicarbonate de soude) sur une éponge ou directement sur la surface à nettoyer et frotter. Le tour est joué, ça brille et ça n'endommage pas les surfaces! Peu coûteux et écologique.

GÂTEAU PAIN AUX ZUCHINIS

2 ½ tasse de farine
3 œufs
1 tasse de cassonade
½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de soude à pâte
1 tasse de noix ou de raisins secs
¾ tasse d'huile
1 c. à thé de vanille
2 tasses de zuchinis rapés
2 c. à thé de sel
2 c. à thé de zeste de citron

Battre les œufs, la cassonade, l'huile et les zuchinis. Ajouter les autres ingrédients et mélanger bien. Verser le mélange dans un moule bien huilé cuire à 350 °F 50 à 60 minutes.

GÂTEAU CHAUD

1 1/4 tasse de farine
2 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de sel
1/4 tasse de margarine
1/2 tasse de sucre ou cassonade
1 œuf
1 c. à thé de vanille
2/3 tasse de lait

Mélanger les ingrédients secs ensemble et mettre de côté. Défaire la margarine en crème, ajouter la cassonade et bien mélanger. Ajouter l'œuf et la vanille, bien mélanger. Battre jusqu'à ce que la préparation soit légère. Incorporer les ingrédients secs en alternance avec le lait et terminer par les ingrédients secs. Verser dans un moule graissé et enfariné. Cuire à 350 °F environ 40 minutes.

Variantes :

GÂTEAU CHAUD AUX PÊCHES

Dans le moule, déposer une canne de pêches en quartiers avec le 3/4 de son jus. Déposer la préparation à gâteau par-dessus.

GÂTEAU CHAUD À LA SALADE DE FRUITS

Procéder de la même manière que pour les pêches.

SAUCISSES À LA CRÉOLE

8 saucisses porc et bœuf
2 tranches de bacon coupées en deux
3 carottes coupées en biseaux
1/2 oignon tranché
1 tasse de pois congelés
1 boîte de soupe aux tomates
4 cure-dents
1 c. à thé d'origan
Sel et poivre

Attacher deux saucisses ensemble à l'aide d'une demi-tranche de bacon et d'un cure-dents. Faire la même chose pour toutes les saucisses. Dans une poêle moyennement chaude, faire revenir les saucisses jusqu'à ce qu'elles soient grillées. Déposer les saucisses dans un plat allant au four. Ajouter les carottes, les oignons, les pois, la soupe aux tomates. Assaisonner et couvrir de papier d'aluminium. Cuire au four à 350 °F environ 1 h 30. Servir sur du riz ou du couscous.

PÂTES AUX SAUCISSES À LA CRÉOLE

1 1/2 tasse de saucisses à la créole coupées en cubes et ses légumes
1 boîte de tomates en dés
1/2 c. à thé de sucre
Origan
Sel et poivre

Dans un chaudron, faire réchauffer la recette de saucisses, ajouter les tomates en dés, l'origan, le sel, le poivre et la cassonade. Laisser chauffer 20 minutes. Cuire les pâtes de votre choix. Servir la sauce sur les pâtes.

GÂTEAU AUX CAROTTES

2 1/2 tasses de farine
2 c. à thé de bicarbonate de soude
2 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de sel
1 tasse d'huile
2 tasses de sucre ou cassonade
4 œufs
1 c. à thé de vanille
3 tasses de carottes râpées finement
1 tasse de noix

Mélanger la farine, le bicarbonate, la cannelle et le sel et mettre de côté. Dans un grand bol, mettre l'huile, la cassonade, les œufs et la vanille : battre jusqu'à ce que ce soit bien mousseux, environ 5 minutes. Incorporer les carottes et les noix. Ajouter les ingrédients secs en 3 fois. Verser dans un moule graissé enfariné. Cuire à 350 °F environ 1 heure.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

2 1/2 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de sel
3/4 tasse de margarine
1 1/2 tasse de sucre ou de cassonade
4 œufs
1 c. à thé de vanille
4 carrés de chocolat non sucré fondu et tiédi
1 tasse de lait

Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel et mettre de côté. Défaire la margarine en crème, ajouter graduellement la cassonade en battant bien à chaque fois. Ajouter les œufs un par un et bien battre après chacun. Ajouter la vanille et le chocolat fondu, bien mélanger. Incorporer les ingrédients secs en alternance avec le lait : commencer et finir par les ingrédients secs. Étendre la pâte dans un moule graissé et enfariné. Cuire à 350 °F. Environ 40 minutes et plus pour moule rectangle ou de 35 à 40 minutes pour 2 moules ronds de 9 pouces.



SAUCE À SPAGHETTI

250 g de bœuf haché
1 boîte de tomates en dés
1 boîte de sauce à pizza
1 boîte de soupe aux tomates
1 boites de sauce tomates
1 petite boite de pâte de tomate
1 c. à table de sauce chili
1/2 oignon haché
1 carotte haché
1 branche de céleri haché
1/2 c. à thé d'origan
1/2 c. à thé de thym
1/2 c. à thé de basilic
Sel et poivre
1 c. à thé de cassonade
1 c. à table huile
Tu peux aussi ajouter des champignons et du piment vert.

Dans un grand chaudron, faire revenir les légumes jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Ajouter la viande hachée et bien faire cuire à feu moyen. Ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter environ une 1 h 30.

PAIN GRATINÉ À L'ITALIENNE

4 tranches de pain grillé (grille pain)
12 c. à table de sauce à spaghetti
1 tasse de fromage râpé

Déposer les pains sur une plaque allant au four. Napper de sauce, environ 3 cuillères à table par tranche. Mettre le fromage et gratiner au four à 350 °F pour bien réchauffer la sauce et les pains, environ 15 à 20 minutes. À la fin, tu peux mettre le four à « broil » si le tout n'est assez grillé à ton goût.

LASAGNE SAUCE À LA VIANDE

1/2 boîte de 350 g de lasagnes
4 tasses de sauce à spaghetti
1 1/2 tasse de fromage râpé

Dans un plat allant au four d'environ 23 cm x 23 cm, tu commence par mettre 3 cuillères à table de sauce dans le fond pour que les pâtes ne collent pas. Après tu mets une rangée de pâtes, une rangée de sauce ainsi de suite. Tu finis par une rangée de pâtes et tu mets le fromage râpé. Mettre au four à 350 °F pendant 30 minutes. À la fin, mettre à « broil » si ce n'est pas grillé à ton goût.

GALETTES AU GRUAU (24 GALETTES)

1 tasse de farine
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1/2 c. à thé de sel
2 tasses de gruau
1/4 tasse de germe de blé (facultatif)
3/4 tasse de margarine
1 1/2 tasse de cassonade
2 œufs
1/4 tasse de raisins secs
1 c. à thé de vanille

Mélanger la farine, le bicarbonate, le sel, le gruau et le germe de blé. Défaire en crème la margarine, ajouter la cassonade, les œufs et la vanille, bien mélanger. Ajouter à la première préparation (farine) et incorporer les raisins secs. Déposer à la cuillère sur une plaque graissée. Cuire à 350 °F environ 12 à 15 minutes.

GALETTES À LA MÉLASSE

2 1/2 tasse de farine
1 1/2 c. à thé de bicarbonate
1/4 tasse de margarine
1/2 tasse de cassonade
1/2 tasse de mélasse
1/4 tasse d'eau
1 œuf

Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. Dans un autre bol, défaire la margarine en crème, ajouter la cassonade, l'œuf, la mélasse et l'eau. Bien mélanger. Incorporer les ingrédients secs. Déposer à la cuillère sur une plaque graissée. Faire cuire à 375 °F environ 15 minutes.

POULET

Pour ce qui est du poulet, tu peux acheter des hauts de cuisse avec le dos. C'est souvent la partie la moins chère. Pour le faire cuire, tu le fais bouillir dans un gros chaudron. Tu le laisses bouillir environ 1 heure, jusqu'à ce que la chair se détache facilement de l'os. Égoutter le poulet le mettre dans le chaudron et le passer à l'eau froide. Laisser refroidir et désosser. Mettre le poulet dans un plat et garder au réfrigérateur.

RIZ AU POULET

4 tasses d'eau
2 tasses de riz non cuit
1 tasse de poulet cuit désossé
1/2 de tasse de carottes en dés
1/2 de tasse de céleri en dés
1/2 oignons hachés
4 c. à table de sauce soja
2 c. à table de base de poulet
Thym
Sel et poivre
2 c. à table d'huile

Dans un chaudron, faire revenir les légumes dans l'huile à feu moyen, jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Ajouter le riz, l'eau, la base de poulet, la sauce soja, le thym, le sel et poivre. Mélanger bien. Amener à ébullition, baisser à feu doux pour que ça mijote doucement. Couvrir et laisser cuire. Après 10 minutes, ajouter le poulet et brasser légèrement. Continuer la cuisson jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau dans le chaudron.

VARIATION – CUISSON AU FOUR

Si tu préfères, tu peux faire la cuisson au four. Tu n'as qu'à mettre le riz et tous les autres ingrédients dans un plat allant au four. Mélanger et mettre un papier d'aluminium sur ton plat et faire cuire au four à 350 °F pendant 1 h 30.

CROUSTADE AUX POMMES

5 pommes
1/2 tasse de sucre
2 c. à thé jus de citron
2 c. à table d'eau
1/4 tasse de beurre ou margarine
1/3 tasse de cassonade
1/3 tasse de farine
3/4 tasse de gruau

Défaire le beurre en crème, ajouter la cassonade, la farine et le gruau, bien mélanger. Dans un plat beurré, mélanger les pommes, le sucre, le jus de citron et l'eau. Mettre la préparation au gruau sur le dessus. Cuire à 375 °F environ 40 minutes. Donne 6 portions.



CARRÉS AUX DATTES ET À L'ORANGE

Base :

1 1/2 tasse de farine
1 1/2 tasse de gruau
1/2 tasse de cassonade
1 pincée de sel
1 tasse de margarine

Garniture :

1 lb de dattes hachées
1/2 tasse d'eau
1/4 tasse de jus d'orange
1 c. à thé de jus de citron
Zeste de 1/2 orange

Préparer la garniture. Mélanger les dattes, l'eau, le jus d'orange. Cuire à feu modérément chaud jusqu'à ce que les dattes aient absorbé l'eau et soient ramollies. Ajouter le jus de citron et le zeste d'orange et laisser refroidir. Entre-temps, préparer la base. Mélanger les ingrédients secs dans un bol, y couper la margarine avec 2 couteaux jusqu'à ce que le mélange soit en miettes. Étendre la moitié du mélange au gruau dans le moule carré 9 pouces graissé et recouvrir de garniture refroidie. Tasser le reste de la base sur le dessus. Cuire à 375 °F environ 30 minutes. Couper en carrés quand la préparation est chaude et laisser refroidir dans le moule avant de servir.

SAUCE BÉCHAMEL

2 c. table de beurre
2c. table de farine
1 tasse de lait
Base de poulet
Sel et poivre
Fines herbes



Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et cuire en remuant constamment pendant 2 minutes. Ajouter le lait en remuant. Ajouter la base de poulet, le sel, le poivre et les fines herbes. Cuire en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et commence à bouillir. Baisser le feu à doux et laisser cuire 15 minutes environ.

PÂTES SAUCE BÉCHAMEL

2 portions de fettuccinis
1/2 tasse de fromage râpé
2 tasses de sauce béchamel

Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante. Les servir dans une assiette, napper de sauce béchamel. Déposer le fromage et faire gratiner. Pour deux personnes.

LÉGUMES GRATINÉS

- 1 tasse de carottes
- 1 tasse de choux-fleurs
- 1 tasse de brocolis
- Ou tout autre légumes de ton choix.
- 2 tasses de sauce béchamel
- 1 tasse de fromage râpé

Couper les légumes en gros morceaux. Les faire cuire dans l'eau. Égoutter et déposer dans un plat allant au four. Napper de sauce et déposer le fromage râpé. Faire gratiner au four.

POULET EN SAUCE

- 1 tasse de sauce béchamel
- 2 poitrines ou cuisses de poulet

Faire cuire les poitrines dans une poêle ou au four. Servir dans l'assiette et napper de sauce. Tu peux ajouter de l'estragon ou du cari à la sauce. Tu peux aussi ajouter des légumes.

BISCUITS AUX POMMES ÉPICÉS (24 BISCUITS)

- 1/2 tasse de margarine
- 1 1/3 tasse de cassonade
- 1 œuf
- 1/4 tasse de jus de pomme
- 1 tasse de raisins secs
- 1 tasse de noix hachées
- 1 tasse de pommes en morceaux
- 2 tasses de farine
- 1 c. à thé de bicarbonate
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/4 c. à thé de clou de girofle moulu

Défaire le beurre en crème avec la cassonade et battre jusqu'à ce soit très léger. Ajouter l'œuf et bien battre. Ajouter le jus de pommes, les raisins, les noix et les pommes. Mélanger les ingrédients secs ensemble et les incorporer à la pâte. Laisser tomber à la cuillère sur des plaques graissée (2 pouces d'espace) Cuire à 375 °F 10 à 12 minutes. Attendre 1 à 2 minutes avant de retirer les biscuits des plaques.

BISCUITS AUX BANANES ET AU GRUAU (24 BISCUITS)

1 1/2 tasse de farine
1/2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de muscade
1/4 c. à thé de cannelle
3/4 tasse de margarine
1 tasse de sucre
1 œuf battu
1 tasse de purée de bananes
1 3/4 de gruau
1/2 tasse de noix hachées

Mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel, la muscade et la cannelle. Défaire la margarine en crème, ajouter le sucre graduellement et bien battre. Ajouter l'œuf battu. Incorporer les ingrédients secs. Ajouter les bananes, le gruau et les noix. Bien mélanger. Laisser tomber par cuillère à thé sur une plaque graissée. Cuire à 350° F environ 12 à 15 minutes.

POISSON EN SAUCE

Thon ou saumon en canne ou bien tout filet de poisson
1 tasse de sauce béchamel

Faire cuire le poisson dans la poêle. Servir dans l'assiette et napper de sauce. Ou bien faire la sauce béchamel et ajouter le poisson en canne à la fin pour le réchauffer dans la sauce. Tu peux ajouter de l'aneth à la sauce.

SAUCE AUX ŒUFS

2 tasses de sauce béchamel
4 œufs

Faire bouillir de l'eau. Lorsque l'eau est bouillante y déposer les œufs et laisser cuire 12 minutes. Enlever l'eau bouillante et mettre de l'eau froide. Faire la sauce béchamel et lorsqu'elle commence à bouillir ajouter les œufs couper en tranches. Laisser cuire à feu doux 15 minutes.

ODEUR DE POISSON

Saupoudre le poisson de parmesan pendant la cuisson pour empêcher l'odeur d'envahir toute la maison.

PÂTÉ AU SAUMON SAUCE AUX OEUFS

2 tasses de sauce aux œufs
1 pâté au saumon

Faire chauffer le pâté au saumon. Servir une portion dans l'assiette et napper de sauce. Environ pour 4 personnes.

FILET DE POISSON SAUCE AUX OEUFS

2 filets de sole
1/2 tasse de sauce aux œufs

Faire cuire le poisson dans la poêle. Servir dans l'assiette et napper de sauce. Pour 2 personnes.

CRÊPES SAUCE AUX OEUFS

4 crêpes
1 tasses de sauce aux œufs

Faire les crêpes. Les servir dans 2 assiettes et napper de sauce. Pour 2 personnes.

DESSERTS



PÂTES SAUCE AUX ŒUFS ET AU THON

2 portions de linguinis
1 canne de thon
1 1/2 tasse de sauce aux œufs

Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante. Égoutter le thon. Faire la sauce aux œufs sans la base de poulet, amener à ébullition. Ajouter le thon et laisser cuire à feu doux 15 minutes. Servir les pâtes dans 2 assiettes et napper de sauce.

Tu peux ajouter une canne de petits pois (égouttés) à la sauce et les fines herbes de ton choix.

SAUCE AUX LÉGUMES

1 oignon
2 carottes
2 branches de céleri
Ou tout autres légumes de ton choix.
4 tasses de sauce béchamel
1 c. à table d'huile

Couper les légumes en dés. Faire revenir les légumes dans un chaudron avec l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Dans ce même chaudron faire la béchamel. Laisser cuire à feu doux environ 20 minutes en remuant fréquemment.

LASAGNE SAUCE AUX LÉGUMES

1/2 boîte de lasagnes
4 tasses de sauce aux légumes
1 tasse de fromage râpé

Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante. Égoutter les pâtes. Dans un plat, verser le tiers de la sauce et couvrir du tiers des pâtes. Verser un autre tiers de la sauce et couvrir du tiers des pâtes. Refaire une dernière fois ces deux étapes. Déposer le fromage et faire chauffer au four à 350° F jusqu'à ce que le plat bouillonne et que le fromage commence à dorer. Pour 4 à 6 personnes.

RIZ SAUCE AUX LÉGUMES

1 tasse de riz
2 tasses de sauce aux légumes

Faire cuire le riz. Servir dans l'assiette et napper de sauce. Pour deux personnes.

Betterave
Carotte
Navet
Quelques radis en rondelles
1 c. à soupe d'échalote hachée ou d'oignon
1 c. à table d'huile
1 c. à table de jus de citron

Éplucher et râper la betterave, la carotte, et le navet.
Mettre l'échalote et ajouter la vinaigrette.

1 tasse de coquillettes cuites
Boîte de thon (7oz) égoutté
1 tasse de céleri tranché finement
1/4 tasse d'oignon haché
1/2 tasse de vinaigrette italienne
1 tasse de brocoli en bouquets
1 tasse de tomate en dés
Parmesan au goût

Dans un bol mélanger les ingrédients. Servir et saupoudrer de parmesan. Tu peux la faire d'avance et la laisser mariner au réfrigérateur. N'oublie pas le parmesan seulement lors du service.

SALADE DE POULET ET RIZ

1 tasse de poulet cuit en cubes
1 tasse de riz cuit
1/4 tasse de poivron vert en cubes
Thym
1/4 tasse de mayonnaise
Sel, poivre

Dans un bol mélanger les ingrédients et assaisonner au goût.

Variante : Tu peux remplacer le poulet par une tasse de légumineuse (ex : pois chiche, lentilles cuites, fèves rouges).

SALADE DE BETTERAVES, CAROTTES ET NAVETS

PIZZA SAUCE AUX LÉGUMES

1 pâte à pizza
2 tasses de sauce aux légumes (plus épaisse)
1 tasse de fromage râpé

Faire la sauce aux légumes en mettant moins de lait pour qu'elle soit plus épaisse. Prendre la pâte à pizza, napper de sauce et garnir de fromage. Déposer au four et faire cuire la pizza selon les indications.

POULET SAUCE AUX LÉGUMES

2 poitrines de poulet désossées
1 tasse de sauce aux légumes

Faire cuire les poitrines dans la poêle. Faire la sauce aux légumes. Servir le poulet et napper de sauce. Peut être servi avec du riz ou des patates. Pour 2 à 4 personnes.

CRÊPES SAUCE AUX LÉGUMES

4 crêpes
1 tasse de sauce aux légumes

Faire les crêpes. Les servir dans deux assiettes et napper de sauce aux légumes. Tu peux ajouter du fromage et les faire gratiner au four. Pour 2 personnes.

SAUCE AU POULET – VERSION 1

2 à 4 hauts de cuisses de poulet
1/2 oignon haché
1 carotte coupée en dés
1 branche de céleri coupée en dés
4 tasses de béchamel
1 c. à table d'huile

Faire cuire les hauts de cuisses dans l'eau. Les désosser et les couper en dés. Faire revenir les légumes dans un chaudron avec l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Faire la béchamel dans le même chaudron. Lorsqu'elle commence à bouillir, ajouter le poulet. Laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes. Tu peux ajouter du cari ou bien de l'estragon. Tu peux même ajouter une canne de maïs en grains ou de petits pois égouttée.

SALADES

SALADES WALDORF

Pommes non-pelées, coupées en cubes
Jus d'un demi citron
1 tasse de céleri haché
1/2 tasse de noix de Grenoble hachées
1 c. à table d'échalotes hachées ou d'oignon haché
1/3 Tasse de mayonnaise
Sel, poivre

Arroser les pommes de jus de citron et saupoudrer de sel. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Donne 4 portions.

SALADE DE PÂTES

1 tasse de pâtes cuites de ton choix
1/2 tasse de carottes râpées
1/2 oignon haché finement
1/2 tasse de mayonnaise
1/2 tasse de poivron vert haché
Œufs durs coupés en quartiers
Sel, poivre

Dans un bol mélanger tous les ingrédients sauf les œufs. Assaisonner au goût. Servir dans les assiettes et déposer les quartiers d'œuf dans chacune d'elle.

SALADE DE PÂTES ET DE THON

CROQUE-MONSIEUR

Tranches de pain grillées
Tranches de jambon ou de dinde
8 tranches de tomate
1/2 oignon coupé en rondelles
1 tasse de fromage râpé
Moutarde

Faire griller les pains. Ensuite les déposer sur une plaque allant au four. Garnir les pains de moutarde, de jambon, de tomates, d'oignons et de fromage. Mettre au four à « broil » pour gratiner. Lorsque le fromage est doré, sortir du four et servir.

SAUCE AU POULET – VERSION 2

2 à 4 hauts de cuisses de poulet
1/2 oignon haché
1 carotte coupée en dés
1 branche de céleri coupée en dés
1 canne de crème de poulet
2 tasses de lait
2 c. à table de fécule de maïs
1 c. à table d'huile
1 pincée de thym
1 pincée d'estragon
Sel et poivre

Dans un chaudron, faire revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter la canne de crème de poulet. Laisser mijoter à feu doux. Dans un autre chaudron, amener à ébullition le lait. Dans un verre, mettre la fécule et la diluer avec un peu d'eau glacée. Lorsque le lait commence à bouillir, ajouter la fécule diluée et l'assiette et napper de sauce. Pour deux personnes.

FUSILLIS SAUCE AU POULET

2 tasses de pâtes cuites
1 tasse de sauce au poulet

Faire cuire les pâtes, les égoutter. Faire revenir la sauce au poulet. Servir les pâtes dans deux assiettes et napper de sauce. Tu peux ajouter du fromage et gratiner.

PIZZA SAUCE AU POULET

1 pâte à pizza
1 ou 2 tasses de sauce au poulet (plus épaisse)
1 tasse de fromage râpé

Faire la sauce au poulet en mettant moins de lait pour qu'elle soit plus épaisse. Prendre la pâte à pizza, la napper de sauce et déposer le fromage. Faire cuire la pizza en suivant les indications du fabricant.

SANDWICH AUX ŒUFS

Tranches de pain
Oeufs durs
2 c. à soupe de mayonnaise
1 c. à soupe d'échalote ou oignon
Sel, poivre au goût

Dans un bol, écraser les œufs à la fourchette, ajouter les échalotes, la mayonnaise, sel et poivre. Garnir la moitié de la préparation sur le pain déjà beurré.

Variante : Tu peux aussi faire cuire deux œufs tournés, jaunes crevés. Saupoudrer d'échalote. La mayonnaise sur le pain.

SANDWICH AU THON OU AU SAUMON

Tranches de pain au choix
Boîte de thon (7 oz) ou de saumon
1/4 tasse de céleri haché fin
1 c. à soupe d'échalote hachée ou d'oignon haché
1/4 tasse de mayonnaise
Sel, poivre
Feuilles de laitue

Dans un bol écraser le thon ou le saumon à la fourchette. Ajouter les autres ingrédients. Saler, poivrer. Garnir les tranches de pains préalablement beurrées et ajouter une feuille de laitue dans chaque sandwich si tu le désires.

GVÉDILLES

Pains à hot-dog grillés
1 tasse de laitue hachée
1/3 tasse de tomate en dé
1/3 tasse de concombre en dé
1/3 tasse de fromage râpé
1 c. à soupe d'oignon haché
1/4 tasse de mayonnaise
Sel, poivre

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Dans la poêle, faire griller les pains préalablement beurrés à l'extérieur. Ensuite répartir la préparation dans les 4 pains et déguster.

Variante : Tu peux ajouter du poulet ou du jambon dans ta préparation soit 1/3 de tasse de poulet en cube ou 1/3 de tasse de jambon en cubes

GRILLED CHEESE

Tranches de pain au choix
Tranches de jambon ou bacon cuit et épongé
Tranches de fromage de ton goût
Un peu de moutarde (facultatif)

Beurrer les pains, garnir les faces non beurrées de moutarde, de jambon et de fromage. Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu doux, déposer le sandwich et faire griller des deux côtés. C'est bien meilleur si le fromage est bien fondu.

VOL-AU-VENT AU POULET

Ingrédients :

2 à 4 vol-au-vent
2 tasses de sauce au poulet

Faire la sauce au poulet en y ajoutant des petits pois. Faire chauffer les vol-au-vent au four. Les servir dans les assiettes et napper de sauce au poulet. Pour 2 personnes.

RIZ SAUCE AU POULET GRATINÉ

1 1/2 tasse de riz non cuit
4 tasses de sauce au poulet
1 tasse de fromage râpé

Faire cuire le riz. Faire la sauce au poulet plus épaisse donc moins de lait. Déposer le riz dans un plat 9" x 9". Napper de sauce au poulet et déposer le fromage râpé. Mettre au four à 350 °F jusqu'à ce que le fromage soit doré. Pour 4 à 6 personnes.

CRÊPES SAUCE AU POULET

4 crêpes

1 tasse de sauce au poulet

Faire les crêpes. Faire la sauce au poulet. Servir les crêpes dans deux assiettes. Napper de sauce. Pour 2 personnes.

DÉBOUCHE UN DRAIN FACILEMENT

Verse lentement un contenant de 2 litres de cola.

SANDWICHS

Pour les sandwichs, amuse-toi à varier les pains : multigrains, pitas, tortilla, croissants, kaiser, hamburger, hot-dog, muffin anglais, etc.

Aussi, tu peux toujours ajouter des tomates en tranches, une feuille laitue, des tranches d'avocats, de la luzerne. Gêne-toi pas pour égayer tes sandwichs avec les légumes que tu aimes.

SANDWICH AUX POMMES ET FROMAGE

Tranches de pain au choix

Pomme tranchée finement

Tranches minces de fromage à ton goût

Miel (facultatif)

Faire griller les pains, les beurrer. Déposer les tranches de pommes et ensuite les tranches de fromage. Sur une des tranches, tu peux étendre du miel au goût. Couper et servir. Pour 2 sandwichs.

Variante : Tu peux préparer ton sandwich avec du pain non grillé et le faire griller des 2 côtés dans la poêle, comme un grilled cheese.



89, rue Notre-Dame Est, Victoriaville (Québec) G6P 3Z8
819.758.2856
819.758.4471
repitjeunesse@videotron.ca