

Aide Alimentaire Lotbinière



Recettes | Informations | Idées

GUIDE FAMILLE



Table des matières

| | |
|--|----|
| Établir les bases d'un repas sans tracas | 1 |
| Idées de repas à partir du dépannage alimentaire | 6 |
| La congélation des légumes | 10 |
| Recettes | 12 |

Potages et soupes

| | |
|---|----|
| Potage au navet (rutabaga) | 13 |
| Potage éclatant aux betteraves | 14 |
| Soupe au chou | 15 |
| Soupe minestrone | 16 |
| Soupe repas à l'orge et aux légumes | 17 |

Légumes

| | |
|----------------------------------|----|
| Betteraves en papillotes | 18 |
| Galettes de patates pilées | 19 |
| Purée de carottes et navet | 20 |
| Salade de betteraves | 21 |

Repas

| | |
|--|----|
| Casserole de chou et boeuf haché | 22 |
| Galettes de patates au thon | 23 |
| Pâté au saumon gratiné sans croûte | 24 |
| Pâté chinois aux légumes..... | 25 |
| Pain de viande boeuf et lentilles | 26 |
| Pot-au-feu de boeuf et légumes | 27 |
| Quiche aux légumes, croûte de patates pilées | 28 |
| Sauce à spaghetti express | 29 |

Desserts

| | |
|--|----|
| Brownies sans farine | 30 |
| Galettes aux carottes et navet | 31 |
| Gâteau aux bananes et aux carottes | 32 |
| Muffins à la betterave | 33 |

| | |
|-------------------------------|----|
| Cuisine interchangeable | 34 |
| Lexique de cuisine | 36 |

MANGER EN FAMILLE ET EN HARMONIE, EST-CE POSSIBLE ?

Par Geneviève Hamann, M.Sc., t.dt.

Introduction

Vous anticipez l'heure du repas familial? Vous avez l'impression que vous êtes le seul membre de la famille à croire que manger ensemble peut être agréable? Vous êtes continuellement préoccupé par l'appétit de votre enfant? Pour plusieurs parents, l'alimentation de leur progéniture est une préoccupation majeure. Si en plus, les parents désirent modifier graduellement des habitudes alimentaires acquises, ils seront confrontés aux goûts et au grand désir d'affirmation de leurs enfants. Le défi est de taille!

Il n'y a pas de remède miracle. Certains enfants sont naturellement réfractaires à la nouveauté et ils se braquent facilement si on insiste. De leur côté, les parents sont généralement préoccupés par la quantité et la qualité d'aliments ingérés par leurs p'tits mousses en pleine croissance!

À retenir !

Pour instaurer de saines habitudes alimentaires à long terme, les trois mots d'ordre sont :

- Persévérance
- Patience
- Cohérence

Dans cette capsule, vous retrouverez des trucs et astuces pour que manger sainement et en harmonie soit possible... le plus souvent possible!

Mise en garde !

Chaque enfant est unique. Une approche, un truc ou une astuce peut avoir fonctionné pour l'enfant de votre voisin, mais ne fonctionnera pas nécessairement pour le vôtre! Il ne faut pas se décourager, les petites victoires arrivent souvent au moment où on s'y attend le moins...

Établir les bases d'un repas harmonieux

Changer ou adopter des habitudes se fait graduellement. Pour y arriver, petits et grands doivent travailler ENSEMBLE. Voici 4 volets à implanter pour que l'harmonie règne à l'heure des repas:

1. Créer un environnement favorable et agréable

- Tout le monde mange assis à la table, pas dans les chambres ni au salon.
- À la table : pas de jeux, jouets, babioles, incluant cellulaires et autres appareils électroniques.
- Le téléviseur et la radio sont fermés. Les bruits dérangeants, la ventilation de la hotte du poêle par exemple, sont éliminés.
- Lumière tamisée? Chandelles? Musique d'ambiance? Pourquoi pas. . .

À éviter aux repas...



2. Établir un code de conduite familial à la table

- Je suis poli
- Je respecte les goûts de chacun
- J'ai de bonnes manières à la table
- Je suis bien assis, je ne me couche pas sur la table
- Je ne me lève pas pendant le repas
- Je quitte la table à la fin du repas seulement

Valide pour TOUS les membres de la famille, petits et grands.



Le code de conduite est propre à chaque famille. . .

3. Partage des responsabilités

Responsabilités du parent :

- Quoi ?
- Quand ?
- Où ?



Le parent est responsable des aliments offerts (variété, qualité), de l'endroit et du moment où ils seront servis.

Responsabilités de l'enfant :

- Combien ?



L'enfant est responsable de ce qu'il consomme (parmi ce qui est offert) et de la quantité.

EN D'AUTRES MOTS...

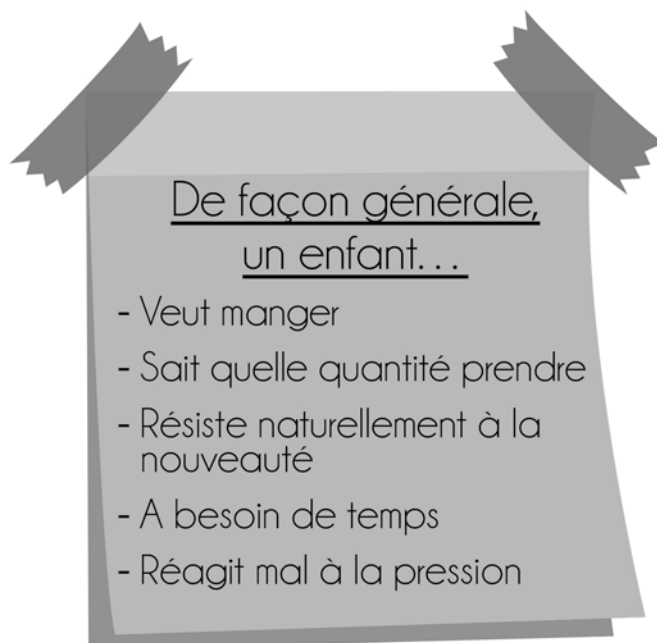
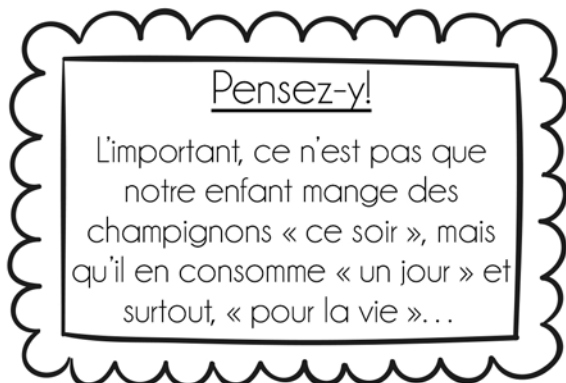
Le parent (votre tâche) :

- Fait les achats à l'épicerie en fonction des goûts de la famille et favorisant les découvertes
- Cuisine des plats nutritifs, variés, savoureux
- Implique l'enfant si possible
- Dresse la table à des heures régulières
- S'assure que l'atmosphère est agréable

L'enfant (sa tâche) :

- Dans ce qui est offert, choisit ce qu'il mangera, ou pas et la quantité

Faites-lui confiance et influencez ses choix en donnant l'exemple !



4. Partage des tâches

Planifier le menu, faire les achats, préparer le repas, mettre la table, la débarrasser, composer les lunchs du lendemain, ranger les plats et faire la vaisselle. OUF! Et dire que ce sera à recommencer dès demain... Mais parents, sachez-le : vous n'avez pas à tout faire, tout seul, tout le temps! Le partage des tâches est bien plus qu'une simple division des tâches.

Il permettra à votre enfant...

- de donner son avis sur la composition du menu et de se sentir concerné
- d'être sensibilisé à tout le travail accompli
- de patienter en attendant le repas
- de développer des habiletés culinaires
- d'apprécier davantage les mets offerts

Rappel

- Persévérance
- Patience
- Cohérence

Il permettra au parent de...

- transmettre ses connaissances à ses enfants
- prendre le temps de savourer le repas en famille
- valoriser le travail accompli

En résumé

Il est idéaliste de croire qu'en suivant ces règles à la lettre, les repas deviendront automatiquement harmonieux, à tous les jours. Les enfants auront toujours ce désir naturel de s'affirmer et les parents, celui de se soucier de la santé et de la croissance de leurs petits.

Établir les bases d'un repas harmonieux se fait graduellement, à petits pas. Ne vous découragez pas : les efforts seront récompensés, c'est garanti!

Quelques expressions à privilégier :



Ton ventre gargouille ?
Probablement que tu
as faim !

Humm, regarde les
belles couleurs !

As-tu une grande,
moyenne, petite faim?

Comment sais-tu
que tu as faim ?

Tu n'as plus faim?
D'accord, mais tu
sais que ça ira
à la collation.

Tu n'aimes pas ça ?
Ce n'est pas grave,
j'en mets un tout
petit peu dans ton
assiette au cas où
tu changerais d'idée

Je n'ai plus faim, je ne
finirai pas mon assiette

Savais-tu que les goûts
"grandissent" avec nous?
Un jour tu aimeras peut-être ça!

Quelques expressions à éviter :



Finis ton assiette si tu
veux avoir ton dessert

Je ne suis pas
contente, tu n'as
presque pas mangé

Ne mets pas de brocoli
dans son assiette, il
n'aime pas ça

Allez, encore 2 bouchées
et tu pourras aller jouer

Tu n'aimes pas
ça ? Je vais te
faire autre chose

Il y a des enfants qui
meurent de faim et toi
tu ne veux pas manger

Regarde ta soeur
comme elle mange
bien elle!

Fais-moi plaisir
et mange

Qu'est ce qu'un repas équilibré?

Dans le cadre d'une saine alimentation, TOUS les aliments ont leur place. Cependant, leur FRÉQUENCE de consommation et la QUANTITÉ ingérée varieront selon leur valeur nutritive, vos besoins et votre appétit. De plus, trois paramètres sont essentiels pour que manger sainement devienne un mode de vie familial : consommer une grande VARIÉTÉ d'aliments, de façon ÉQUILIBRÉE et dans le PLAISIR.

MANGER SAINEMENT =
VARIÉTÉ + ÉQUILIBRE + PLAISIR



Un excellent point de départ pour visualiser l'équilibre de son menu est d'assurer la présence d'au moins 3 groupes alimentaires au déjeuner et des 4 groupes alimentaires aux autres repas. Cette méthode est très utile pour vérifier rapidement le contenu des boîtes à lunch. Elle peut être utilisée également pour orienter le choix d'un dessert ou d'une collation. En effet, s'il n'y pas de produit laitier au dîner, le repas peut être complété par un yogourt ou une boisson de soya enrichie en collation par exemple.

Voici des exemples :

DÉJEUNER

- Jus d'orange



- Pain grillé



- Beurre d'arachides



DÎNER

- Sandwich aux oeufs



- Carottes et céleri



- Yogourt



SOUPER

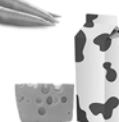
- Spaghetti, sauce à la viande



- Salade de fruits



- Lait

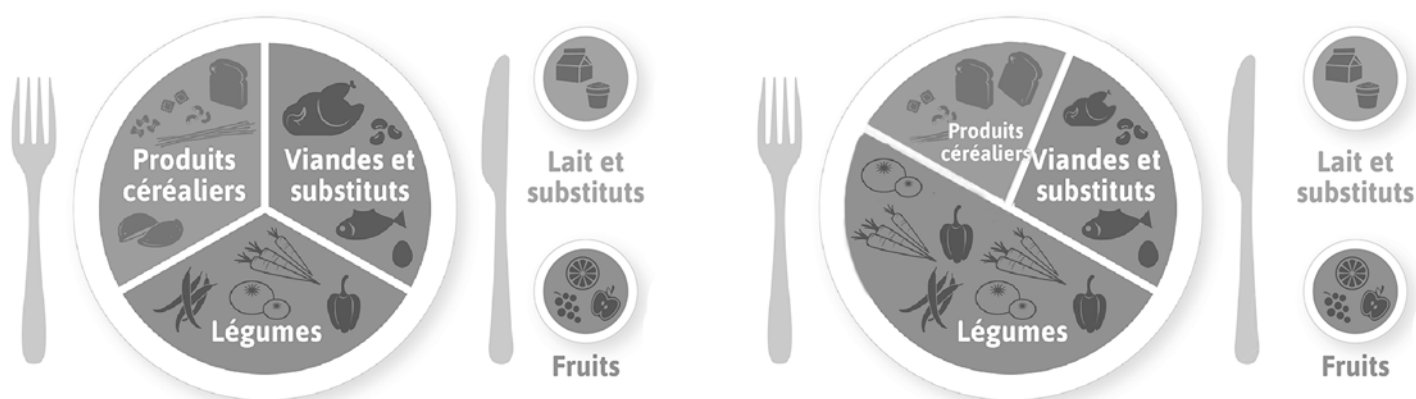


Une façon facile d'intégrer les 4 groupes alimentaires : l'assiette équilibrée!

L'assiette équilibrée n'est pas la même chez les jeunes enfants et chez les adultes. En effet, les jeunes enfants ont besoin de beaucoup d'énergie pour grandir et se développer. En grandissant, les enfants tendront de plus en plus vers le modèle d'assiette pour les adultes.

L'assiette des 0-5 ans ressemble à celle-ci :

Celle des adultes :



Plus grande ou plus petite faim? La quantité d'aliments dans l'assiette changera, mais les proportions demeureront les mêmes!

Peu importe la quantité dans l'assiette, n'oubliez pas d'écouter avant tout vos **signaux de faim et de satiété**. Ce sont vos meilleurs alliés pour savoir quelle quantité manger!

Que sont les signaux de faim et de satiété?

Faim

- Mon ventre gargouille
- J'ai de petites crampes à l'estomac
- Je ressens une baisse d'énergie
- J'ai de la difficulté à me concentrer

Satiété

- Je me sens rassasié, je me sens bien
- Mon repas semble moins savoureux qu'au départ
- Je commence à avoir le ventre plein

IDÉES DE REPAS À PARTIR DES ALIMENTS DU DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

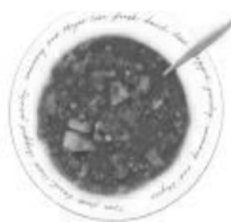
Repas #1 :

- Sandwich au fromage, au jambon ou au poulet en conserve
- Bâtonnets de carottes + trempette
- Compote de pommes



Repas #2 :

- Soupe en conserve
- Craquelins
- Fromage
- Fruit (ex : poire)



Repas #3 :

- Pâtes alimentaires
- Sauce spaghetti + légumineuses + fromage
- Fruits en conserve



Repas #4 :

- Macaroni au fromage (type *Kraft Dinner*) + boîte de thon égoutté + légumes en conserve rincés
- Pomme



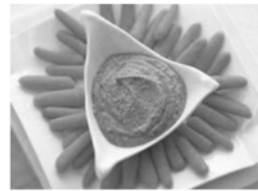
Repas #5 :

- Oignon + bœuf haché + riz assaisonné (mettre la ½ du sachet d'assaisonnement)
- Légumes (ex. : haricots, carottes, conserves)
- Yogourt/Minigo



Repas #6 :

- Hamburger (pain + bœuf haché)
- Carottes + trempette
- Yogourt/*Minigo*



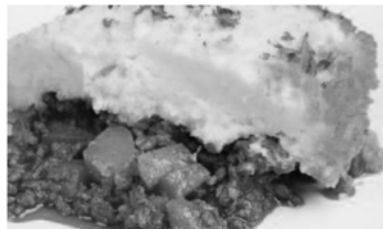
Repas #7 :

- Fèves au lard
- Patate douce
- Pain
- Pomme



Repas #8 :

- Pâté chinois : bœuf haché + oignon + carotte + purée de pommes de terre
- Fruit (ex.: pomme)



Repas #9 :

- Soupe : tomates en dés + légumineuses sèches, bouillon
- Repas commercial (type *Michelina's*®)
- Fruit (ex.: poire)



Pour accompagner ces repas :

- Le lait
- L'eau peut aider l'hydratation aux repas et est à privilégier entre les repas

Si apporté à l'école, n'oubliez pas d'y inclure un bloc réfrigérant (*Ice Pack*) pour garder le repas bien au frais!

La congélation des légumes

Vous recevez trop de légumes d'un seul coup? Une des meilleures façons de les conserver est de les congeler.

Par contre, la plupart des légumes doivent être blanchis avant d'être congelés afin d'inactiver les enzymes naturels qu'ils contiennent et éviter les changements indésirables de saveur, de couleur et de texture que ceux-ci peuvent occasionner. Voici les principes de base de la congélation des légumes.

Blanchiment

Respectez exactement les durées de blanchiment. Si le blanchiment est insuffisant, les enzymes ne sont pas tous inactivés; s'il est trop long, les légumes, trop cuits, perdent de leur saveur et de leurs éléments nutritifs.

Congélation

Après le blanchiment, retirez les légumes de l'eau bouillante et refroidissez-les immédiatement en les plongeant dans l'eau glacée pour arrêter leur cuisson. Égouttez bien les légumes (l'essoreuse à salade convient très bien). Placez-les dans des emballages conçus pour la congélation ou des sacs de lait vides bien nettoyés, en prenant soin de retirer l'air. Mettez-les au congélateur. Pour de meilleurs résultats, ne faites pas des emballages de plus de 1,5 kg (3 lb).

De nombreux légumes peuvent être congelés sur une plaque avant de les emballer, ainsi ils restent bien séparés les uns des autres.

Décongélation

Pour la plupart des légumes, il n'est pas nécessaire de les décongeler avant de les faire cuire, sauf certains, tels les épis de maïs. Laisser les légumes décongeler dans leur emballage scellé, à la température ambiante. Lorsqu'ils ont été préalablement blanchis, les légumes congelés nécessitent une cuisson moins longue que les légumes frais.

Jetez un coup d'œil sur la table ci-dessous : Charte de la congélation de légumes pour des informations plus détaillées.

Charte de la congélation de légumes

| Légume | Durée de blanchiment | Méthode de cuisson et temps pour légumes blanchis et congelés |
|-------------------------------------|--|---|
| Betteraves | Cuire à l'eau bouillante jusqu'à tendreté. Refroidir. Peler, trancher ou couper en dés. | Si elles sont prises en bloc, laisser décongeler 30 minutes afin de les séparer. Réchauffer 9 à 10 minutes. |
| Brocoli | Morceaux - 3 minutes | Bouillir 3 à 5 minutes |
| Carottes | Coupées - 3 minutes Entières - 5 minutes | Entières: bouillir 6 à 8 minutes. Coupées: 5 à 7 minutes OU Cuire au four 75 minutes à 160°C (325°F), si elles sont prises en bloc, les séparer après 30 minutes. |
| Céleri | 3 minutes | Bouillir 3 à 5 minutes |
| Chou | Pointes - 2 minutes Râpé - 1 minute | Pointes: décongeler 20 à 30 minutes; bouillir 9 à 10 minutes. Râpé: décongeler 2 heures; bouillir 4 à 5 minutes |
| Chou-fleur | 3 minutes | Bouillir 3 à 5 minutes. |
| Oignon | Ne pas blanchir. Congeler haché sur une plaque avant d'empaqueter. | Ajouter congelés aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson. |
| Poivron (piment) | Ne pas blanchir. Congeler haché sur une plaque avant d'empaqueter. | Ajouter congelés aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson. |
| Pommes de terre, en purée seulement | Ne pas blanchir | Décongeler 30 minutes. Réchauffer 15 à 20 minutes. |
| Rutabaga, navet | Purée : ne pas blanchir. Coupés : 2 minutes | Réchauffer 30 minutes. |
| Tomates | Plonger 30 secondes dans l'eau bouillante, refroidir à l'eau froide et faire glisser la peau avec les doigts pour la retirer. Couper en quartiers. | Ajouter congelées aux sauces, soupes, casseroles, ragoûts et sautés lors de la cuisson. |

Recettes



Potage de navet (rutabaga)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

| Ingrédients | 6 portions | 12 portions |
|-----------------------------|--------------------|-------------------|
| Bouillon de volaille | 1.5 L (6 tasses) | 3 L (12 tasses) |
| Oignons ou poireaux, hachés | 250 ml (1 tasse) | 500 ml (2 tasses) |
| Pommes de terre en dés | 375 ml (1½ tasse) | 750 ml (3 tasses) |
| Navets en dés | 750 ml (3 tasses) | 1,5 l (6 tasses) |
| Sel et poivre au goût | | |
| Lait | 125 ml (1/2 tasse) | 250 ml (1 tasse) |

Préparation

1. Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition.
2. Ajouter les oignons ou les poireaux, les pommes de terre, les navets le sel et le poivre. Laisser mijoter 15 minutes.
3. Ajouter le lait. Passer au robot culinaire ou au pied mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Astuce Boîte à lunch

Pour un repas complet, ajoutez un sandwich aux œufs par exemple.
Complétez le tout avec une boisson (lait, jus pur, eau) et un dessert.



Potage éclatant aux betteraves

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 6 portions | 12 portions |
|---|---|---|
| Oignons, hachés | 2 | 3 |
| Ail, haché | 2 gousses | 3 gousses |
| Beurre (ou margarine ou huile) | 30 ml (2 c. soupe) | 30 ml (2 c. soupe) |
| Gingembre frais râpé OU Gingembre en poudre | 15 ml (1 c. soupe) OU 5 ml (1 c. thé) | 20 ml (4 c. thé) OU 5 ml (1 c. thé) |
| Betteraves, pelées et tranchées | 1 kg (2 lb) | 2 kg (4 lb) |
| Bouillon de poulet | 1,12 litre (4 1/2 tasses) | 2,25 litres (9 tasses) |

Préparation

1. Dans une casserole, attendrir les oignons et l'ail dans le beurre. Ajouter le gingembre et les betteraves. Cuire 1 minute. Ajouter le bouillon, couvrir et laisser mijoter environ 45 minutes. Saler et poivrer.

2. Réserver 125 ml (1/2 tasse) des betteraves cuites. Les couper en dés et les réserver. Réduire le reste en purée au mélangeur. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter les dés de betterave à la soupe.

Astuce Boîte à lunch

Pour un repas complet, ajoutez des biscottes et du thon en conserve.
Complétez le tout avec une boisson (lait, jus pur, eau) et un dessert
(par exemple un yogourt).



Soupe au chou

Temps Préparation : 15 minutes

Temps Cuisson : 30 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 4 portions | 8 portions |
|---------------------------|----------------------|--------------------|
| Huile | 30 ml (2 c. à soupe) | 30 ml (2 c. soupe) |
| Oignon moyen, haché | 1 | 1 ½ |
| Chou vert, finement haché | ½ | 1 |
| Carottes, râpées | 2 | 4 |
| Bouillon de bœuf | 1 l (4 tasses) | 2 l (8 tasses) |
| Eau | 500 ml (2 tasses) | 1 l (4 tasses) |
| Feuilles de Laurier | 2 | 3 |
| Thym séché | 2,5 ml (½ c. thé) | 3 ml (¾ c. thé) |
| Sel et poivre | Au goût | Au goût |

• Pour une **soupe-repas**, ajoutez du riz ou des pâtes et des morceaux de poulet cuit, du jambon ou des lentilles en conserve ou sèches (ajoutez alors un peu de bouillon au besoin)!

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen et y faire revenir l'oignon, le chou et les carottes râpées quelques minutes.
2. Ajouter le bouillon de bœuf, l'eau et les épices. Laisser mijoter, sans couvrir, à feu doux pendant 30 minutes. Remuer de temps à autre.
3. Couvrir et poursuivre la cuisson pour encore 10 minutes.
4. Si la soupe est trop épaisse, ajouter du liquide (bouillon ou eau) et ajuster l'assaisonnement au besoin.

Astuce Boîte à lunch

En version soupe-repas, ajoutez simplement un lait ou un substitut du lait pour un repas complet (lait, fromage, dessert au lait, etc.)!



Soupe minestrone

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 6 portions | 12 portions |
|---|--------------------------|-----------------------|
| Huile de canola (ou beurre ou margarine) | 15 ml (1 c. soupe) 30 ml | (2 c. soupe) |
| Cousses d'ail, émincées | 2 | 3 |
| Carottes, coupées en dés | 1 grosse | 2 grosses |
| Céleri, coupé en dés | 2 branches | 4 branches |
| Oignon, haché | 1 petit | 1 gros |
| Tomates en dés, avec le jus | ½ conserve de 796 ml | 1 conserve de 796 ml |
| Bouillon de légumes ou poulet | 1 litre (4 tasses) | 2 litres (8 tasses) |
| Herbes italiennes, séchées | 15 ml (1 c. soupe) | 20 ml (4 c. thé) |
| Poivron, courgette ou autre légume, en dés | 125 ml (½ tasse) | 250 ml (1 tasse) |
| Navet râpé | 250 ml (1 tasse) | 500 ml (2 tasses) |
| Macaronis ou autres pâtes courtes | 187 ml (¾ tasse) | 350 ml (1 ½ tasse) |
| Haricots mélangés, bien rincés et égouttés | 2 conserves de 540 ml | 3 conserves de 540 ml |
| Poivre | Au goût | Au goût |

* Laissez aller votre imagination, ajoutez des épices et des légumes au choix!

Préparation

1. Dans une grande marmite, faire revenir l'ail, les carottes, le céleri et l'oignon dans l'huile.
2. Cuire à feu moyen jusqu'à tendreté, environ 5 minutes. Brasser régulièrement.
3. Ajouter les tomates, le bouillon, et les herbes. Porter à ébullition.
4. Ajouter le poivron, le navet et les pâtes puis réduire la température et laisser mijoter environ 7 minutes, jusqu'à ce que les pâtes soient Al dente (ne pas trop cuire les pâtes).
5. En fin de cuisson, ajouter les haricots, ajuster l'assaisonnement au goût.

Astuce Boîte à lunch

Pour un repas complet, ajoutez un lait ou un substitut de lait et un fruit.



Soupe repas à l'orge et aux légumes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 6 portions | 12 portions |
|--|---------------------|----------------------|
| Huile de canola (ou beurre ou margarine) | 30 ml (2 c. soupe) | 30 ml (2 c. soupe) |
| Oignon en dés | 1 | 2 |
| Céleri en dés | 2 branches | 4 branches |
| Carottes en dés | 3 | 6 |
| Gousses d'ail émincées | 2 | 3 |
| Sel et poivre | Au goût | Au goût |
| Épices au choix (origan, basilic, persil) | Au goût | Au goût |
| Orge perlé | 80 ml (1/3 tasse) | 160 ml (2/3 tasse) |
| Pommes de terre en dés | 3 | 6 |
| Petit navet en dés | 1/2 | 1 |
| Bouillon de poulet et /ou de bœuf et/ou de légumes | 2 litres (8 tasses) | 4 litres (16 tasses) |

* D'autres légumes peuvent être ajoutés à la soupe selon la disponibilité (chou émincé, petits pois surgelés, fèves vertes ou jaunes, etc.).

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une casserole ou une marmite à feu moyen. Ajouter l'oignon, le céleri, les carottes et l'ail. Cuire jusqu'à tendreté en remuant fréquemment, environ 10 minutes. Saler, poivrer et assaisonner au goût.
2. Ajouter l'orge, les pommes de terre et le navet. Cuire 2 minutes en brassant.
3. Ajouter le bouillon. Porter à ébullition, puis réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 45 minutes, jusqu'à ce que l'orge, les pommes de terre et le navet soient tendres.
4. Ajouter le poulet ou les légumineuses et laisser chauffer quelques minutes.

Astuce Boîte à lunch

Complétez le repas avec une boisson (lait, eau, jus pur)
et un dessert (fruit, yogourt, dessert au lait, etc.)



Betteraves en papillotes

Méthode 1

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes à 1heure

| Ingrédients | 4 portions | 8 portions |
|-------------------------|------------|------------|
| Betteraves moyennes | 4 | 8 |
| Herbes ou ail, au choix | Au goût | Au goût |
| Papier d'aluminium | | |

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C), grille au centre.
2. Bien laver les betteraves. Les emballer individuellement dans du papier d'aluminium, seules ou avec des herbes au choix.
3. Cuire entre 30 minutes et 1heure selon la grosseur, jusqu'à ce qu'un couteau s'insère facilement au centre.
4. Éplucher sous l'eau froide du robinet en pressant doucement sur la peau avec les pouces. Elle s'enlèvera ainsi facilement.

Méthode 2

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes à 1heure

| Ingrédients | 4 portions | 8 portions |
|------------------------------------|---------------|------------|
| Betteraves moyennes | 4 | 8 |
| Herbes, ail, sel, poivre, au choix | Au goût | Au goût |
| Papier d'aluminium | Pour emballer | |

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C), grille au centre.
2. Bien laver les betteraves et les éplucher à l'aide d'un couteau ou d'un épluche patate (économique). Couper en cubes. Placer sur une feuille papier d'aluminium et parsemer d'un filet d'huile et d'assaisonnement, au goût).
3. Refermer le papier et cuire environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau s'insère facilement au centre.

Astuce

Les betteraves cuites se mangent chaudes ou froides, en accompagnement ou en salade.

Le saviez-vous?

Les betteraves se mangent aussi crues, râpées, ajoutées à une salade par exemple.



Galettes de patates pilées

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

| Ingrédients | 6 portions | 12 portions |
|--------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| Fromage râpé | 80 ml (1/3 tasse) | 160 ml (2/3 tasse) |
| Oignons verts ou oignons, haché | 30 ml (2 c. soupe) | 60 ml (1/4 tasse) |
| Poivre | Au goût | Au goût |
| Persil séché, ou autres fines herbes | Au goût | Au goût |
| Patates pilées | 250 ml (1 tasse) | 500 ml (2 tasses) |
| Chapelure | Pour enrober | Pour enrober |
| Huile végétale | 15 ml (1 c. soupe) | 15 à 30 ml (1 à 2 c. soupe) |

Préparation

1. Mélanger le fromage, les oignons verts et le poivre et les fines herbes aux de pommes de terre.
2. Façonner en galettes.
3. Verser un peu de chapelure dans une assiette. Enrober les galettes de chapelure.
4. Dans une poêle, à feu moyen-vif, faire chauffer l'huile puis faire cuire les galettes 2 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles aient une belle coloration.

Astuce

Cette recette est une belle façon de récupérer un reste de patates pilées qui est souvent moins bon réchauffé!

Pour remplacer la chapelure, visitez la section « Cuisine interchangeable », à la page 34.



Purée de carottes et navet

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

Se congèle

| Ingrédients | 4 à 6 portions | 8 à 12 portions |
|--|--------------------|---------------------|
| Navet (rutabaga), pelé et coupé en cubes | 1 litre (4 tasses) | 2 litres (8 tasses) |
| Carottes, pelées et coupées en rondelles | 1 litre (4 tasses) | 2 litres (8 tasses) |
| Gousses d'ail, hachées | 2 | 2 |
| Huile végétale (ou margarine ou beurre) | 30 ml (2 c. soupe) | 45 ml (3 c. soupe) |
| Sel | 1 ml (¼ c. thé) | 1 ml (¼ c. thé) |
| Poivre | 2,5 ml (½ c. thé) | 2,5 ml (½ c. thé) |
| Bouillon de poulet | 500 ml (2 tasses) | 1 litre (4 tasses) |
| Miel (ou sirop d'érable ou sucre) | 5 ml (1 c. à thé) | 10 ml (2 c. thé) |

* D'autres légumes racines pourraient être utilisés de la même façon, selon les disponibilités.

Préparation

1. Dans une casserole, faire revenir doucement les légumes et l'ail dans l'huile environ 10 minutes jusqu'à l'obtention d'une légère coloration. Saler et poivrer.
2. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter et réserver le bouillon.
3. Au robot ou au pile-légumes, réduire les légumes en purée lisse avec le miel. Ajouter du bouillon au besoin. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Astuce

Cette recette accompagne très bien les viandes.
Une façon différente d'ajouter des légumes au repas!



Salade de betteraves

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : aucun

| Ingrédients | 4 portions | 8 portions |
|---|----------------------|-----------------------|
| Betteraves cuites, coupées en 1/2 rondelles ou en cubes | 750 ml (3 tasses) | 1,5 litre (6 tasses) |
| Lentilles brunes, bien rincées et égouttées | 1 conserve de 540 ml | 2 conserves de 540 ml |
| Graines de tournesol ou noix hachées (Facultatif) | 125 ml (½ tasse) | 250 ml (1 tasse) |
| Pomme, en dés | 1 | 2 |
| Poivron, en dés | 1 | 2 |
| Poivre et sel | Au goût | Au goût |
| Huile végétale | 30 ml (2 c. soupe) | 60 ml (¼ tasse) |
| Vinaigre (balsamique, blanc, de cidre, au choix) | 30 ml (2 c. soupe) | 60 ml (¼ tasse) |
| Miel (ou sirop d'érable, ou sucre blanc) | 15 ml (1 c. soupe) | 30 ml (2 c. soupe) |

Préparation

Placer tous les ingrédients dans un grand bol. Bien mélanger.

Astuce Boîte à lunch

Pour un repas complet, accompagnez cette salade d'un produit céréalier (pain, biscotte, galette, muffin, etc.) et d'un produit laitier (lait, yogourt, fromage, etc.).



Casserole de chou et bœuf haché

Temps Préparation : 10 minutes

Temps Cuisson : 40 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 6 portions | 12 portions |
|--|----------------------|-----------------------|
| Riz | 250 ml (1 tasse) | 2L (8 tasses) |
| Bouillon de bœuf | 250 ml (2 tasses) | 1 L (4 tasses) |
| Oignon, haché | 1 moyen | 1 gros |
| Bœuf haché * (ou autre viande hachée) | 1 lb (454 g) | 2 lb (900 g) |
| Thym séché | 1 ml (¼ c. à thé) | 2 ml (½ c. à thé) |
| Origan séché | 1 ml (¼ c. à thé) | 1 ml (½ c. à thé) |
| Poivre | Au goût | Au goût |
| Gousses d'ail hachées | 3 | 4 |
| Chou vert, émincé finement | 500 ml (2 tasses) | 1 litre (4 tasses) |
| Crème de tomate | 1 conserve de 284 ml | 2 conserves de 284 ml |
| Tomates en dés, avec le jus | 1 conserve de 796 ml | 2 conserves de 796 ml |
| Fromage râpé | 500 ml (2 tasses) | 1 litre (4 tasses) |

* Si vous utilisez du riz minute, utilisez seulement 1 tasse de bouillon.

* Pourquoi ne pas remplacer le bœuf haché ou la moitié par des lentilles (1 conserve de 540ml) ou du tofu ferme râpé (un bloc de 454g)? Il suffit de suivre exactement les mêmes étapes de préparation.

Préparation

1. Dans une casserole, cuire le riz selon les indications sur l'emballage, mais en utilisant le bouillon de bœuf comme liquide de cuisson. Réserver.
2. Préchauffer le four à BROIL.
3. Dans une grande poêle profonde, cuire l'oignon et le bœuf haché. Ajouter le thym, l'origan, le sel et le poivre.
4. Lorsque la viande est bien cuite, ajouter l'ail et le chou. Bien brasser et continuer la cuisson pendant encore 3 minutes.
5. Ajouter la conserve de crème de tomate ainsi que les tomates en dés avec le jus. Bien brasser et amener à ébullition.
6. Réduire le feu et laisser mijoter encore 5 minutes, en brassant de temps à autre.
7. Verser le riz dans le mélange, bien brasser et vider dans un plat allant au four.
8. Étendre le fromage sur le mélange et mettre au four jusqu'à ce que le tout soit bien doré.

Astuce Boîte à lunch

Cette casserole contient les 4 groupes du Guide alimentaire canadien, ce qui en fait un repas complet.



Galettes de patates au thon

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 4 portions | 8 portions |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Patates pilées | 250 ml (1 tasse) | 500 ml (2 tasses) |
| Thon émietté en conserve dans l'eau, égoutté | 2 boîtes de 6,5 oz/ 184 g chacune | 4 boîtes de 6,5 oz/ 184 g chacune |
| Chapelure | 80 ml (1/3 tasse) | 160 ml (2/3 tasse) |
| Oignon haché finement | 125 ml (1/2 tasse) | 250 ml (1 tasse) |
| Fines herbes séchées à l'italienne | 5 ml (1c. thé) | 7,5 ml (1 1/2 c. thé) |
| Poivre | Au goût | Au goût |
| Huile | 30 ml (2c. soupe) | 45 ml (3 c. soupe) |

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la purée de pommes de terre, le thon, la chapelure, les oignons, les fines herbes et le poivre.
2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter la préparation de pommes de terre, environ 1/3 tasse (80 ml) par galette, et cuire en les aplatissant à environ 1/2 po (1 cm), pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées. Retourner les galettes délicatement et poursuivre la cuisson pendant 4 minutes. Cuire le reste des galettes de la même manière.

Astuce Boîte à lunch

Pour un repas complet, accompagnez ces croquettes d'un légume d'accompagnement et d'un produit laitier. Profitez du dessert pour ajouter un produit céréalier (ex. une galette à l'avoine maison).



Pâté au saumon gratiné sans croûte

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 4 à 6 portions | 8 à 12 portions |
|--|----------------------|----------------------|
| Patates pilées | 1 litre (4 tasses) | 2 litres (8 tasses) |
| Saumon en conserve égoutté, peau et os retirés | 2 boîtes de 213 g | 4 boîtes de 213 g |
| Oeufs | 2 | 4 |
| Fromage râpé | 500 ml (2 tasses) | 1 litre (4 tasses) |
| Chapelure à l'italienne | 187 ml (¾ tasse) | 375 ml (1 ½ tasse) |
| Fines herbes à l'italienne | 15 ml (1 c. à soupe) | 30 ml (2 c. à soupe) |
| Sel et poivre | Au goût | Au goût |

Pas de chapelure? Voyez les astuces de remplacement à la page 34.

Préparation

1. Préchauffer le four à 200C (400F). Placer la grille au centre du four.
2. Dans un grand bol, placer la purée de pommes de terre. Incorporer le saumon, les oeufs et la moitié du fromage.
3. Ajouter la chapelure et les fines herbes. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
4. Transvider dans un plat rectangulaire allant au four. Garnir avec le reste du fromage et cuire 20 minutes.
5. Terminer la cuisson sous le gril (à broil) pour 2 minutes. Surveiller et retirer du four lorsque le fromage est doré.

Astuce Boîte à lunch

Pour un repas complet, accompagnez ce pâté d'un légume d'accompagnement et un produit céréalier (ex. : une tranche de pain).



Pâté chinois aux légumes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 55 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 4 portions | 8 portions |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Oignon, coupé en rondelles | ½ | 1 |
| Champignons | 5 | 10 |
| Boeuf haché maigre | 340 g (0,75 lb) | 680 g (1½ lb) |
| Légumes en conserve (macédoine, pois, fèves), rincés et égouttés | 2 conserves de 284 ml | 3 conserves de 284 ml |
| Maïs en crème | 1 conserve de 284 ml | 2 conserves de 284 ml |
| Carottes moyennes, en rondelles | 3 | 6 |
| Navet (petit), coupé en cubes | ½ | 1 |
| Pommes de terre, coupées en deux | 3 | 6 |
| Sel et poivre | Au goût | Au goût |
| Persil séché | Au goût | Au goût |
| Margarine | Au goût | Au goût |
| Lait | Au goût | Au goût |

Préparation

1. Mettre les carottes, le navet et les pommes de terre dans un même chaudron, couvrir d'eau et faire bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit environ 30 minutes.
2. Entre-temps, faire cuire légèrement l'oignon et les champignons dans une poêle. Mettre de côté.
3. Cuire le boeuf haché dans le poêlon sans ajouter de gras.
4. Dans un moule allant au four (9x9 pouces pour 4 portions; 13 x 9 pouces pour 8 portions), mélanger le boeuf haché, l'oignon et les champignons cuits.
5. Ajouter les légumes et le maïs en conserve par-dessus la viande.
6. Égoutter les carottes, le navet et les pommes de terre.
7. Réduire en purée en ajoutant un peu de lait, de margarine, de sel, de poivre et de persil au goût.
8. Ajouter par-dessus le mélange de légumes. Ajouter de petits morceaux de margarine ainsi que du persil.
9. Faire cuire au four à 350 °F pendant 20 à 25 minutes et faire brunir le dessus les 5 dernières minutes de cuisson. Laisser refroidir et servir.

Astuce Boîte à lunch

Pour un lunch complet le lendemain, accompagnez pâté chinois d'un produit laitier, d'un produit céréalier et d'un fruit.



Pain de viande bœuf et lentilles

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Se congèle

| Ingrédients | 4 portions | 8 portions |
|---|---|--|
| Lentilles en boîte bien rincées et égouttées | 1 tasse ou ½ boîte de conserve de 540 ml | 2 tasses ou 1 boîte de conserve de 540 ml |
| Bœuf haché maigre (ou autre viande hachée) | 250 g (1/2 lb) | 500 g (1 lb) |
| Œuf, légèrement battu | 1 | 1 |
| Oignon haché | ½ | 1 |
| Chapelure | 125 ml (½ tasse) | 250 ml (1 tasse) |
| Carotte râpée | 1 petite | 1 moyenne |
| Ketchup | 30 ml (2 c. soupe) | 60 ml (¼ tasse) |
| Moutarde | 15 ml (1 c. soupe) | 30 ml (2 c. soupe) |
| Sel, poivre, persil séché | Au goût | Au goût |
| Cassonade | 15 ml (1 c. soupe) | 30 ml (2 c. soupe) |

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Huiler un moule à pain de 9 po x 5 po.
3. Si désiré, réduire les lentilles en purée. Sinon, les laisser entières.
4. Mélanger tous les ingrédients ensemble, sauf la cassonade.
5. Répartir le mélange dans le moule à pain, en pressant bien. Saupoudrer de cassonade.
6. Cuire au four pendant 1 heure.

Astuce

Si désiré, servir avec de la purée de carottes et navet (rutabaga)
(voir recette page 19).

Astuce Boîte à lunch

Pour un repas complet, servez le pain de viande-lentilles avec de la purée de légumes, un lait et un petit muffin maison par exemple.



Pot-au-feu de bœuf et légumes

Préparation : 20 min

Cuisson : 2 heures 30 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 4 portions | 8 portions |
|---|---------------------------------|----------------------------------|
| Rôti de palette de bœuf sans os | 1 kg (2,5 lb) | 2 kg (5 lb) |
| Huile | 30 ml (2 c. à soupe) | 30 ml (2 c. soupe) |
| Sel et poivre | Au goût | Au goût |
| Oignon, pelé et coupé en deux | 1 gros | 2 gros |
| Bouillon de poulet | 750 ml (3 tasses) | 1,5 litre (6 tasses) |
| Eau | 750 ml (3 tasses) | 1,5 litre (6 tasses) |
| Carottes moyennes, pelées | 1 kg (2 lb) | 2 kg (4 lb) |
| Tomates entières fraîches ou congelées OU Tomates entières en conserve, avec le jus | 4 OU 1 conserve de 798 ml | 8 OU 2 conserves de 798 ml |
| Rutabaga moyen, pelé et coupé en 6 quartiers | 1 | 2 |
| Pommes de terre, pelées et coupées en 6 | 2 grosses | 4 grosses |

Préparation

1. Dans une grande casserole, dorer la viande dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette. Faire de même avec les oignons. Remettre la viande dans la casserole avec les oignons.
2. Ajouter le bouillon et l'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter à découvert environ 30 minutes. Ajouter les légumes, couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux environ 2 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette.
3. Si désiré, conserver le bouillon à la fin de la cuisson pour préparer une soupe.

* Cette recette peut également se faire à la mijoteuse à puissance faible pendant 8 heures.

Astuce Boîte à lunch

Pour un lunch complet le lendemain, accompagnez le pot-au-feu d'une tranche de pain, et d'un lait ou d'un yogourt.



Quiche aux légumes, croûte de patates pilées

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure 15 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 5 portions | 12 portions |
|---|--|---|
| Pommes de terre pelées * | 2 grosses | 4 grosses |
| Brocoli frais, en petits bouquets OU Légumes en conserve, rincés et égouttés | 500 ml (2 tasses) OU 2 conserves de 287 ml | 1 litre (4 tasses) OU 4 conserves de 287 ml |
| Lait * | 60 ml (¼ tasse) | 125 ml (½ tasse) |
| Sel * | 1 ml (¼ c. thé) | 1 ml (¼ c. thé) |
| Huile végétale | 15 ml (1c. soupe) | 15 ml (1c. soupe) |
| Oignon haché | ½ | 1 |
| Fromage râpé | 250 ml (1 tasse) | 500 ml (2 tasses) |
| Œufs | 3 | 6 |
| Lait | 250 ml (1 tasse) | 500 ml (2 tasses) |
| Poivre | 2,5 ml (½ c. thé) | 2,5 ml (½ c. thé) |
| Muscade | 1 ml (¼ c. thé) | 1 ml (¼ c. thé) |

*Vous pouvez également utiliser un reste de patates pilées pour cette recette.

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C).
2. Porter à ébullition une grande casserole d'eau. Ajouter les patates et cuire jusqu'à tendreté, environ 20 minutes. Égoutter. Pendant ce temps, si vous utilisez du brocoli, le faire cuire à la vapeur, de 2 à 6 minutes. Égoutter et mettre de côté.
3. Piler les patates avec le lait et le sel. Badigeonner un moule à tarte de 9 po avec la moitié de l'huile et y presser les patates pilées. Badigeonner du reste d'huile. Cuire au four 20 minutes, ou jusqu'à ce que les patates soient légèrement dorées.
4. Disposer les oignons, le brocoli (ou les légumes) et le fromage sur la croûte. Dans un bol, fouetter ensemble les oeufs, le lait, le sel, le poivre et la muscade. Verser par-dessus le brocoli et le fromage.
5. Cuire au four 30-40 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée et gonflée. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Astuce

Vous pouvez aussi utiliser un reste de riz cuit pressé au fond du moule pour faire la croûte de cette quiche.

Astuce Boîte à lunch

Complétez le repas avec un légume d'accompagnement comme une salade verte ou des carottes et des betteraves en rondelles et d'un produit céréalier.



Sauce à spaghetti express

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 6 portions | 12 portions |
|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Bœuf haché (ou autre viande hachée) | 454 g (1 lb) | 900 g (2 lb) |
| Oignons, coupés en dés | 190 ml (¾ tasse) | 375 ml (1 ½ tasse) |
| Ail, haché finement | 1 gousse | 1 gousse |
| Carotte râpée | 125 ml (½ tasse) | 250 ml (1 tasse) |
| Navet râpé | 125 ml (½ tasse) | 250 ml (1 tasse) |
| Sauce tomate | 1 conserve de 680 ml | 2 conserves de 680 ml |
| Jus de tomate | 1 conserve de 19 oz | 2 conserves de 19 oz |
| Pâte de tomate | 1 petite conserve de 5,5 oz | 2 petites conserves de 5,5 oz |
| Fines herbes italiennes séchées | 15 ml (1 c. soupe) | 22 ml (1 ½ c. soupe) |
| Feuille de Laurier | 1 | 1 |
| Piments broyés ou tabasco | Au goût | Au goût |

Préparation

1. Dans un grand chaudron, cuire le boeuf haché, l'oignon et l'ail puis égoutter.
2. Ajouter les carottes et le navet, la sauce tomate, le jus de tomate, la pâte de tomate, puis rajouter les épices.
3. Cuire environ entre 15-30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la sauce onctueuse.
4. Servir avec des pâtes.

Astuce Boîte à lunch

Complétez le repas de spaghetti avec un produit laitier et un fruit.



Brownies sans farine

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 12 à 16 portions |
|---|----------------------|
| Haricots noirs, bien rincés et égouttés * | 1 conserve de 540 ml |
| Œufs | 3 |
| Huile de canola | 45 ml (3 c. soupe) |
| Cacao | 80 ml (1/3 tasse) |
| Vanille | 5 ml (1 c. thé) |
| Sucre | 125 ml (1/2 tasse) |
| Pépites de chocolat noir ou mi-sucré | 125 ml (1/2 tasse) |
| Noix de Grenoble haché (FACULTATIF) | 125 ml (1/2 tasse) |

* Les haricots noirs peuvent être remplacés par des haricots blancs ou rouges, des lentilles ou des pois chiches

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mettre un papier parchemin dans un plat carré allant au four. S'assurer que le papier est assez grand pour recouvrir également les rebords.
3. Dans un mélangeur (ou robot culinaire), mettre ensemble les haricots noirs, les œufs, l'huile, le cacao, la vanille et le sucre. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
4. Verser le mélange dans le plat carré (9po x 9po).
5. Saupoudrer les pépites de chocolat, et les noix si désiré.
6. Cuire au four environ 35 minutes.

Astuce Boîte à lunch

Cette recette de brownies contient des protéines et accompagne bien une soupe repas ou un autre mets où la portion de viande est petite.



Galettes aux carottes et navet

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 24 galettes | 48 galettes |
|-----------------------------|----------------------|----------------------|
| Sucre | 180 ml (¾ tasse) | 375 ml (1 ½ tasse) |
| Margarine | 80 ml (1/3 tasse) | 160 ml (2/3 tasse) |
| Œufs | 2 | 4 |
| Yogourt nature * | 160 ml (2/3 tasse) | 320 ml (1 1/3 tasse) |
| Vanille | 5 ml (1 c. thé) | 10 ml (2 c. thé) |
| Carottes râpées finement ** | 125 ml (½ tasse) | 250 ml (1 tasse) |
| Navet râpé finement ** | 125 ml (½ tasse) | 250 ml (1 tasse) |
| Farine de blé entier | 500 ml (2 tasses) | 1 litre (4 tasses) |
| Poudre à pâte | 37 ml (2 ½ c. soupe) | 60 ml (¼ tasse) |

* Le yogourt nature et la vanille peuvent être remplacés par du yogourt à la vanille, au goût.

** Les carottes ou les navets peuvent être remplacés par une même quantité de betteraves râpées.

Préparation

1. Placer la grille du four en haut. Chauffer le four à 350 °F.
2. Huiler et enfariner une plaque à pâtisserie ou la recouvrir de papier parchemin.
3. Dans un bol, battre le sucre, la margarine, les œufs le yogourt et la vanille. Ajouter les carottes, le navet, la farine et la poudre à pâte et bien mélanger pour obtenir une préparation uniforme.
4. À l'aide d'une cuillère, déposer la préparation sur la plaque à pâtisserie.
5. Cuire au four sur la grille du haut durant 15 minutes.
6. Laisser refroidir et retirer de la plaque.

Astuce Boîte à lunch

Ces galettes font une très bonne collation ou un bon dessert.



Gâteau aux bananes et aux carottes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes (muffins) ou 45 minutes (pain)

Se congèle

| Ingrédients | 12 portions | 24 portions |
|-----------------------------------|----------------------|---------------------|
| Farine tout usage | 1¼ tasse (310 ml) | 625 ml (2 ½ tasses) |
| Farine de blé entier | 1¼ tasse (310 ml) | 750 ml (2 ½ tasses) |
| Cannelle moulue | 1 c. à soupe (15 ml) | 15 ml (1 c. soupe) |
| Poudre à pâte | 1 c. à thé (5 ml) | 10 ml (2 c. à thé) |
| Gingembre moulu | 1 c. à thé (5 ml) | 5 ml (1 c. à thé) |
| Bicarbonate de sodium | ¼ c. à thé (1 ml) | 2,5 ml (½ c. thé) |
| Muscade moulue | ¼ c. à thé (1 ml) | 1 ml (¼ c. à thé) |
| Lait | 1 tasse (250 ml) | 500 ml (2 tasses) |
| Yogourt nature | ¼ tasse (60 ml) | 160 ml (2/3 tasse) |
| Beurre, ramolli (ou margarine) | 1/3 tasse (80 ml) | 125 ml (½ tasse) |
| Cassonade, bien tassée | ½ tasse (125 ml) | 250 ml (1 tasse) |
| Bananes | 2 | 4 |
| Œuf | 1 | 2 |
| Vanille | 10ml (2 c. à thé) | 15ml (1 c. soupe) |
| Carottes, râpées | 500 ml (2 tasses) | 1 litre (4 tasses) |

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un bol, mélanger les farines tout usage et de blé entier, la cannelle, la poudre à pâte, le gingembre, le bicarbonate de soude et la muscade.
3. Dans un autre bol, combiner le lait, les bananes et le yogourt; faites une purée, puis réserver.
4. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre, la cassonade, l'oeuf et l'extrait de vanille jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter les carottes et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Incorporer le mélange de farine et le mélange de lait, en alternant, juste assez pour mélanger.
5. Verser dans des moules à muffin ou un moule à pain et cuire une vingtaine de minutes pour les muffins, environ 45 minutes pour un pain, jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

Astuce Boîte à lunch

Ce gâteau fait une très bonne collation ou un bon dessert.



Muffins à la betterave

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Se congèle

| Ingrédients | 12 muffins | 24 muffins |
|--|---------------------|-----------------------|
| Huile | 125 ml (½ tasse) | 250 ml (1 tasse) |
| Sucre | 60 ml (¼ tasse) | 125 ml (½ tasse) |
| Cassonade (ou sucre) | 60 ml (¼ tasse) | 125 ml (½ tasse) |
| Œufs | 2 | 4 |
| Farine | 625 ml (2 ½ tasses) | 1,25 litre (5 tasses) |
| Poudre à pâte | 20 ml (4 c. thé) | 40 ml (8 c. thé) |
| Bicarbonate de soude | 10 ml (2 c. thé) | 20 ml (4 c. thé) |
| Cannelle moulue | 10 ml (2 c. thé) | 15 ml (1 c. soupe) |
| Gingembre moulu | 5 ml (1 c. thé) | 5 ml (1 c. thé) |
| Lait | 175 ml (¾ tasse) | 250 ml (1½ tasse) |
| Betteraves pelées et râpées (et/ou carottes) | 500 ml (2 tasses) | 1 litre (4 tasses) |

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un grand bol, mélanger l'huile, le sucre, la cassonade et les œufs.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le gingembre.
4. Une petite quantité à la fois, ajouter en alternance le mélange de farine, le lait et les betteraves râpées au mélange d'œufs.
5. Brasser délicatement jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
6. Verser la préparation dans un moule à muffins huilé. (12 muffins)
7. Cuire pour environ 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Astuce Boîte à lunch

Ces muffins font un très bon déjeuner sur le pouce ou une bonne collation.



Cuisine interchangeable

Il vous manque un ingrédient pour faire une recette? Voici une liste d'ingrédients interchangeables.

| Ingrédients manquants | Remplaçants |
|--|---|
| Ail Pour une gousse | 0,5 (1/8 c. thé) de poudre d'ail |
| Babeurre (ou lait sur) Pour 250 ml (1 tasse) | 15 ml (1 c. soupe) de vinaigre + assez de lait pour obtenir 250 ml (1 tasse). Attendre quelques minutes (le lait va cailler, c'est le résultat voulu) |
| Beurre Pour 250 ml (1 tasse) | Quantité égale de margarine OU 220 ml d'huile |
| Cassonade Pour 250 ml (1 tasse) | Dans les recettes de muffins, de gâteaux ou de biscuits, la cassonade peut être changée pour la même quantité de sucre blanc Pour d'autres recettes : 220 ml de sucre blanc + 60 ml (1/4 tasse) de mélasse |
| Chapelure Pour 60 ml (1/4 tasse) | Même quantité de chapelure de craquelins, de céréales ou de pain sec OU de flocons d'avoine (gruau) |
| Chocolat Pour un carré | 30 ml (2 c. soupe) de cacao + 30 ml (2 c. soupe) de beurre |
| Crème 15% Pour 250 ml (1 tasse) | Selon la recette, remplacer par la même quantité de lait ou par 220 ml de lait + 60 ml de beurre (ex. dans une sauce) |
| Farine à pâtisserie Pour 250 ml (1 tasse) | 220 ml de farine tout usage |
| Farine de blé entier Pour 250 ml (1 tasse) | Même quantité de farine tout usage |
| Fécule de maïs Pour 15 ml (1 c. soupe) | 30 ml (2 c. soupe) de farine tout usage |
| Herbe ou épice fraîche Pour 15 ml (1 c. soupe) | 5 ml (1 c. thé) d'herbe ou d'épice séchée |
| Jus de citron Pour 30 ml (2 c. soupe) | 15 ml (1 c. soupe) de vinaigre |

| Ingrédients manquants | Remplaçants |
|---|--|
| Jus de tomate Pour 250 ml (1 tasse) | 125 ml (½ tasse) de sauce tomate + 125 ml (½ tasse) d'eau |
| Ketchup (pour la cuisson) Pour 250 ml (1 tasse) | 250 ml (1 tasse) de sauce tomate + 125 ml (½ tasse) de sucre + 30 ml (2 c. soupe) de vinaigre |
| Miel Pour 250 ml (1 tasse) | 310 ml (1 ¼ tasse) de sucre et ajouter 60 ml (¼ tasse) de liquide dans la recette |
| Œuf (pour dorure) | Un peu de sucre dans du lait |
| Œuf (pour muffin, gâteau) Pour 1 œuf | 2,5 ml (½ c. thé) poudre à pâte + 60 ml (¼ tasse) de plus du liquide de la recette |
| Poudre à pâte Pour 5 ml (1 c. thé) | 1 ml (¼ c. thé) de bicarbonate de soude + 2,5 ml (½ c. thé) de crème de tartre OU Si la recette contient du babeurre, du yogourt ou de la mélasse : 2,5 ml (½ c. thé) de bicarbonate de soude pour chaque portion d'une tasse de farine dans la recette. Si la recette utilise du lait régulier, ajouter en plus 30 ml (2 c. soupe) de vinaigre |
| Sirop d'érable Pour 250 ml (1 tasse) | 1 tasse de sucre + 1/2 tasse d'eau, faire bouillir retirer du feu et ajouter 1/2 cuil. à thé d'extrait à l'érable |
| Sucre Pour 250 ml (1 tasse) | 1 tasse de cassonade bien tassée OU 375 ml (1 ½ tasse) de mélasse (réduire la quantité de liquide de la recette de 90 ml (6 c. soupe) OU 375 ml (1 ½ tasse) de sirop d'érable (réduire la quantité de liquide de la recette de 125 ml (½ tasse) OU 500 ml (2 tasses) de sirop de maïs (réduire la quantité de liquide de la recette de 125 ml (½ tasse) |
| Vin (dans une sauce) Pour 250 ml (1 tasse) | 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet (vin blanc) OU 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf (vin rouge) |
| Yogourt Pour 250 ml (1 tasse) | 250 ml (1 tasse) de babeurre OU 250 ml (1 tasse) de fromage cottage passé au mélangeur + 5 ml (1 c. thé) de jus de citron OU 250 ml (1 tasse) de crème sûre |

Source : coupdepouce.com

Lexique de cuisine

Badigeonner :

Étendre, à l'aide d'un pinceau, une mince couche de gras, de liquide, d'oeuf battu, etc.

Battre :

Mélanger vivement une préparation, pour la rendre homogène, à l'aide d'un fouet manuel ou électrique

Battre en crème :

Amollir un corps gras, seul ou en présence de sucre, à l'aide d'une cuillère de bois ou d'un batteur électrique jusqu'à ce qu'il devienne mou et très léger.

Brunoise :

Légumes coupés en petits dés de 1 à 3 millimètres de côté.

Ciseler :

Couper finement des herbes ou salades en menus morceaux, en fines lanières ou en dés minuscules.

Ébullition :

Chauffer jusqu'à la formation de bulles, de bouillons.

Économe :

Outil servant à peler ou éplucher.

Émincer :

Couper en tranches très minces.

Fouetter :

Battre vigoureusement, à l'aide d'un fouet, d'un batteur à oeufs ou d'un batteur électrique.

Frémir :

Chauffer un liquide juste au-dessous du point d'ébullition, c'est-à-dire jusqu'à la formation de petites bulles à la surface, sans bouillir.

Gratiner :

Recouvrir un mets de chapelure ou de fromage râpé et passer au four pour le faire dorer.

Hacher :

Couper en petits morceaux.

Inciser :

Pratiquer une entaille peu profonde avec la pointe d'un couteau.

Incorporer :

Ajouter un ou plusieurs ingrédients à un mélange, délicatement.

Juliennes :

Légumes ou viandes coupés en petits bâtonnets, minces et réguliers.

Macédoine :

Mélange de légumes ou de fruits coupés généralement en morceaux de petite taille.

Mijoter :

Cuire ou bouillir lentement des aliments, à feu doux, couvert.

Réduire :

Faire évaporer à feu vif le liquide d'une sauce pour l'épaissir et en concentrer ainsi la saveur.

Réserver :

Mettre de côté, soit au frais, soit au chaud, un aliment ou une préparation pour l'utiliser par la suite.

Faire revenir :

Passer les aliments dans un corps gras très chaud en début de cuisson pour les colorer.

Saisir :

Commencer la cuisson d'un aliment par une chaleur vive, soit dans un corps gras très chaud ou dans l'eau bouillante.

Sauter :

Cuire à feu vif, dans un corps gras, en remuant de temps à autre pour que les ingrédients ne collent pas.

Faire suer :

Cuire les aliments dans un corps gras à feu doux, généralement à couvert, pour leur faire rendre leur eau (légumes) ou leur premier jus (viandes).

Tamiser :

Passer de la farine, de la levure ou du sucre à travers un tamis afin d'en éliminer les grumeaux.

Zeste :

Partie extérieure de l'écorce des agrumes, que l'on râpe.

Zester :

Prélever le zeste d'un agrume, en prenant soin de ne pas prendre la peau blanche sous-jacente, qui est amère. Pour cette opération on peut utiliser un éplucheur ou un couteau spécial appelé "zesteur".

Source : wikibouffe.iga.net



La mission d'Aide Alimentaire Lotbinière est d'assurer la sécurité alimentaire des individus et des familles en situation de précarité vivant sur le territoire de la MRC de Lotbinière afin d'améliorer leur qualité de vie et favoriser leur inclusion sociale.



Québec
EN FORME

EST HEUREUX D'ACCOMPAGNER ET SOUTENIR

Lotbinière

en forme



418.728.4201



www.aidealimentairelotbiniere.org