

MEILLEURS DÉJEUNERS D'OURSON

Banque de recettes

Œufs brouillés ébouriffés

Burritos déjeuner

Légumes rôtis

Quiche Muffins

Pain doré

Gruau de nuit facile

Meilleurs muffins aux bananes et aux bleuets

C'est l'heure des smoothies!

Œufs cuits durs

Granola à emporter

Parfait aux trésors enfouis

Crêpes délicieuses aux petits fruits

Frittata aux légumes

Salade de fruits

Muffins Gloire matinale

Shakshuka

Croustillant aux bleuets



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



ŒUFS BROUILLÉS ÉBOURIFFÉS

Donne 6 portions

Ingrédients

1		petit oignon
1		petite tomate
½		poivron vert
10		œufs
⅓ tasse	(75 mL)	lait
¾ tasse	(175 mL)	fromage râpé
2 c. à thé	(10 mL)	huile végétale

Équipement

- Grand bol à mélanger
- Fourchette ou fouet
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Couteau
- Planche à découper
- Râpe
- Grande poêle à frire
- Spatule

Instructions

- 1 Éplucher et émincer l'oignon.
- 2 Laver et couper le poivron et la tomate en dés.
- 3 Râper le fromage.
- 4 Casser les œufs dans le grand bol et fouetter avec le lait jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et qu'ils commencent à mousser. Incorporer délicatement le fromage et les tomates. Réserver.
- 5 Ajouter l'huile dans la poêle et chauffer sur feu moyen.
- 6 Ajouter l'oignon et le poivron. Lorsqu'ils commencent à dorer après quelques minutes, ajouter le mélange d'œufs.
- 7 Laisser les œufs cuire pendant environ 2 minutes, puis commencer à brouiller le mélange en passant doucement la spatule le long du fond de la poêle d'avant en arrière. Continuer à brouiller pendant environ 5 minutes. Lorsque les œufs sont cuits en tous points, retirer la poêle du feu et servir.



Astuce environnement Remplacez ces légumes par des légumes de saison, ou par ceux qui se trouvent dans votre réfrigérateur; des champignons, des courgettes, du brocoli ou des asperges.



Conseil culinaire Faire dorer l'oignon et le poivron leur procure d'abord plus de saveur et une meilleure texture que de simplement les ajouter crus au mélange d'œufs, car ils prennent un peu plus de temps à cuire.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



BURRITOS DÉJEUNER

Donne 6 portions

Ingrédients

6 grandes tortillas de blé entier

Oeufs brouillés ébouriffés (recette précédente)

Toutes garnitures souhaitées telles des épinards, de la salsa, du ketchup, des haricots noirs ou plus de fromage

Équipement

- Assiettes
- Cuillères

Instructions

- 1 Déposer une tortilla sur une assiette.
- 2 Déposer les œufs au milieu de la tortilla en prenant soin de ne pas les mettre trop près du bord.
- 3 Ajouter les garnitures désirées.
- 4 Plier les côtés de la tortilla et la rouler. Couper en deux et déguster!



Conseil nutritionnel Les burritos déjeuner sont rassasiants et comprennent les trois groupes alimentaires.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



LÉGUMES RÔTIS

Donne 6 portions

Ingrédients

4		pommes de terre de taille moyenne
3		carottes
3 c. à soupe	(45 mL)	huile végétale
½ c. à thé	(2,5 mL)	sel

Équipement

- Brosse à légumes ou éplucheur
- Grande plaque à pâtisserie
- Couteau de chef
- Grande cuillère
- Planche à découper
- Mitaines pour le four
- Grand bol à mélanger

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 400°F.
- 2 Laver les pommes de terre et les carottes. Brosser ou peler les légumes.
- 3 Couper en morceaux de 1 pouce (2 cm) pour obtenir environ 6 tasses. Couper les légumes de la même taille le plus possible afin qu'ils cuisent uniformément.
- 4 Placer les pommes de terre et les carottes dans un bol et ajouter l'huile et le sel. Bien mélanger.
- 5 Étaler sur une plaque à pâtisserie en une seule couche. Cuire au four de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien rôtis, en remuant à mi-cuisson.



Astuce créative D'autres légumes fonctionnent bien dans cette recette également, ce sont les betteraves, le navet, le panais, les patates douces, la courge musquée et l'oignon!



Astuce environnement Conservez les restes au réfrigérateur et réchauffez-les pour servir en accompagnement à différents plats.



Idée de repas Servir avec des Oeufs brouillés ébouriffés et des rôties.



Terme de cuisine Rôtir signifie de cuire des aliments au four sur une plaque ou dans un plat non couvert. Ce mode de cuisson brunit l'extérieur des aliments et ajoute de la saveur.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



QUICHE MUFFINS

Donne 12 muffins

Ingrédients

1		oignon moyen
2 ½ tasses	(590 mL)	brocoli surgelé, décongelé
½ tasse	(125 mL)	parmesan râpé
6		oeufs
3 c. à soupe	(45 mL)	huile végétale
1 ¼ tasses	(310 mL)	farine tout usage
1 c. à soupe	(15 mL)	poudre à pâte
1 c. à thé	(5 mL)	origan séché
1 c. à thé	(5 mL)	thym séché
¼ c. à thé	(1 mL)	poudre d'ail

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Poêle à frire
- Spatule
- Grand bol
- Bol moyen
- Cuillères à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Fourchette ou fouet
- Moule(s) à muffins
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire Frotter (ou écraser) les herbes séchées entre les paumes de vos mains fait ressortir leur saveur.



Idée de repas Ces muffins font un excellent déjeuner à emporter sur le pouce, ou ils peuvent être insérés dans le sac pour le dîner à l'école.



Se congèle.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Couper l'oignon et le brocoli en petits dés.
- 3 Dans un bol moyen, battre les œufs jusqu'à consistance mousseuse. Incorporer l'huile végétale.
- 4 Ajouter ensuite l'oignon, le brocoli et le parmesan. Remuer pour combiner et réserver.
- 5 Ajouter la farine, la poudre à pâte, l'origan, le thym et la poudre d'ail dans le grand bol. Remuer pour combiner.
- 6 Faire un puits au centre des ingrédients secs, puis y verser le mélange d'œufs. Remuer jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés. Ne pas trop mélanger.
- 7 Verser dans des moules à muffins graissés.
- 8 Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Tester la cuisson avec un cure-dent. Si le cure-dent ressort propre, c'est que les muffins sont cuits. Si c'est gluant, les muffins ont besoin de quelques minutes de cuisson supplémentaires.
- 9 Servir tiède ou froid.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



PAIN DORÉ

Donne 6 portions

Ingrédients

6		Eggs
¼ tasse	(60 mL)	Milk or fortified soy beverage
1 c. à thé	(5 mL)	Vanilla
12 tranches		Whole grain bread
4 c. à thé	(20 mL)	Vegetable oil
cannelle, sirop d'érable, yogourt et fruits pour servir		

Équipement

- Tasses à mesurer pour liquides
- Cuillères à mesurer
- Grand bol à mélanger
- Fourchette ou fouet
- Spatule
- Grande poêle à frire



Conseil culinaire Cette recette est un excellent moyen de transformer un pain rassis en un délicieux repas.

Instructions

- 1 Casser les œufs dans un grand bol. Ajouter le lait et la vanille. Bien mélanger à la fourchette ou au fouet.
- 2 Placer trois tranches de pain dans le mélange d'œufs, en s'assurant que chaque côté soit bien imbibé. Laisser tremper pendant 10 à 20 secondes.
- 3 Pendant que le pain trempe, chauffer la poêle sur feu moyen. Mettre 1 c. à thé d'huile dans la poêle.
- 4 Retirer le pain du mélange d'œufs une tranche à la fois, en laissant égoutter l'excédent de liquide. Placer les tranches de pain dans la poêle chaude. Si trois tranches n'entrent pas dans la poêle à frire, simplement cuire une ou deux à la fois.
- 5 Cuire jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner délicatement et cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
- 6 Répéter avec le reste des tranches de pain, en ajoutant 1 c. à thé d'huile dans la poêle pour chaque fois.
- 7 Servir immédiatement avec de la cannelle saupoudrée, du sirop d'érable, du yogourt et des fruits ou des baies hachés.

Variantes

Bâtonnets de pain doré : couper le pain doré en lanières et le servir avec du sirop d'érable et/ou du yogourt comme trempette pour un amuse-gueule au déjeuner.

Brochettes de pain doré : couper le pain doré en cubes et les enfiler sur des brochettes en bois, en alternant avec des fruits ou des baies pour une collation amusante au déjeuner.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



GRUAU DE NUIT FACILE

Donne 1 portion

Ingrédients

½ tasse	(125 mL)	gros flocons d'avoine
½ tasse	(125 mL)	lait ou boisson à base de plantes

Équipement

- Récipient ou pot Mason
- Tasses à mesurer pour liquides
- Cuillère
- Couteau
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer



Conseil culinaire Il existe différents types d'avoine : instantanée, rapide, en gros flocons et découpées. Tous ont des textures et des temps de cuisson différents.



Astuce créative Les emballages de gruau aromatisé individuels sont plus dispendieux que les flocons d'avoine nature. Faites-le maison et savourez votre gruau avec les ingrédients que vous aimez!

Instructions

- 1 Ajouter l'avoine et le lait dans un bocal ou un récipient. Remuer pour combiner.
- 2 Préparer et ajouter les garnitures de votre choix, telles que :

Beurre de noix et confiture

- 1 c. à soupe (15 ml) de confiture
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachide ou autre beurre de noix/graines
- 2 c. à soupe (30 ml) de noix hachées (facultatif)

Tarte aux pommes

- 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade
- ¼ tasse (60 ml) de yogourt nature
- ¼ c. à thé (2 ml) de cannelle
- ½ tasse (125 ml) de pomme coupée en dés

Choco-banane

- ½ c. à soupe (8 ml) de poudre de cacao
- 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade
- Banane mûre tranchée

- 3 Remuer pour mélanger les ingrédients. Réfrigérer toute la nuit, ou au minimum 5 heures.
- 4 Remuer une fois de plus avant de déguster. Servir froid ou réchauffé au micro-ondes dans un récipient allant au micro-ondes.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



MEILLEURS MUFFINS AUX BANANES ET AUX BLEUETS

Donne 12 muffins

Ingrédients

3		bananes mûres
1		oeuf
½ tasse	(80 mL)	margarine, beurre ou huile
½ tasse	(125 mL)	sucré
1 c. à thé	(5 mL)	vanille
1 c. à thé	(5 mL)	poudre à pâte
1 c. à thé	(5 mL)	bicarbonate de soude
¾ tasse	(175 mL)	farine de blé entier
¾ tasse	(175 mL)	All-purpose flour
¼ c. à thé	(1 mL)	sel
½ tasse	(125 mL)	bleuets frais ou surgelés

Équipement

- Moule à muffins
- Papiers à muffins (facultatif)
- 2 bols à mélanger
- Pilon à pommes de terre ou fourchette
- Cuillère à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillère
- Mitaines pour le four
- Cure-dents
- Grille de refroidissement (facultatif)

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Tapisser un moule à muffins de papiers à muffins ou graisser le moule avec un peu d'huile.
- 3 Écraser les bananes dans un grand bol. Incorporer l'œuf, la margarine, le sucre et la vanille et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- 4 Dans un autre bol, bien mélanger la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la farine de blé entier, la farine tout usage et le sel.
- 5 Ajouter le mélange de farine au mélange de bananes, en remuant jusqu'à ce que le tout soit tout juste mélangé. Incorporer délicatement les bleuets en prenant soin de ne pas trop mélanger, ce qui pourrait occasionner que les muffins deviennent durs.
- 6 Verser la pâte dans le moule à muffins en essayant de déposer une quantité égale dans chaque moule pour que les muffins cuisent uniformément.
- 7 Cuire au four environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Retirer les muffins du four et tester la cuisson en piquant quelques-uns des muffins avec un cure-dent. Si le cure-dent ressort propre, c'est qu'ils sont cuits. Si c'est gluant, les muffins ont besoin de quelques minutes de cuisson supplémentaires.
- 8 Laisser les muffins refroidir pendant quelques minutes dans le moule, puis les déposer sur une grille de refroidissement ou une assiette pour qu'ils refroidissent complètement. Conserver les muffins dans un contenant hermétique.



Se congèle! Ces muffins se congèlent bien! Mettez-en au congélateur et ajoutez-les à votre sac pour le dîner à l'école.

C'EST L'HEURE DES SMOOTHIES!

Donne 2 portions

Ingrédients

Smoothie Monstre vert

1 tasse	(250 mL)	lait ou boisson de soya enrichie
1 tasse	(250 mL)	yogourt à la vanille
2		bananes mûres
Une grosse poignée d'épinards frais		

Smoothie Coucher du soleil

1 tasse	(250 mL)	lait ou boisson de soya enrichie
1 tasse	(250 mL)	yogourt à la vanille
2 tasses	(500 mL)	fruits surgelés; fraises, mangues ou petits fruits mélangés

Équipement

- Mélangeur
- Cuillères
- Verres
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs

Instructions

- 1 Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur, en commençant par le lait et le yogourt.
- 2 Mélanger à haute vitesse pendant une minute ou jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Si le mélange vous semble épais, ajouter ½ tasse de lait.
- 3 Verser dans des verres et servir.



Conseil de sécurité La lame du mélangeur est très tranchante. Ne touchez pas la lame et assurez-vous que le mélangeur ne soit pas branché lorsque vous y déposez les ingrédients et au moment de le nettoyer.



Terme de cuisine *Mélanger* signifie mélanger deux ou plusieurs ingrédients, jusqu'à ce qu'ils soient combinés en un seul mélange.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



ŒUFS CUITS DURS

Donne 6 portions

Ingrédients

6 œufs

Équipement

- Casserole de taille moyenne
- Minuterie
- Passoire

Instructions

- 1 Placer les œufs dans la casserole.
- 2 Remplir la casserole d'eau en couvrant les œufs d'environ 1 pouce (2,5 cm).
- 3 Mettre la casserole sur la cuisinière et porter l'eau à ébullition sur feu vif.
- 4 Aussitôt que l'eau bout, éteindre le feu et retirer la casserole du feu. Régler la minuterie sur 12 minutes.
- 5 Lorsque les 12 minutes sont écoulées, verser délicatement les œufs dans la passoire et rincer à l'eau froide. Laisser refroidir avant de peler.
- 6 Casser légèrement la coquille en la tapotant sur le comptoir et en la décollant. Rincer avec de l'eau, si nécessaire.
- 7 Si les œufs ne sont pas consommés tout de suite, placer au réfrigérateur sans les écaler.



Idée de repas Essayez des œufs durs écrasés sur du pain grillé, tranchés dans une salade ou un craquelin, ou entiers en accompagnement d'un repas ou d'une collation. Ou utilisez-les dans une salade de pâtes ou des sandwiches à la salade d'œufs, toutes deux dans la section Délicieux dîners



Terme de cuisine Faire bouillir signifie de chauffer un liquide (généralement de l'eau) jusqu'à ce que de multiples bulles apparaissent à la surface.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



GRANOLA À EMPORTER

Donne 5 tasses

Ingrédients

4 tasses	(1 L)	flocons d'avoine à cuisson rapide
½ tasse	(125 mL)	mélange de graines de sésame, de graines de tournesol ou de graines de citrouille
1 c. à thé	(5 mL)	cannelle
1 c. à soupe	(15 mL)	eau tiède
¼ tasse	(60 mL)	sirop d'érable
1 c. à thé	(5 mL)	vanille
½ tasse	(125 mL)	raisins secs ou de canneberges séchées

Équipement

- Grand bol à mélanger
- Petit bol
- Cuillère à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Grandes plaques à pâtisserie
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire Si vous n'avez qu'une seule plaque à pâtisserie, vous pouvez faire cuire le granola en deux étapes.



Idée de repas Servir avec du lait, du yogourt ou en accompagnement d'un Parfait aux trésors enfouis!

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 300°F. Graisser légèrement 2 plaques à pâtisserie.
- 2 Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine avec la cannelle et les graines.
- 3 Dans un petit bol, mélanger l'eau avec le sirop d'érable et la vanille.
- 4 Verser le mélange liquide sur le mélange d'avoine et remuer pour humecter.
- 5 Répartir le mélange sur les plaques. Cuire au four en remuant soigneusement toutes les 10 minutes pour assurer une cuisson homogène.
- 6 Cuire jusqu'à ce que le granola soit doré, environ 30 à 40 minutes.
- 7 Retirer le granola du four. Déposer délicatement à la cuillère dans un bol et ajouter les fruits secs. Laisser refroidir.
- 8 Conserver dans des contenants hermétiques jusqu'à trois semaines ou congeler jusqu'à 3 mois.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay Parry Sound



PARFAIT AUX TRÉSORS ENFOUIS

Donne 6 parfaits

Ingrédients

1 tasse	(250 mL)	raisins ou autres fruits en saison
1 tasse	(250 mL)	baies (fraîches ou surgelées)
3		bananes
3 tasses	(750 mL)	yogourt à la vanille ou aux fruits
2 tasses	(500 mL)	Granola à emporter ou céréales granolas

Équipement

- Passoire
- Couteau à éplucher
- Planche à découper
- Bols à mélanger
- Cuillère à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères
- Verres ou bols transparents

Instructions

- 1 Placer les raisins et les baies dans la passoire et les rincer sous l'eau.
- 2 Couper les raisins en deux.
- 3 Peler et couper la banane en petits morceaux.
- 4 Mettre tous les fruits dans un grand bol et mélanger.
- 5 Placer le yogourt et le granola dans des bols séparés.
- 6 Assembler les parfaits avec $\frac{1}{2}$ tasse de fruits au fond, puis $\frac{1}{2}$ tasse de yogourt et $\frac{1}{4}$ tasse de granola sur le dessus. Sauveurez!



Astuce créative Utilisez des fruits en saison comme des pêches hachées, du melon ou des poires. Soyez créatif!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



CRÊPES DÉLICIEUSES AUX PETITS FRUITS

Donne 6 portions

Ingrédients

1 tasse	(250 mL)	farine de blé entier
1 tasse	(250 mL)	farine tout usage
2 c. à soupe	(30 mL)	sucré
2 c. à thé	(10 mL)	poudre à pâte
½ c. à thé	(2.5 mL)	sel
3 c. à soupe	(45 mL)	huile végétale
2		œufs
2 tasses	(500 mL)	lait
1 ½ tasses	(375 mL)	bleuets ou autres baies
1 c. à soupe	(15 mL)	huile de canola en quantité suffisante pour chaque fois que vous ajoutez de la pâte dans la poêle

sirop d'érable, yogourt, beurre de graines de tournesol ou autres garnitures au choix

Équipement

- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Grand bol à mélanger
- Bol de taille moyenne
- Cuillère à mélanger
- Fouet ou fourchette
- Grande poêle à frire ou plaque chauffante
- Louche ou tasse à mesurer de ¼ de tasse
- Spatule

Instructions

- 1 Dans un grand bol, mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Mettre de côté.
- 2 Casser les œufs dans un bol de taille moyenne, puis ajouter le lait et l'huile. Fouetter jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- 3 Ajouter le mélange d'œufs au mélange de farine. Fouetter juste pour humecter, en prenant soin de ne pas trop mélanger. Incorporer délicatement les baies.
- 4 Faire chauffer la poêle sur feu moyen. Ajouter l'huile. Répéter cette étape chaque fois qu'une nouvelle portion de pâte est ajoutée.
- 5 Verser environ ¼ tasse de pâte dans la poêle pour chaque crêpe.
- 6 Cuire les crêpes jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent sur le dessus et que les bordures soient séchées. À l'aide d'une spatule, regarder si les crêpes sont brun clair en dessous. Lorsqu'elles le sont, les retourner avec la spatule et laisser cuire 1 à 2 minutes supplémentaires.
- 7 Retirer les crêpes lorsqu'elles sont bien dorées des deux côtés et les déposer sur une assiette. Déguster.



Astuce créative Essayez de cuire des crêpes de différentes tailles. Essayez d'en produire des petites et des GROSSES! Laquelle préférez-vous?



FRITTATA AUX LÉGUMES

Makes 6 Servings

Ingrédients

1		petit oignon
6		champignons
½		tête de brocoli
2 c. à soupe (30 mL)		huile de cuisson
10		œufs
½ tasse (125 mL)		lait
¾ tasse (175 mL)		fromage râpé
½ c. à thé (2,5 mL)		sel

Équipement

- Râpe
- Poêle à frire
- Couteau
- Spatule
- Planche à découper
- Grand bol
- Cuillères à mesurer
- Fouet ou fourchette
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Plat de cuisson de 9 x 13 pouces
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire *Comment graisser un plat :* verser quelques gouttes d'huile ou prendre une petite quantité de margarine ou de beurre sur un essuie-tout et frotter sur toutes les parois du plat. Cela évite que les aliments ne collent pendant la cuisson.



Astuce environnement Pour réduire le gaspillage alimentaire, utilisez les bouquets ainsi que la tige de brocoli dans cette recette. Pour préparer la tige, pelez la couche extérieure et retirez les parties dures.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F.
- 2 Graisser le plat de cuisson. Mettre de côté.
- 3 Râper le fromage. Mettre de côté.
- 4 Laver les champignons et le brocoli. Éplucher l'oignon. Émincer l'oignon, les champignons et le brocoli.
- 5 Faire chauffer la poêle sur feu moyen-élevé et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon, les champignons et le brocoli et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et qu'ils commencent tout juste à dorer. Retirer du feu.
- 6 Répartir les légumes sautés au fond du plat de cuisson.
- 7 Mélanger les œufs, le lait, le fromage et le sel dans un grand bol jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser sur les légumes.
- 8 Cuire environ 25 minutes. Surveiller et sortir du four lorsque le milieu est cuit. Attention à ne pas trop cuire.
- 9 Laisser refroidir 5 minutes, puis servir.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay-Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SALADE DE FRUITS

Donne 6 portions

Ingrédients

2	pommes
2	poires
2	prunes
½	melon miel ou cantaloup
¼ tasse (60 mL)	jus d'orange (facultatif)

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Tasses à mesurer pour liquides
- Grand bol
- Grande cuillère

Instructions

- 1 Laver tous les fruits.
- 2 Couper en quartiers et évider les pommes et les poires. Hacher grossièrement et mettre dans un grand bol.
- 3 Couper les prunes en deux, retirer les noyaux et trancher. Ajouter au bol.
- 4 Retirer les pépins et la peau du melon. Hacher grossièrement. Ajouter au bol.
- 5 Si utilisé, verser le jus d'orange sur les fruits hachés et remuer pour combiner. La salade de fruits se conservera 2 jours au réfrigérateur.



Idée de repas Servez la salade de fruits en accompagnement au déjeuner ou en dessert.



Astuce créative La salade de fruits peut être préparée avec n'importe quel fruit frais. Utilisez ce que vous avez sous la main ou procurez-vous vos fruits favoris à l'épicerie pour en faire une salade sucrée et savoureuse.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



MUFFINS GLOIRE MATINALE

Donne 18 muffins

Ingrédients

1 tasse	(250 mL)	raisins secs
2 tasses	(500 mL)	eau tiède
1 tasse	(250 mL)	farine de blé entier
1 tasse	(250 mL)	farine tout usage
1 c. à soupe	(15 mL)	poudre à pâte
2 c. à thé	(10 mL)	bicarbonate de soude
1 c. à thé	(5 mL)	sel
1 c. à thé	(5 mL)	cannelle
4		œufs
½ tasse	(125 mL)	huile végétale
½ tasse	(125 mL)	compote de pommes
¾ tasse	(175 mL)	cassonade
4 or 5		carottes, râpées pour obtenir 3 tasses (750 ml)

Équipement

- Moule à muffins
- Papiers à muffins (facultatif)
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Passoire
- Râpe
- 2 grands bols
- Cuillère à mélanger
- Mitaines pour le four
- Cure-dents
- Brosse à légumes ou éplucheur



Terme de cuisine Incorporer signifie de mélanger les ingrédients très doucement.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350 °F. Graisser le moule ou utiliser des papiers à muffins.
- 2 Mélanger les raisins secs et l'eau dans un petit bol. Laisser tremper 10 minutes. Égoutter les raisins et mettre de côté.
- 3 Brosser ou peler les carottes.
- 4 Râper les carottes pour obtenir 3 tasses (750 ml). Mettre de côté.
- 5 Dans un grand bol, mélanger les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle.
- 6 Dans un autre bol, mélanger les œufs, l'huile, la compote de pommes et la cassonade. Bien battre le tout.
- 7 Ajouter le mélange d'œufs au mélange de farine. Mélanger tout juste pour humecter.
- 8 Incorporer les carottes et les raisins (égouttés). Verser dans le moule à muffins.
- 9 Cuire au four de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SHAKSHOUKA

Donne 6 portions

Ingrédients

1		oignon jaune
1		poivron
4		gousses d'ail
1 boîte	(796 mL/28 oz)	tomates en dés
1 c. à thé	(5 mL)	cumin
2 c. à thé	(10 mL)	paprika
½ c. à thé	(2.5 mL)	coriandre moulue
¼ c. à thé	(1,25 mL)	flocons de piment rouge (facultatif)
2		œufs
persil (facultatif)		

Équipement

- Planche à découper
- Petit bol
- Couteau
- Cuillère
- Poêle allant au four
- Ouvre-boîte
- Cuillères à mesurer



Conseil culinaire Vous êtes pressé? Au lieu de cuire la shakshouka au four, couvrez simplement la poêle et faites-la cuire sur la cuisinière à feu moyen-doux pendant 10 minutes. Surveillez simplement les œufs afin qu'ils ne cuisent pas trop.



Bulletin culturel La Shakshouka est un plat classique nord-africain et arabe. On la savoure généralement au déjeuner, cependant, elle est appréciée à n'importe quelle heure de la journée.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Éplucher l'oignon. Couper l'oignon et le poivron en dés. Peler et émincer l'ail.
- 3 Enduire légèrement d'enduit à cuisson ou d'huile une grande poêle allant au four et chauffer sur feu moyen-vif. Ajouter les oignons et cuire 3 minutes en remuant fréquemment. Ajouter le poivron et l'ail et poursuivre la cuisson 2 minutes.
- 4 Ajouter les tomates et toutes les épices. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 10 minutes.
- 5 Casser un œuf dans un petit bol. À l'aide d'une petite cuillère, déplacer le mélange de tomates frémissantes pour créer un trou pour déposer l'œuf. Verser l'œuf dans le trou. Répéter jusqu'à ce que tous les œufs soient dans la poêle.
- 6 Éteindre le feu et déposer la poêle dans le four préchauffé. Cuire pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient pris mais qu'ils soient toujours mollets au centre lorsque vous remuez la poêle. Ils continueront à cuire une fois sortis du four.
- 7 Retirer la poêle du four. Ajouter une poignée de persil haché, si désiré, et servir.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



CROUSTILLANT AUX BLEUETS

Donne 6 portions

Ingrédients

4 tasses	(1 L)	bleuets frais ou surgelés
¼ tasse	(60 mL)	miel
jus et zeste de 1 citron		
2 c. à soupe	(30 mL)	farine tout usage
½ tasse	(125 mL)	cassonade
½ tasse	(125 mL)	flocons d'avoine
½ tasse	(125 mL)	farine tout usage
1/3 tasse	(75 mL)	beurre non salé, ramolli
1 c. à thé	(5 mL)	cannelle moulue

Équipement

- Zesteur
- Plat allant au four (6 tasses/1,5 L)
- Grand bol à mélanger
- Bol à mélanger moyen
- Mélangeur à pâtisserie (ou deux couteaux à beurre)
- 2 cuillères à mélanger
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Mitaines pour le four



Bulletin culturel Les bleuets sauvages sont originaires de l'Île de la Tortue et sont récoltés depuis des siècles par les peuples autochtones qui s'en servent à des fins alimentaires et médicinales. Les fruits comme les bleuets et les canneberges sont consommés frais, mais aussi séchés et ajoutés aux viandes, aux ragoûts et à d'autres plats traditionnels.



Astuce créative Utilisez différents types de fruits et/ou de baies pour la garniture, selon la saison.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Mélanger les bleuets, le miel, le jus et le zeste de citron et la première quantité de farine dans un grand bol.
- 3 Verser dans un plat graissé allant au four.
- 4 Mélanger les 5 ingrédients restants dans un bol moyen. Utiliser un mélangeur à pâtisserie pour défaire le beurre en petits morceaux. Verser sur les bleuets.
- 5 Cuire au four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les bleuets bouillonnent. Servir chaud ou à température ambiante.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



DÉLICIEUX DÎNERS

Banque de recettes

Soupe poulet et nouilles

Sandwich à la salade de pois chiches

Salade grecque formidable

Soupe minestrone

Macaroni au fromage et aux légumes

Salade de haricots mélangés

Salade de pâtes « délicieufse »

Roulés de laitue sans cuisson

Salade arc-en-ciel de couscous aux haricots noirs

Quesadilla aux légumes et aux haricots noirs

Soupe aux tomates savoureuse

Frittata courgettes et maïs

Sandwichs à la salade aux œufs

Roulés câlin d'ourson

Houmous maison

Biscuits aux pépites et tournesol

Biscuits épicés aux carottes

Pitas aux haricots à la greque

Salade de riz sauvage et de baies

Latkes aux légumes

Soupe des Trois Sœurs



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit

Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SOUPE POULET ET NOUILLES

Donne 6 portions

Ingrédients

1 lb (450 g) ou 6	cuisses de poulet désossées et sans la peau
8 tasses (2 L)	bouillon de poulet
1	oignon
2 branches	céleri
2	carottes
1	gousse d'ail
1 tasse (250 mL)	nouilles aux œufs de grains entiers (ou autres pâtes de grains entiers)
1 tasse (250 mL)	pois surgelés
2 à 3 brins	persil frais ou 2 c. à thé (5 ml) de persil séché

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Grande casserole
- Thermomètre alimentaire
- Éplucheur ou brosse à légumes
- Pincettes
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer



Terme de cuisine Peler signifie d'enlever la peau d'un fruit ou d'un légume.



Conseil de sécurité alimentaire

Pour vérifier la température interne du poulet, piquez le thermomètre alimentaire dans la partie la plus épaisse de la cuisse. Laissez le thermomètre en place pendant 30 secondes avant de lire la température.

Instructions

- 1 Éplucher et couper l'oignon en dés. Peler et émincer l'ail.
- 2 Laver, broser ou peler, et hacher les carottes.
- 3 Dans une grande casserole, ajouter le bouillon, l'oignon, le céleri, les carottes, l'ail et les cuisses de poulet et porter à ébullition.
- 4 Baisser le feu et laisser mijoter environ 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 165°F.
- 5 Pendant que la soupe cuit, hacher le persil.
- 6 À l'aide de pincettes, retirer et déposer les cuisses de poulet sur une planche à découper propre. Laisser refroidir un peu et couper en bouchées.
- 7 Remettre le poulet avec les nouilles, les pois et le persil dans le bouillon; cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les nouilles soient tendres.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay-Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SANDWICH À LA SALADE DE POIS CHICHES

Donne 6 portions

Ingrédients

1 boîte	(19 oz/540 mL)	pois chiches
2 branches		céleri
1		carotte
½		poivron
¼ tasse	(60 mL)	cornichons à l'aneth
¼ tasse	(60 mL)	houmous
2 c. à thé	(10 mL)	moutarde
¼ c. à thé	(1,25 mL)	poudre d'ail
¼ c. à thé	(1,25 mL)	aneth séché
3 c. à soupe	(45 mL)	graines de citrouille écalées (facultatif)
pain de grains entiers		

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Pilon à pommes de terre ou une fourchette
- Brosse à légumes ou éplucheur
- Râpe
- Grand bol à mélanger
- Cuillère à mélanger

Instructions

- 1 Égoutter et rincer les pois chiches et les déposer dans un grand bol. Écraser avec un pilon ou une fourchette jusqu'à ce que la texture devienne floconneuse, presque comme une salade de thon.
- 2 Laver les légumes.
- 3 Hacher le céleri et le poivron finement. Brosser ou peler la carotte. Râper la carotte à l'aide d'une râpe. Hacher les cornichons finement. Ajouter dans le bol avec les pois chiches.
- 4 Ajouter le houmous, la moutarde, la poudre d'ail et l'aneth. Bien mélanger.
- 5 Mélanger les graines de citrouille, le cas échéant.
- 6 Servir la garniture sur du pain de grains entiers.



Idée de repas Cette recette peut être servie dans des tortillas, des pitas et des roulés de laitue ou comme trempette avec des craquelins de grains entiers.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay-Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SALADE GRECQUE FORMIDABLE

Donne 6 portions

Ingrédients

Salade

1		tête de laitue romaine
1		oignon rouge
½ tasse	(125 mL)	olives noires dénoyautées
1		poivron vert
2		tomates
1		concombre anglais
1 tasse	(250 mL)	fromage feta

Vinaigrette

1/4 tasse	(60 mL)	huile d'olive
1 c. à thé	(5 mL)	origan séché
3 c. à soupe	(45 mL)	jus de citron
poivre noir au goût		

Instructions

- 1 Laver et essorer les feuilles de laitue. Déchirer les feuilles en bouchées et les placer dans un grand bol.
- 2 Éplucher et émincer finement l'oignon rouge. Trancher les olives.
- 3 Laver tous les autres légumes.
- 4 Hacher le poivron vert, les tomates et le concombre.
- 5 Émietter la feta.
- 6 Ajouter tous les ingrédients de la salade dans le bol.
- 7 Fouetter les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. Verser la vinaigrette sur la salade, mélanger et servir.

Équipement

- Essoreuse à salade
- Tasses à mesurer, pour ingrédients secs et pour liquides
- Couteau
- Planche à découper
- Grand bol à mélanger
- Petit bol
- Fourchette ou fouet



Idée de repas Essayez un roulé au poulet grec! Servez cette salade dans une tortilla ou un pita de grains entiers accompagnée de Poulet assaisonné cuit au four (voir la recette dans la section Super soupers).



SOUPE MINISTRONE

Donne 6 portions

Ingrédients

1		oignon
4		branches de céleri
4		carottes
2		gousses d'ail
2 c. à soupe (30 mL)		huile végétale
1 c. à thé (5 mL)		basilic séché
1 c. à thé (5 mL)		origan séché
¼ c. à thé (1,25 mL)		poivre
1 boîte (28 oz/796 mL)		tomates en dés
7 tasses (1,75 L)		bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium
1 boîte (19 oz/540 mL)		haricots rouges
1 tasse (250 mL)		petites pâtes de grains entiers
2 tasses (500 mL)		légumes-feuilles (bette à carder, chou frisé, épinards)

Équipement

- Couteau
- Grande casserole
- Planche à découper
- Ouvre-boîte
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Passoire
- Brosse à légumes ou éplucheur
- Cuillères à mesurer

Instructions

- 1 Peler et couper l'oignon en dés. Laver et couper le céleri en dés. Laver, éplucher ou frotter les carottes en dés. Peler et émincer l'ail.
- 2 Chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen et ajouter l'oignon et l'ail. Faire sauter jusqu'à ce que les oignons deviennent transparents, environ 4 minutes.
- 3 Ajouter le céleri et les carottes. Cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, environ 5 minutes.
- 4 Incorporer le basilic, l'origan et le poivre. Cuire 1 minute pour réchauffer les herbes.
- 5 Ajouter les tomates et le bouillon. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes.
- 6 Égoutter et rincer les haricots rouges.
- 7 Incorporer les haricots rouges et les pâtes. Cuire jusqu'à ce que les pâtes soient al dente, environ 5 à 8 minutes.
- 8 Laver et hacher les légumes-feuilles. Incorporer et chauffer jusqu'à ce qu'ils soient tout juste ramollis.



Terme de cuisine Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient *al dente* signifie jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais encore fermes.

MACARONI AU FROMAGE ET AUX LÉGUMES

Donne 6 portions

Ingrédients

2 tasses	(500 mL)	macaroni de grains entiers
2 c. à thé	(10 mL)	margarine
1		petit oignon
2		gousses d'ail
2		carottes
1		poivron rouge
1		petite courgette
2 tbsp	(30 mL)	farine tout usage
2 tasses	(500 mL)	lait
½ c. à thé	(2.5 mL)	feuilles de thym séchées
1 tasse	(250 mL)	fromage cheddar râpé
1 c. à thé	(5 mL)	moutarde de Dijon
		pincée de poivre fraîchement moulu

Équipement

- Casserole
- Passoire
- Cuillère à mélanger
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Râpe
- Grande poêle à frire
- Brosse à légumes ou éplucheur



Astuce créative Si vous souhaitez utiliser un mélange de légumes surgelés au lieu des légumes frais, utilisez 2 tasses de légumes surgelés dans la sauce au lieu des carottes, du poivron et de la courgette. Ajoutez-les à la sauce au même moment que vous ajoutez le fromage.



Terme de cuisine Émincer signifie de couper les aliments en très, très petits morceaux.

Instructions

- 1 Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition. Ajouter les macaronis et cuire de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, mais encore fermes. Égoutter et réserver.
- 2 Peler et émincer l'oignon et l'ail. Laver le poivron, les carottes et la courgette. Hacher les carottes et le poivron; râper la courgette. Râper le fromage.
- 3 Dans une grande poêle à frire, fondre la margarine sur feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail pendant 1 minute. Ajouter les carottes, le poivron et la courgette et cuire environ 5 minutes en remuant ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
- 4 Incorporer la farine et cuire en remuant jusqu'à ce que la farine soit absorbée. Verser le lait lentement et remuer jusqu'à consistance lisse. Ajouter le thym. Cuire environ 5 minutes en remuant ou jusqu'à ce que le mélange commence à bouillonner.
- 5 Incorporer le fromage, la moutarde et le poivre. Retirer du feu et remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Incorporer les macaronis cuits en brassant pour bien enrober.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SALADE DE HARICOTS MÉLANGÉS

Donne 6 portions

Ingrédients

Salade

1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots noirs
1 boîte	(19 oz/540 mL)	pois chiches
1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots rouges
1 boîte	(12 oz/341 mL)	maïs (ou 1 tasse de maïs surgelé, décongelé)
1		poivron vert ou rouge
1 botte		oignons verts
2 branches		céleri

Vinaigrette

¼ tasse	(60 mL)	huile d'olive
2 c. à soupe	(30 mL)	vinaigre de cidre de pomme
2		gousses d'ail
3 c. à soupe	(45 mL)	jus de lime + zeste de 1 lime (si vous utilisez le jus provenant d'une lime fraîche)

Équipement

- Ouvre-boîte
- Passoire
- Couteau
- Planche à découper
- Grand bol à mélanger
- Petit bol
- Tasses à mesurer pour liquides
- Cuillères à mesurer

Instructions

- 1 Rincer et égoutter les haricots et le maïs dans une passoire.
- 2 Laver et hacher le poivron, les oignons verts et le céleri.
- 3 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients (sauf les ingrédients de la vinaigrette).
- 4 Peler et émincer l'ail. Placer dans un petit bol. Ajouter le reste des ingrédients de la vinaigrette. Mélanger. Verser sur la salade, mélanger et servir.



Astuce créative Essayez différents types de haricots afin de trouver la version que vous préférez et faire des variations! Essayez les haricots blancs, les haricots jaunes, les haricots verts, les haricots de Lima ou les edamames écalés (fèves de soja).

SALADE DE PÂTES

« DÉLICIEUSE »

Donne 6 portions

Ingrédients

Salade

2 tasses	(500 mL)	pâtes de grains entiers, au choix
1		concombre
1		poivron vert
1		tomate
2		oignons verts
4		œufs cuits durs
1 tasse	(250 mL)	fromage cheddar râpé (facultatif)

Vinaigrette

2 c. à soupe	(30 mL)	huile végétale
1		gousse d'ail
2 c. à soupe	(30 mL)	vinaigre (tout type)
1 c. à thé	(5 mL)	sucré
1 c. à thé	(5 mL)	jus de citron
½ c. à thé	(2,5 mL)	origan séché
¼ c. à thé	(1,25 mL)	poivre

Équipement

- Casserole
- Passoire
- Cuillère à mélanger
- Couteau
- Planche à découper
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Râpe
- Grand bol à mélanger
- Petit bol

Instructions

- 1 Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage, égoutter et laisser refroidir.
- 2 Pendant que les pâtes cuisent, préparer les autres ingrédients :
 - a Œufs cuits durs. Consulter la recette Œufs cuits durs que l'on retrouve dans la rubrique Meilleurs déjeuners d'ourson. Écaler et couper en quartiers ou en tranches.
 - b Laver et couper en dés le concombre, le poivron vert et la tomate.
 - c Laver et émincer les oignons verts.
 - d Râper le fromage (le cas échéant).
 - e Peler et émincer l'ail.
- 3 Pour faire la vinaigrette, mélanger l'huile, l'ail, le vinaigre, le sucre, le jus de citron et les épices dans un petit bol.
- 4 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.



Astuce créative Faire votre propre vinaigrette est un moyen facile de personnaliser la saveur de votre salade. Essayez différents types de vinaigre, d'herbes et d'assaisonnements pour en rehausser la saveur!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



ROULÉS DE LAITUE SANS CUISSON

Donne 6 portions

Ingrédients

Haricots écrasés

1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots noirs
4 oz	(115 g)	fromage Cheddar ou Monterey Jack
1 c. à thé	(5 mL)	poudre de chili
1 c. à thé	(5 mL)	cumin
½ c. à thé	(2 mL)	sel
		zeste et jus de 1 lime

Roulés de laitue

6	grandes feuilles de Bibb ou de laitue frisée, entière (ne pas déchirer)
Quelques cuillerées	crème sure
Quelques cuillerées	salsa

Équipement

- Passoire
- Ouvre-boîte
- Essoreuse à salade
- Râpe
- Brosse à légumes
- Zesteur
- Presse-purée
- Fourchette
- Bol à mélanger
- Cuillères à mesurer
- Cuillères
- Couteau à éplucher
- Planche à découper

Instructions

- 1 Verser les haricots noirs dans une passoire et rincer à l'eau froide. Égoutter.
- 2 Laver et essorer la laitue. Râper le fromage.
- 3 Brosser la peau de la lime avec une brosse à légumes, puis zester. À l'aide d'un zesteur, retirer délicatement l'extérieur du zeste de lime en veillant à ne pas aller trop profondément (nous ne voulons obtenir que la peau verte et non pas la partie blanche en dessous). Ensuite, couper la lime en deux et percer une moitié avec la fourchette. Remuer la fourchette dans la chair tout en pressant la lime au-dessus de votre bol pour en extraire le jus. Répéter avec l'autre moitié.
- 4 Dans un bol moyen, mélanger les haricots, le fromage, la poudre de chili, le cumin, le sel, le zeste et le jus de lime. Écraser tous les ingrédients avec un pilon à pommes de terre ou une fourchette pour combiner les saveurs.
- 5 Pour faire des roulés, tenir une feuille de laitue dans une main et y déposer la garniture aux haricots noirs avec une cuillère.
- 6 Ajouter la crème sure et la salsa. Rouler ou fermer la feuille de laitue. Ne pas trop remplir, car la laitue va se déchirer.



Idée de repas Utilisez les restes du mélange de haricots comme trempette avec des légumes coupés ou sur un pain pita.

SALADE ARC-EN-CIEL DE COUSCOUS AUX HARICOTS NOIRS

Donne 6 portions

Ingrédients

Salade

1 boîte	(340 g)	couscous de blé entier
1 boîte	(12 oz/341 mL)	maïs
1		poivron orange
1 barquette		tomates cerises
1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots noirs
1 botte		oignons verts
2 branches		céleri

Vinaigrette

4 c. à soupe	(60 mL)	jus de lime
6 c. à soupe	(90 mL)	huile d'olive
1 ½ c. à thé	(7,5 mL)	sel
1 c. à thé	(5 mL)	poivre noir

Équipement

- Petite casserole
- Ouvre-boîte
- Fourchette ou fouet
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Passoire
- Petit bol
- Grand bol à mélanger
- Cuillère à mélanger

Instructions

- 1 Mesurer la quantité de couscous dans la boîte. Porter la même quantité d'eau à ébullition dans une petite casserole. Verser le couscous. Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser cuire le couscous pendant 5 minutes. Faire mousser le couscous avec une fourchette et laisser refroidir.
- 2 Égoutter et rincer le maïs et les haricots noirs. Verser dans un grand bol.
- 3 Laver et couper le poivron en dés. Ajouter dans le bol.
- 4 Laver et couper les tomates en quartiers. Ajouter dans le bol.
- 5 Laver et hacher les oignons verts et le céleri. Ajouter dans le bol.
- 6 Dans un petit bol, ajouter le jus de lime, l'huile d'olive, le sel et le poivre noir. Bien mélanger.
- 7 Ajouter le couscous refroidi dans le grand bol. Mélanger tous les ingrédients avec une grande cuillère.
- 8 Verser la vinaigrette et bien mélanger.



Conseil nutritionnel Produisez un arc-en-ciel de légumes! Choisissez une variété de couleurs, lorsque c'est possible, pour obtenir les nutriments dont votre corps a besoin.



Terme de cuisine Couper en dés signifie de couper les aliments en petits cubes avec un couteau.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



QUESADILLA AUX LÉGUMES ET AUX HARICOTS NOIRS

Donne 6 portions

Ingrédients

1		poivron
1		tomate
2		oignons verts
4		champignons
2 tasses	(500 mL)	fromage cheddar râpé
1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots noirs
6		grandes tortillas à grains entiers
		salsa et crème sure (facultatif)

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Grand bol à mélanger
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Râpe
- Poêle à frire
- Spatule
- Plaque à pâtisserie
- Mitaines pour le four

Instructions

- 1 Laver et couper le poivron, la tomate, les oignons verts et les champignons en petits morceaux. Déposer les légumes coupés dans un grand bol à mélanger.
- 2 Égoutter et rincer les haricots noirs. Ajouter au bol. Bien mélanger.
- 3 Répartir la garniture entre chaque tortilla en la déposant sur une moitié.
- 4 Râper et saupoudrer le fromage sur la garniture aux légumes. Replier chaque tortilla en deux pour fermer.
- 5 Dans une poêle à feu moyen, cuire les quesadillas une à la fois, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la tortilla soit croustillante des deux côtés.
- 6 Régler votre four à la température la plus basse possible.
- 7 Transférer les quesadillas à mesure sur une plaque et garder au four à feu doux jusqu'à ce que les quesadillas soient toutes cuites. Couper en quartiers et servir avec de la salsa et de la crème sure, si désiré.



Astuce créative D'autres légumes se prêtent également très bien à cette recette : essayez du maïs, des courgettes ou une patate douce déjà cuite!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay-Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SOUPE AUX TOMATES SAVOUREUSE

Donne 6 portions

Ingrédients

1 ½ c. à soupe (22,5 mL)	huile de canola
1	oignon
2	gousses d'ail
2	carottes
1 boîte (28 oz/796 mL)	tomates en dés
1 c. à soupe (15 mL)	pâte de tomate
½ tasse (125 mL)	lentilles rouges
1 ½ tasses (375 mL)	bouillon de légumes ou de poulet
1	feuille de laurier
1/4 c. à thé (1,25 mL)	sel
1/4c. à thé (1,25 mL)	poivre noir fraîchement moulu
3 c. à soupe (45 mL)	lait
1 c. à thé (5 mL)	feuilles de basilic séchées

Équipement

- Grande casserole
- Cuillères à mesurer
- Couteau
- Cuillère à mélanger
- Planche à découper
- Pied mélangeur ou mélangeur régulier
- Éplucheur
- Ouvre-boîte
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs

Instructions

- 1 Éplucher et couper l'oignon en dés. Peler et émincer l'ail. Laver, peler et hacher les carottes.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et y faire revenir l'oignon et les carottes pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et faire revenir pendant une minute supplémentaire.
- 3 Ajouter les tomates, la pâte de tomates, les lentilles, le sucre, le bouillon, le laurier, le sel et le poivre et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
- 4 Retirer la feuille de laurier.
- 5 Pour une soupe onctueuse, transférer dans un mélangeur ou utiliser un pied mélangeur dans la casserole, et mélanger jusqu'à consistance lisse.
- 6 Remettre la soupe dans la casserole. Ajouter le lait et le basilic et réchauffer. Servir.



Conseil de sécurité culinaire Si vous utilisez un mélangeur pour réduire la soupe, assurez-vous de suivre ces conseils de sécurité :

- Ne remplissez pas le mélangeur à plus de la moitié. Réduisez-la plutôt en plusieurs petites quantités.
- Retirez la pièce centrale du couvercle du mélangeur et couvrez l'orifice avec un linge à vaisselle.
- Maintenez le linge à vaisselle en place et commencez à mélanger à basse vitesse.



Astuce culinaire Les lentilles rouges se défont à la cuisson et ajoutent une texture crémeuse à cette recette.



FRITTATA COURGETTES ET MAÏS

Donne 6 portions

Ingrédients

1 c. à soupe (15 mL)	huile végétale
2	gousses d'ail
1	courgette moyenne
3	petites tomates ou une grosse tomate
1 tasse (250 mL)	grains de maïs surgelés
1 c. à thé (5 mL)	cumin
½ c. à thé (2,5 mL)	sel
¼ c. à thé (1,25 mL)	poivre noir
6	gros œufs
½ tasse (125 mL)	lait
½ tasse (125 mL)	fromage râpé

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Poêle à frire
- Spatule ou cuillère à mélanger
- Grand bol à mélanger
- Fouet ou fourchette
- Plat de cuisson carré (9 x 9 pouces)
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire *Comment graisser un plat :* mettre quelques gouttes d'huile ou une petite quantité de margarine ou de beurre sur un essuie-tout et frotter le fond du plat ainsi que les côtés. Ceci empêche les aliments de coller pendant la cuisson.



Astuce créative Une frittata est l'occasion idéale pour utiliser les légumes qui se trouvent au réfrigérateur. Remplacez les légumes de cette recette par ceux que vous avez sous la main!

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F.
- 2 Peler et émincer l'ail. Laver et couper les courgettes et les tomates en dés.
- 3 Ajouter l'huile, l'ail, les courgettes, les tomates et le maïs dans une poêle. Ajouter le cumin, le sel et le poivre. Faire revenir à feu moyen jusqu'à ce que les tomates soient défaits.
- 4 Dans un grand bol, fouetter les œufs avec le lait.
- 5 Une fois que les légumes sont cuits et les liquides presque complètement évaporés, transférer dans un plat, préalablement graissé, allant au four.
- 6 Ajouter le mélange de fromage et d'œufs en déplaçant délicatement les légumes avec une fourchette ou une cuillère pour laisser couler l'œuf au fond du plat.
- 7 Cuire au four environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit dorée et gonflée.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



SANDWICHES À LA SALADE AUX ŒUFS

Donne 6 portions

Ingédients

6		œufs durs
4		branches de céleri
1/3 cup	(75 mL)	yogourt nature
1 tsp	(5 mL)	moutarde
½ tsp	(2,5 mL)	sel
¼ tsp	(1,25 mL)	poivre noir
1 ½ tsp	(7,5 mL)	aneth séché
pain ou tortillas à grains entiers		
laitue (facultatif)		
tomate (facultatif)		

Instructions

- 1 Œuf cuit dur (voir la recette dans la section Meilleurs déjeuners d'ourson). Écaler les œufs et placer dans un grand bol à mélanger. Écraser les œufs à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette.
- 2 Laver et couper le céleri en dés. Ajouter le céleri, le yogourt, la moutarde, le sel, le poivre et l'aneth au grand bol à mélanger. Remuer pour combiner.
- 3 Servir le mélange de salade aux œufs sur du pain (grillez le pain si vous le souhaitez) ou dans une tortilla pour en faire un roulé. Si de la laitue et des tomates sont utilisées comme garniture, laver et couper en tranches avant utilisation.

Équipement

- Casserole
- Cuillère à mélanger
- Grand bol à mélanger
- Couteau
- Presse-purée ou
- fourchette
- Planche à découper
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer



Idée de repas Coupez des branches de céleri supplémentaires et servez-les en accompagnement avec un morceau de fruit.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



ROULÉS CÂLIN D'OURSON AVEC HOUMOUS MAISON

Donne 6 portions

Ingrédients

½ tasse	(125 mL)	houmous maison (voir recette suivante)
2		carottes
1		petite laitue romaine
1		tomate
1		petit concombre
2 tasses	(500 mL)	fromage râpé
6		grandes tortillas à grains entiers

Équipement

- Couteau
- Râpe
- Planche à découper
- Essoreuse à salade
- Éplucheur ou brosse à légumes

Instructions

- 1 Laver les légumes. Brosser ou peler les carottes.
- 2 Râper les carottes; déchirer la laitue en petits morceaux; trancher la tomate; couper le concombre en fines tranches.
- 3 Râper le fromage.
- 4 Prendre une tortilla et étaler 1 cuillère à soupe de houmous au milieu. Remplir de fromage et de légumes.
- 5 Enrouler la tortilla en repliant le bas à 2 pouces vers le haut et ensuite les côtés.

HOUMOUS FAIT MAISON

Donne 2 tasses

Ingrédients

1 boîte	(19 oz/540 mL)	pois chiches
		jus de 1 citron ou ¼ tasse (60 ml) jus de citron en bouteille
2		gousses d'ail
½ c. à thé	(2,5 mL)	cumin moulu
½ c. à thé	(2,5 mL)	sel
½ c. à thé	(2,5 mL)	poivre
¼ tasse	(125 mL)	yogourt nature
2 c. à soupe	(30 mL)	huile d'olive

Instructions

- 1 Égoutter et rincer les pois chiches.
- 2 Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire les pois chiches en purée.
- 3 Ajouter le jus de citron et mélanger.
- 4 Continuer à ajouter les ingrédients et à mélanger jusqu'à ce que tout soit ajouté.

Équipement

- Robot culinaire ou mélangeur
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs



Idée de repas Servir le houmous dans un roulé, un sandwich ou comme trempette avec des légumes.



Terme de cuisine *Réduire en purée* signifie de broyer ou d'écraser les aliments jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ceci s'effectue le plus souvent en utilisant un robot culinaire ou un mélangeur.



BISCUITS AUX PÉPITES ET TOURNESOL

Donne 3 douzaines de biscuits

Ingrédients

¾ tasse	(175 mL)	farine de blé entier
½ tasse	(125 mL)	germe de blé
2 c. à soupe	(30 mL)	lait en poudre
½ c. à thé	(2,5 mL)	bicarbonate de soude
½ tasse	(125 mL)	beurre ramolli (ou ¼ tasse (60 ml) de beurre ramolli et ¼ tasse (60 ml) de beurre de tournesol)
½ tasse	(125 mL)	cassonade, tassée
1		oeuf
½ c. à thé	(2,5 mL)	extrait de vanille
1 tasse	(250 mL)	pépites de chocolat
½ tasse	(125 mL)	graines de tournesol
1		pomme (facultatif)

Équipement

- Bols à mélanger, moyen et grand
- Cuillère de bois
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillère à thé en métal
- Plaques à pâtisserie
- Râpe
- Mitaines pour le four
- Batteurs électriques (optionnel)

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F.
- 2 Dans un bol à mélanger moyen, mélanger les quatre premiers ingrédients secs. Mettre de côté.
- 3 Laver, peler et râper la pomme finement jusqu'à obtenir ½ tasse, si désiré.
- 4 Dans un grand bol, battre en crème le beurre et la cassonade jusqu'à consistance légère et mousseuse. Incorporer l'œuf et la vanille.
- 5 Ajouter les ingrédients secs au mélange humide et mélanger bien. Incorporer les pépites de chocolat, les graines de tournesol et la pomme, si désiré.
- 6 Utiliser une cuillère à thé pour arrondir les biscuits et les déposer sur les plaques à pâtisserie préalablement graissées. Cuire au four pendant 8 à 12 minutes.



Astuce créative Remplacez la pomme par une carotte finement râpée, et les pépites de chocolat par des raisins secs ou des raisins de Corinthe.



Terme de cuisine Battre en crème signifie de mélanger des ingrédients afin d'obtenir une pâte lisse et légère.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



BISCUITS ÉPICÉS AUX CAROTTES

Donne 36 biscuits

Ingrédients

¾ tasse	(175 mL)	haricots blancs cuits ou en conserve
3 c. à soupe	(45 mL)	eau chaude
1 c. à soupe	(15 mL)	huile végétale
¾ tasse	(175 mL)	cassonade, tassée
2		oeufs
3-4		carottes
2 tasses	(500 mL)	farine de blé entier
1 c. à thé	(5 mL)	poudre à pâte
½ c. à thé	(2 mL)	bicarbonate de soude
1 c. à thé	(5 mL)	cannelle
½ c. à thé	(2 mL)	piment de la Jamaïque

Équipement

- Robot culinaire
- Passoire
- Ouvre-boîte
- Éplecheur
- Râpe
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- 2 bols à mélanger
- Cuillère à mélanger
- Plaque à pâtisserie
- Mitaines pour le four



Terme de cuisine Tasser signifie de presser dans une tasse à mesurer. Ceci est fréquemment utilisé pour décrire la mesure de la cassonade afin qu'elle soit tassée au fond, ce qui permet d'en mettre plus dans la tasse à mesurer.



Conseil culinaire Les haricots blancs comprennent les haricots Great Northern, cannellini ou haricots pois blancs.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F. Beurrer une plaque à pâtisserie ou la tapisser de papier parchemin.
- 2 Peler et râper les carottes pour obtenir 1 ½ tasse.
- 3 Égoutter et rincer les haricots dans une passoire. Placer les haricots au robot culinaire avec l'eau chaude. Réduire en purée jusqu'à ce que le mélange soit lisse et de la consistance de la purée de citrouille en conserve. Ajouter de l'eau 1 cuillère à soupe à la fois afin d'obtenir la consistance désirée.
- 4 Retirer la purée de haricots du robot et placer dans un bol de taille moyenne. Ajouter l'huile, la cassonade, les œufs et battre en crème jusqu'à consistance lisse.
- 5 Ajouter les carottes.
- 6 Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et les épices. Remuer pour combiner.
- 7 Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- 8 Déposer par cuillerée sur une plaque à pâtisserie. Cuire au four pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le biscuit reprenne sa forme lorsqu'on appuie délicatement au centre.
- 9 Laisser refroidir légèrement. Retirer de la plaque à biscuits. Laisser refroidir complètement sur des grilles.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



PITAS AUX HARICOTS À LA GRECQUE

Donne 6 portions

Ingrédients

1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots blancs
1		concombre anglais
1		grosse tomate
1		poivron rouge
½ tasse	(125 mL)	fromage feta émietté
½		oignon rouge
¼ tasse	(60 mL)	olives noires dénoyautées
2 c. à soupe	(30 mL)	vinaigre de vin rouge
1 ½ c. à thé	(2 mL)	origan séché
¼ c. à thé	(1 mL)	poivre
6		pitas de blé entier
tzatziki (facultatif)		

Équipement

- Ouvre-boîte
- Passoire
- Couteau
- Planche à découper
- Bol
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillères



Bulletin culturel Le tzatziki est une sauce à base de yogourt et de concombres. Il est communément apprécié en Méditerranée et au Moyen-Orient. Retrouvez la recette de tzatziki dans la section Délicieuses collations!

Instructions

- 1 Rincer et égoutter les haricots dans une passoire.
- 2 Couper le concombre, la tomate, le poivron rouge et l'oignon rouge en dés. Hacher les olives.
- 3 Mélanger tous les ingrédients dans un bol, sauf les pitas et le tzatziki. La garniture peut être préparée à l'avance et conservée au réfrigérateur.
- 4 Couper le pita en deux et ouvrir la poche.
- 5 Déposer la garniture à la cuillère à l'intérieur de la poche.
- 6 Verser une petite portion de tzatziki sur vos garnitures.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SALADE DE RIZ SAUVAGE ET DE BAIES

Donne 6 portions

Ingrédients

Salad

¾ tasse	(175 mL)	riz sauvage ou de mélange de riz sauvage
1 tasse	(250 mL)	framboises fraîches
1 tasse	(250 mL)	bleuets frais

Vinaigrette

2 c. à soupe (30 mL)	sirop d'érable, ou à déguster
----------------------	-------------------------------

Équipement

- Casserole
- Cuillères à mesurer
- Cuillère à mélanger
- Grand bol à mélanger
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Passoire

Instructions

- 1 Cuire le riz dans la casserole selon les instructions apparaissant sur l'emballage, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- 2 Retirer du feu. Transférer dans un grand bol à mélanger et réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit refroidi.
- 3 Laver les baies dans une passoire.
- 4 Verser le sirop d'érable sur le riz refroidi et incorporer les baies délicatement. Servir froid.



Conseil culinaire Si vous utilisez du riz sauvage seul, assurez-vous de démarrer la cuisson avant l'arrivée des participants, car la cuisson prend généralement plus d'une heure. Suivez les instructions apparaissant sur l'emballage.



Astuce créative Vous pouvez utiliser d'autres types de fruits en fonction de ce dont vous disposez ou de vos préférences. Essayez les baies de Saskatoon, les mûres, les fraises ou les pommes.



Bulletin culturel Le riz sauvage est la seule céréale indigène au Canada. Il ne s'agit pas réellement de riz, mais d'une graine provenant d'une herbe aquatique. Les Ojibwe appellent cette plante manoomin.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



LATKES AUX LÉGUMES

Donne 6 portions

Ingrédients

1		carotte moyenne
2		courgettes moyennes
1		gros oignon jaune
2		grosses pommes de terre
2		oeufs
¼ c. à thé	(1 mL)	poivre
1 c. à thé	(5 mL)	Salt
¼ tasse	(60 mL)	Flour
huile pour frire		

Équipement

- Couteau
- Économe ou brosse à légumes
- Planche à découper
- Grand bol
- Petit bol
- Fourchette ou fouet
- Plaque chauffante ou poêle à fond épais
- Râpe
- Pinceau à pâtisserie
- Cuillère de bois
- Spatule
- Grand plat
- Essuie-tout

Instructions

- 1 Laver les courgettes. Brosser ou peler les carottes. Râper les carottes et les courgettes.
- 2 Hacher l'oignon finement.
- 3 Laver et peler les pommes de terre. Râper grossièrement.
- 4 Mélanger les légumes dans un grand bol.
- 5 Mélanger les œufs, le sel et le poivre. Incorporer au mélange de légumes.
- 6 Saupoudrer le dessus de farine. Remuer pour mélanger.
- 7 Chauffer une plaque chauffante ou une poêle à fond épais sur feu moyen-vif. Badigeonner d'huile.
- 8 Déposer la pâte sur la plaque chauffante en utilisant des cuillères à soupe. Aplatir légèrement. Cuire jusqu'à ce que ce soit doré. Retourner et faire dorer l'autre côté en y ajoutant un peu d'huile, si nécessaire.
- 9 Égoutter sur du papier absorbant et garder au chaud jusqu'au moment de servir.



Idée de repas Servir avec de la compote de pommes ou de la crème sure en guise de trempette.



Bulletin culturel Les latkes sont originaires de pays d'Europe de l'Est tels la Pologne, l'Allemagne, l'Autriche et la Russie. On les consomme généralement lors de la fête juive de Hanoukka.



SOUPE DES TROIS SOEURS

Donne 12 portions

Adaptation de la recette du chef Hiawatha dans Good Food, Good Medicine ; Minopgwad Mijim, Mino-Mshkikiwan avec leur permission.

Ingrédients

8 tasses (2 L)	bouillon de légumes
2 tasses (500 ml)	maïs jaune (congelé ou en conserve)
1 tasse (250 ml)	maïs nixtamal cuit (facultatif)
1 boîte (boîte de 540 mL/19 oz)	haricots rouges ou noirs
1	petit oignon
1	branche de céleri
2 tasses (500 ml)	courge d'hiver (p. ex. butternut, poivrée, citrouille à tarte), cuite et coupée en dés
5	feuilles de sauge fraîches ou ½ c. à thé (2,5 ml) de sauge séchée
½ cuillère à thé (2,5 ml)	poudre de cari
Sel et poivre noir moulu	

Équipement

- Grande casserole avec couvercle
- Planche à découper
- Couteau
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Louche
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer pour les liquides



Conseil culinaire Cette recette requiert des courges d'hiver cuites et coupées en dés. Nous suggérons d'acheter des courges d'hiver surgelées pré-coupées. Si vous avez une courge fraîche, percez-la avec une fourchette et passez-la au micro-ondes pour la ramollir et qu'elle soit plus facile à peler et à couper.

Instructions

- 1 Porter le bouillon de légumes à faible ébullition.
- 2 Peler et couper l'oignon en dés. Laver et couper le céleri en dés.
- 3 Ouvrir les boîtes de haricots. Égoutter et rincer dans une passoire.
- 4 Ajouter le maïs, le maïs nixtamal cuit (le cas échéant), les haricots, l'oignon et le céleri dans la casserole de bouillon de légumes. Faire bouillir pendant 10 minutes. Ajouter du sel et du poivre au goût.
- 5 Ajouter les feuilles de sauge, le cari et la courge. Laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 20 minutes.



Conseil environnemental Cette recette produit une grande casserole de soupe. Vous pouvez demander aux participants d'apporter un contenant réutilisable pour emporter les restants à la maison.



Sagesse en cuisine avec chef Hiawatha

Dans le jardin des trois sœurs, des haricots, du maïs et des courges sont plantés ensemble, s'aidant mutuellement à pousser en force. Les haricots aident à faire pousser le maïs, qui soutient les haricots, et les courges recouvrent le sol, ce qui protège les sœurs.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SUPER SOUPERS

Banque de recettes

Poulet Cacciatore

Fajitas au poulet

Chili végétarien aux trois haricots

Rouleaux impériaux dans un bol : 2 façons

Tacos formidables

Mini galettes de saumon

Poulet au four assaisonné

Sloppy Joes

Casserole dinde et brocoli

Riz frit aux légumes

Salade de haricots noirs et ananas

Frites de patates douces rôties à la lime

Party pizza

Accompagnements de haricots verts

Barres à la courge d'hiver

Gâteau tofu et chocolat

Riz indien et Dal

Saumon grillé

Sauce Marinara italienne

Rouleaux de lasagne

Harira (ragoût marocain)

Boulettes de bison aux canneberges

Poulet hongrois au paprika

Doré au four

Ragoût bien mijoté



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



POULET CACCIATORE

Donne 6 portions

Ingrédients

10 à 15	champignons
1	poivron vert
1 boîte (28 oz/796 mL)	tomates en dés
1 ½ c. à thé (7,5 mL)	origan séché
1 ½ c. à thé (7,5 mL)	basilic séché
6	morceaux de poulet désossé et sans la peau

Équipement

- Ouvre-boîte
- Grande casserole
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Thermomètre alimentaire
- Pincettes ou fourchette

Instructions

- 1 Laver et émincer les champignons. Laver et couper le poivron en dés.
- 2 Dans une grande casserole, mélanger les tomates non égouttées, les champignons, le poivron, l'origan et le basilic. Porter à ébullition.
- 3 Ajouter les morceaux de poulet. Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 30 minutes.
- 4 Tourner le poulet. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- 5 Vérifier la température interne du poulet. Une fois que le poulet est complètement cuit et qu'il a atteint une température interne de 165°F, retirer le poulet de la casserole.
- 6 Faire bouillir la sauce à découvert pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à épaississement. Verser la sauce sur le poulet pour servir.



Idée de repas Servir sur des pâtes à grains entiers, du riz brun ou sauvage, ou de la polenta.



Conseil de sécurité alimentaire

Assurez-vous de vous laver les mains immédiatement après avoir manipulé du poulet cru pour éviter le transfert de germes vers d'autres surfaces et ingrédients.



Conseil de sécurité alimentaire

Pour vérifier la température interne du poulet, piquez le thermomètre alimentaire dans la partie la plus épaisse. Laissez le thermomètre pendant 30 secondes avant de lire la température.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



FAJITAS AU POULET

Donne 6 portions

Ingrédients

2 c. à soupe (30 mL)	huile végétale
2	poivrons
1	oignon rouge
2	gousses d'ail
1 ½ tsp (7,5 mL)	poudre de chili
1 tsp (5 mL)	cumin
	jus de 1 lime (facultatif)
1 lb (450 g)	poitrines de poulet désossées et sans la peau
6	tortillas à grains entiers

Garnitures optionnelles : fromage râpé, salsa, laitue et guacamole

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Grande poêle
- Cuillères à mesurer
- Thermomètre alimentaire
- Plat allant au four ou poêle à frire
- Cuillère à mélanger ou pinces
- Râpe (si vous utilisez du fromage)



Conseil de sécurité alimentaire

Assurez-vous de vous laver les mains immédiatement après avoir manipulé du poulet cru pour éviter le transfert de germes vers d'autres surfaces et ingrédients.



Conseil de sécurité alimentaire Pour vérifier la température interne du poulet, piquez le thermomètre alimentaire dans la partie la plus épaisse. Laissez le thermomètre pendant 30 secondes avant de lire la température.

Instructions

- 1 Éplucher et émincer l'oignon; peler et émincer l'ail; laver et trancher les poivrons.
- 2 Couper le poulet en lanières.
- 3 Dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Faire revenir l'ail et l'oignon environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- 4 Ajouter la poudre de chili et le cumin dans la poêle. Faire sauter le poulet environ 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il perde sa teinte rosée à l'intérieur. Tester avec un thermomètre alimentaire pour vous assurer que la température interne a atteint 165 °F.
- 5 Incorporer les lanières de poivron. Presser le jus de la lime, si désiré. Cuire en remuant pendant 2 à 3 minutes.
- 6 Réchauffer les tortillas en les plaçant au four dans un plat allant au four pendant 10 minutes. Ou bien, les réchauffer individuellement dans une poêle et couvrir jusqu'au moment de servir.
- 7 Verser environ ½ tasse du mélange au centre de chaque tortilla et la rouler. Si souhaité, saupoudrer de fromage râpé et servir avec de la salsa, de la laitue et de la guacamole.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



CHILI VÉGÉTARIEN AUX TROIS HARICOTS

Donne 6 portions

Ingrédients

1 c. à soupe (15 mL)	huile végétale
1	oignon moyen
3	gousses d'ail
1	poivron rouge
1	poivron vert
5	champignons
2 cans (28 oz/796 mL)	tomates en dés
1 can (13 oz/398 mL)	sauce tomate
1 can (19 oz/540 mL)	haricots rouges
1 can (19 oz/540 mL)	haricots noirs
1 can (19 oz/540 mL)	pois chiches
1 cup (250 mL)	maïs surgelé
2 tbsps (30 mL)	poudre de chili
1 tsp (5 mL)	cumin moulu
poivre au goût	

Équipement

- Grande casserole
- Couteau
- Planche à découper
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillère à mélanger



Terme de cuisine *Mijoter* signifie de cuire des aliments en chauffant un liquide jusqu'à ce qu'il bouillonne doucement. Ceci se produit généralement en chauffant le liquide sur feu moyen-élevé, puis en diminuant le feu une fois que celui-ci commence à bouillonner.

Instructions

- 1 Éplucher et couper l'oignon en dés; peler et émincer l'ail; laver et couper les poivrons en dés; laver et trancher les champignons.
- 2 Égoutter et rincer les haricots et les pois chiches dans une passoire.
- 3 Dans une grande casserole, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
- 4 Ajouter l'oignon, l'ail, les poivrons et les champignons. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres.
- 5 Ajouter les tomates, la sauce tomate, les haricots, les pois chiches, le maïs, la poudre de chili, le cumin et le poivre.
- 6 Laisser mijoter pendant 20 à 30 minutes.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay-Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



ROULEAUX IMPÉRIAUX DANS UN BOL : VERSION AVEC DU PORC

Donne 6 portions

Ingrédients

1 c. à soupe	(15 mL)	huile végétale
2		gousses d'ail
		petit morceau de gingembre frais
1 lb	(450 g)	porc haché
1 c. à soupe	(15 mL)	huile de sésame
1		petit oignon
2		carottes
½		petit chou vert
3 c. à soupe	(45 mL)	sauce soja faible en sodium

Équipement

- Grande poêle
- Cuillères à mesurer
- Couteau
- Râpe
- Cuillère
- Éplucheur ou brosse à légumes
- Planche à découper
- Cuillère à mélanger

Instructions

- 1 Peler et émincer l'ail; éplucher et émincer l'oignon finement.
- 2 Laver, brosser ou peler et puis, râper la carotte; laver et trancher le chou finement.
- 3 Peler et râper le gingembre.
- 4 Dans une grande poêle à feu moyen, faire chauffer l'huile végétale. Ajouter l'ail et le gingembre et cuire jusqu'à ce qu'ils dégagent leurs parfums, 1 à 2 minutes. Ajouter le porc et cuire jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Ajouter l'huile de sésame, l'oignon, la carotte, le chou et la sauce soja. Remuer pour combiner avec la viande. Cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre, environ 10 minutes.



Conseil culinaire Utilisez une cuillère pour peler le gingembre! Tenez le gingembre près de la base arrondie de la cuillère. Ensuite, passez le côté incurvé vers l'intérieur de la cuillère sur le morceau de gingembre, en grattant la peau pour la retirer.

ROULEAUX IMPÉRIAUX DANS UN BOL : VERSION AVEC DU TOFU

Donne 6 portions

Ingrédients

1 c. à soupe	(15 mL)	huile végétale
2		gousses d'ail
		petit morceau de gingembre frais
1 bloc	(350 g)	tofu extra ferme
1 c. à soupe	(15 mL)	huile de sésame
1		petit oignon
2		carottes
½		petit chou vert
3 c. à soupe	(45 mL)	sauce soja faible en sodium

Équipement

- Grande poêle
- Couteau
- Cuillère
- Planche à découper
- Cuillère à mélanger
- Cuillères à mesurer
- Râpe
- Éplucheur ou brosse à légumes

Instructions

- 1 Préparer les légumes pour la cuisson. Peler et émincer l'ail; éplucher et émincer l'oignon finement.
- 2 Laver, brosser ou peler et puis, râper la carotte; laver et trancher le chou finement.
- 3 Peler et râper le gingembre.
- 4 Égoutter, sécher avec un essuie-tout et râper le bloc de tofu.
- 5 Dans une grande poêle sur feu moyen, faire chauffer l'huile végétale. Ajouter l'ail et le gingembre et cuire jusqu'à ce qu'ils dégagent leurs parfums, 1 à 2 minutes. Ajouter le tofu et cuire jusqu'à ce qu'il commence à changer de couleur.
- 6 Ajouter l'huile de sésame, l'oignon, la carotte, le chou et la sauce soja. Remuer pour combiner avec le tofu. Cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre, environ 10 minutes.



Idée de repas Servir avec du riz brun ou sauvage, ou du couscous de blé entier.



Conseil culinaire Pour égoutter le tofu, enveloppez-le dans un linge à vaisselle ou une serviette en papier. Placez une planche à découper sur le dessus et déposez quelque chose de lourd sur la planche telle une casserole d'eau.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



TACOS FORMIDABLES

Donne 6 portions

Ingrédients

1 lb	(450 g)	viande hachée maigre (bœuf, dinde, poulet)
1 c. à soupe	(15 mL)	huile végétale
1		petit oignon
2		gousses d'ail
1 boîte	(14 oz/398 mL)	tomates en dés ou étuvées
1 tasse	(250 mL)	lentilles vertes séchées ou 1 boîte (19 oz/540 mL) de lentilles
2 c. à thé	(10 mL)	poudre de chili
½ c. à thé	(2,5 mL)	cumin
6		tortillas à grains entiers
Garnitures possibles :		fromage râpé, laitue râpée, tomates hachées, maïs, salsa, guacamole ou crème sure

Équipement

- Casserole de taille moyenne
- Grande poêle à frire
- Cuillère ou spatule à mélanger
- Couteau
- Planche à découper
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Râpe (si vous utilisez du fromage)

Instructions

- 1 Si des lentilles séchées sont utilisées, ajouter les lentilles et 2 tasses d'eau dans une casserole. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en remuant de temps en temps, pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que presque tout le liquide soit absorbé. Ajouter un peu plus d'eau au besoin. Si le mélange semble trop liquide, poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'excès de liquide soit absorbé.
- 2 Pendant que les lentilles cuisent, éplucher et hacher l'oignon; peler et émincer l'ail.
- 3 Dans une grande poêle, cuire la viande sur feu moyen-vif en la défaisant avec une spatule jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Une fois complètement cuite, drainer l'excès de gras et réserver la viande.
- 4 Dans la même grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et cuire pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre et commence à dorer.
- 5 Ajouter l'ail et cuire une minute.
- 6 Ajouter la poudre de chili, le cumin et les tomates. Si vous utilisez des lentilles séchées, ajoutez-les lorsqu'elles sont complètement cuites. Si vous utilisez des lentilles en conserve, égouttez-les, rincez-les et ajoutez-les maintenant.
- 7 Laisser cuire 10 minutes pour réchauffer le mélange.
- 8 Servir la garniture aux lentilles et à la viande dans les tortillas avec les garnitures de votre choix.



Conseil culinaire Les lentilles séchées vont doubler de volume lors de la cuisson, assurez-vous d'utiliser une casserole suffisamment grande pour cette recette.



MINI GAULETTES DE SAUMON

Donne 12 petites galettes

Ingrédients

2 c. à soupe (30 mL)	huile végétale
1	petit oignon
1	branche de céleri
1	gousse d'ail
2 boîtes (7 ½ oz/213g)	saumon
2	œufs
½ cup (125 mL)	chapelure de grains entiers
1 c. à thé (5 mL)	jus de citron
½ c. à thé (2,5 mL)	aneth séché
½ c. à thé (2,5 mL)	poivre

Équipement

- Grande poêle
- Cuillère à mélanger
- Couteau
- Planche à découper
- Ouvre-boîte
- Fourchette ou fouet
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Bol à mélanger moyen

Instructions

- 1 Éplucher et couper l'oignon en dés; peler et émincer l'ail; laver et couper le céleri en dés.
- 2 Égoutter le saumon.
- 3 Dans une poêle, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile sur feu moyen. Ajouter l'oignon et le céleri. Cuire 8 minutes.
- 4 Ajouter l'ail et laisser cuire 2 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.
- 5 Dans un bol, remuer le mélange d'oignons avec le saumon, les œufs, la chapelure, le jus de citron, l'aneth et le poivre.
- 6 Prendre 2 cuillères à soupe du mélange de saumon et former une galette. Continuer avec le reste du mélange.
- 7 Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans la même poêle et cuire les galettes pendant 4 à 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes.



Astuce créative Essayez d'autres combinaisons de saveurs tels l'origan et le basilic, ou le gingembre avec un trait ou deux de sauce piquante.

POULET AU FOUR ASSAISONNÉ

Donne 6 portions

Ingrédients

6		hauts de cuisse de poulet
¼ tasse	(60 mL)	huile végétale
3		gousses d'ail
1 ½ c. à thé	(7,5 mL)	cumin moulu
1 ½ c. à thé	(7,5 mL)	poudre de chili
1 ½ c. à thé	(7,5 mL)	origan
¼ c. à thé	(1,25 mL)	sel
½ tsp	(2,5 mL)	poivre

Équipement

- Plaque à pâtisserie
- Planche à découper
- Couteau
- Grand bol à mélanger
- Pincettes ou cuillère à mélanger
- Cuillères à mesurer
- Thermomètre alimentaire
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire *Comment graisser une plaque* : placez quelques gouttes d'huile, ou une petite quantité de margarine ou de beurre sur un essuie-tout, et graissez la surface de la plaque. Cela empêche les aliments de coller pendant la cuisson.



Conseil de sécurité alimentaire Pour vérifier la température interne du poulet, piquez le thermomètre alimentaire dans la partie la plus épaisse des hauts de cuisse. Laissez le thermomètre pendant 30 secondes avant de lire la température.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 425°F. Graisser une plaque à pâtisserie ou tapisser de papier parchemin.
- 2 Peler et émincer l'ail.
- 3 Dans un grand bol, mélanger les morceaux de poulet, l'huile, l'ail et les épices, le sel et le poivre.
- 4 Bien mélanger pour enrober chaque morceau de poulet avec le mélange d'épices.
- 5 Disposer le poulet sur une plaque à pâtisserie et rôtir au four pendant environ 25 minutes. Le poulet est prêt lorsque le jus coule clair, que le poulet a perdu sa teinte rosée à l'intérieur et que la température interne atteint 74 °C ou 165 °F.
- 6 Sortir du four et savourer.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SLOPPY JOES

Donne 12 portions

Ingrédients

1		oignon
1		carotte
1		poivron vert
5		champignons
1 livre	(450 g)	viande hachée (dinde, poulet, bœuf)
1 boîte	(28 oz/796 mL)	tomates concassées
1 boîte	(8 oz/250 mL)	sauce tomate
¼ cup	(60 mL)	sauce barbecue
12		petits pains ou muffins anglais à grains entiers

Équipement

- Une grande casserole ou une poêle
- Cuillère à mélanger
- Couteau
- Planche à découper
- Éplucheur ou brosse à légumes
- Râpe
- Ouvre-boîte
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs

Instructions

- 1 Éplucher et couper l'oignon en dés; laver, brosser ou éplucher, puis râper la carotte; laver et hacher le poivron, laver et trancher les champignons.
- 2 Faire revenir les oignons, les carottes, le poivron et les champignons dans une grande casserole ou une poêle sur feu moyen-vif pendant 5 minutes. Ajouter la viande hachée en la défaisant en petits morceaux avec une cuillère ou une spatule en bois. Cuire la viande jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose à l'intérieur et que le jus soit clair.
- 3 Ajouter les tomates concassées, la sauce tomate et la sauce barbecue au mélange de viande.
- 4 Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à épaississement, en remuant de temps en temps.
- 5 Faire griller les pains, si désiré. Déposer le mélange Sloppy Joe à la cuillère dans les petits pains. Savourer!



Se congèle! Cette recette se congèle bien. Congelez les restes, ou doublez la recette et congelez le surplus pour un prochain repas.



Conseil environnemental En remplacement de la viande hachée, utilisez un bloc de tofu ferme, émietté ou une boîte de lentilles égouttées.

CASSEROLE DINDE ET BROCOLI

Donne 6 portions

Ingrédients

2 c. à thé	(10 mL)	huile végétale
1 lb	(450 g)	dinde hachée
2 c. à thé	(10 mL)	feuilles d'origan séchées
¼ c. à thé	(1,25 mL)	poivre frais moulu
3 tasses	(750 mL)	fleurons de brocoli
1		poivron
1 tasse	(250 mL)	fromage râpé
1 ½ tasses	(375 mL)	salsa

Équipement

- Grande poêle ou poêle à frire
- Cuillère à mélanger
- Casserole
- Passoire
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Râpe
- Plat allant au four (8 x 8 pouces)
- Mitaines pour le four

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif et faire dorer la dinde avec l'origan et le poivre.
- 3 Pendant ce temps, laver et hacher le brocoli. Faire bouillir une casserole d'eau. Cuire le brocoli pendant 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante, jusqu'à ce qu'il devienne vert vif. Retirer du feu, égoutter et réserver.
- 4 Laver et hacher le poivron. Râper le fromage.
- 5 Répartir la dinde dans un plat allant au four. Étaler la moitié de la salsa sur la dinde.
- 6 Garnir de brocoli et de poivron. Étaler le reste de la salsa et saupoudrer de fromage.
- 7 Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et que le fromage soit fondu.



Conseil environnemental Remplacez la dinde hachée par des haricots noirs, des pois chiches ou du tofu émietté pour une version protéinée à base de plantes!



Terme de cuisine *Brunir* signifie de cuire rapidement à feu vif, ce qui fait brunir l'extérieur de l'aliment tandis que l'intérieur demeure juteux. Cette méthode procure aux aliments une couleur appétissante et une saveur riche.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



RIZ FRIT AUX LÉGUMES

Donne 6 portions

Ingrédients

2 tasses	(500 mL)	riz de votre choix
1		poivron rouge
1		poivron vert
2		oignons verts
1 c. à soupe	(15 mL)	huile végétale
4		œufs
2 tasses	(500 mL)	légumes mélangés surgelés (pois, carottes, maïs, brocoli, chou-fleur)
2 c. à soupe	(30 mL)	sauce soja faible en sodium

Équipement

- Casserole
- Cuillère à mélanger
- Bol
- Couteau
- Planche à découper
- Grande poêle ou casserole
- Petit bol
- Fouet ou fourchette
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs



Conseil culinaire N'oubliez pas de vérifier le temps de cuisson sur l'emballage du riz, car les temps de cuisson peuvent varier.



Astuce créative Pour rehausser la saveur, ajoutez de l'ail émincé (3 gousses) et du gingembre frais émincé (1 cuillère à soupe) au moment de la cuisson des poivrons et des oignons.



Terme de cuisine Brouiller signifie de cuire des oeufs que l'on fouette dans une poêle à frire. Pendant la cuisson, les oeufs sont mélangés jusqu'à ce qu'ils forment plusieurs petits morceaux d'oeuf cuit.

Instructions

- 1 Préparer le riz selon les instructions sur l'emballage. Lorsque le riz est cuit, réserver dans un bol.
- 2 Rincer les poivrons et les oignons verts sous l'eau froide du robinet; éplucher l'oignon; couper les légumes en petits morceaux.
- 3 Chauffer une grande poêle sur feu moyen-vif, mesurer l'huile et l'ajouter à la poêle. Ajouter les poivrons et les oignons hachés et cuire environ 1 minute, en remuant régulièrement pour éviter qu'ils ne collent ou ne brûlent.
- 4 Ajouter les légumes surgelés et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds, environ 4 minutes.
- 5 Casser les œufs dans un petit bol et battre avec un fouet ou une fourchette jusqu'à ce que le jaune soit mélangé au blanc d'œuf. Faire un espace dans la poêle en déplaçant les légumes d'un côté. Ajouter les œufs dans cet espace et brouiller jusqu'à ce qu'ils soient cuits (environ 1 à 2 minutes).
- 6 Ajouter le riz cuit et la sauce soja dans la poêle et remuer. Une fois le tout bien chaud, le riz est prêt à être servi.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay-Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SALADE DE HARICOTS NOIRS ET ANANAS

Donne 6 portions

Ingrédients

Salade

1 ½ tasses	(375 mL)	boulgour
1 boîte	(14 oz/398 mL)	bouchées d'ananas dans le jus
½		botte de coriandre
1 boîte	(19 oz/540 mL)	haricots noirs

Vinaigrette à la lime

3 c. à soupe	(45 mL)	jus de lime
2 c. à soupe	(30 mL)	huile d'olive
1 c. à soupe	(15 mL)	miel
½ c. à thé	(2,5 mL)	cumin
¼ c. à thé	(1,25 mL)	poudre d'ail
¼ c. à thé	(1,25 mL)	sel

Équipement

- Casserole
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillère à mélanger
- Couteau
- Plat peu profond ou poêle
- Planche à découper
- Petit bol
- Ouvre-boîte
- Fourchette
- Passoire
- Fouet
- Grand bol à mélanger
- Cuillères à mesurer

Instructions

- 1 Cuire le boulgour selon les instructions apparaissant sur l'emballage. Laisser refroidir complètement. Si nécessaire, placer le boulgour dans un plat ou une casserole peu profonde et réfrigérer pour accélérer le refroidissement.
- 2 Presser la lime.
- 3 Préparer la vinaigrette en fouettant le jus de lime, l'huile d'olive, le miel, le cumin, la poudre d'ail et le sel. Mettre la vinaigrette de côté.
- 4 Égoutter les morceaux d'ananas et couper en morceaux légèrement plus petits.
- 5 Rincer et sécher la coriandre. Hacher les feuilles et les tiges.
- 6 Rincer et égoutter les haricots noirs.
- 7 Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à ce que tout soit uniformément mélangé. Servir immédiatement ou réfrigérer jusqu'au moment de servir.



Terme de cuisine Presser signifie d'extraire le liquide d'un fruit ou d'un légume (par exemple, un agrume). Couper les limes en moitiés ou en quartiers, puis presser le jus au-dessus d'un bol.

FRITES DE PATATES DOUCES RÔTIES À LA LIME

Donne 6 portions

Ingrédients

4		patates douces moyennes
2 c. à soupe	(30 mL)	huile végétale
1 c. à thé	(5 mL)	cumin
¼ c. à thé	(1,25 mL)	sel
1		lime

Équipement

- Éplucheur
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Pincettes ou spatule
- Zesteur
- Mitaines pour le four
- Plaque à pâtisserie
- Brosse à légumes



Terme de cuisine *Préchauffer* signifie de chauffer l'outil de cuisson avant de commencer à cuisiner. Le préchauffage garantit que les aliments commencent à cuire immédiatement et qu'ils cuisent correctement, à la bonne température.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 425°F.
- 2 Brosser les patates douces sous l'eau du robinet pour retirer la saleté. Peler et couper en bâtonnets de ½ pouce de large. Placer les patates douces sur une grande plaque à pâtisserie et arroser d'huile. Saupoudrer de cumin et de sel. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
- 3 Rôtir les patates au four pendant 20 minutes. Remuer et remettre au four. Rôtir pendant environ 15 minutes additionnelles, ou jusqu'à ce que les patates douces soient boursouflées et dorées sur les bords.
- 4 Une fois les patates bien rôties, laver la lime et presser le jus sur les patates. Ajouter du zeste de lime pour obtenir une saveur plus prononcée. Servir chaud.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



PARTY PIZZA

Donne 2 grandes pizzas ou 6 petites

Ingrédients

Pâte

1 ½ tasses	(355 mL)	farine tout usage
1 tasse	(250 mL)	farine de blé entier
1 c. à soupe	(15 mL)	levure rapide
1 c. à thé	(5 mL)	sucré
½ c. à thé	(2,5 mL)	sel
1 tasse	(250 mL)	eau tiède
1 c. à soupe	(15 mL)	huile d'olive

Garnitures

1 boîte	(7,5 oz/213 mL)	sauce à pizza
3 tasses	(750 mL)	fromage râpé

Idées de garniture :

- Poulet au four assaisonné (voir la recette dans la section Super soupers)
- Tomates, tranchées ou en dés
- Champignons, tranchés finement
- Poivrons, tranchés finement
- Olives noires, tranchées
- Morceaux ou rondelles d'ananas, coupées en dés
- Oignon rouge, tranché finement
- Herbes fraîches tels le basilic et l'origan

Équipement

- Grand bol
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Linge à vaisselle propre
- Plaque à pizza
- Rouleau à pâtisserie
- Couteau
- Planche à découper
- Râpe
- Ouvre-boîte
- Mitaines pour le four

Instructions

- 1 Dans un grand bol, mélanger les farines, la levure, le sucre et le sel.
- 2 Incorporer l'eau tiède et l'huile jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 3 Retourner la pâte sur une surface légèrement farinée.
- 4 Pétrir pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.
- 5 Ajouter de la farine, au besoin, pour empêcher la pâte de coller.
- 6 Couvrir la pâte d'un linge à vaisselle propre et laisser reposer 10 minutes.
- 7 Abaisser la pâte avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'elle atteigne environ ½ pouce (1 cm) d'épaisseur.
- 8 Placer la pâte sur une plaque et l'étirer pour couvrir la plaque.
- 9 Préchauffer le four à 425°F.
- 10 Râper le fromage et préparer toutes les garnitures.
- 11 Étaler la sauce à pizza sur chaque croûte et ajouter les garnitures désirées.
- 12 Cuire au four pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.



Terme de cuisine *Pétrir* signifie de presser, plier et retourner la pâte. Pour pétrir, repliez la pâte vers vous, appuyez dessus avec les talons des deux mains, lui donner un quart de tour et recommencer.



Astuce créative Si vous manquez de temps, vous pouvez réaliser des mini pizzas sur un pain pita, un naan, des tortillas ou des muffins anglais.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



ACCOMPAGNEMENTS DE HARICOTS VERTS

Donne 6 portions

Ingrédients

1,5 lb (750 g) haricots verts

garnitures au choix (voir instructions)

Équipement

- Casserole
- Poêle à frire
- Spatule
- Passoire
- Cuillères à mesurer
- Couteau
- Planche à découper



Conseil environnemental Pour gagner du temps et réduire le gaspillage alimentaire, vous pouvez laisser les extrémités fines et effilées du haricot vert. Elles sont tendres et savoureuses!



Terme de cuisine Assaisonner signifie d'aromatiser les aliments en utilisant des herbes, des épices, des condiments, du sel ou du poivre pour en améliorer le goût.

Instructions

Cuisson des haricots verts :

- 1 Laver et couper les extrémités des haricots. Couper les haricots en tronçons de 1 pouce (2,5 cm).
- 2 Cuire dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants, environ 5 minutes. Égoutter et ajouter l'une des options ci-dessous.

Persil-citron :

Dans 1 c. à soupe de beurre ou d'huile, faire revenir légèrement 2 gousses d'ail émincées et 2 cuillères à soupe de persil frais haché. Ajouter les haricots cuits, assaisonner au goût avec du sel et du poivre. Remuer délicatement et réchauffer. Arroser le jus de 1 citron et servir.

Menthe :

Dans 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile, faire revenir ¼ tasse (60 ml) d'oignon émincé. Ajouter 2 cuillères à soupe de menthe fraîche hachée. Ajouter les haricots cuits et assaisonner au goût avec du sel et du poivre. Servir.

Basilic-tomate :

Dans 1 cuillère à soupe d'huile, faire revenir ¼ tasse (60 ml) d'oignon émincé et 1 gousse d'ail émincée. Ajouter 2 cuillères à soupe de basilic frais haché, 1 tasse (250 ml) de tomates hachées et les haricots verts cuits. Couvrir et cuire environ 5 minutes. Assaisonner au goût et servir.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



BARRES À LA COURGE D'HIVER

Donne 24 barres

Ingrédients

2 tasses	(500 mL)	purée de citrouille (en conserve ou cuite)
1 tasse	(250 mL)	sucré granulé
¾ tasse	(175 mL)	huile végétale
4		œufs
1 c. à thé	(5 mL)	vanille
½ c. à thé	(2,5 mL)	sel
1 tasse	(250 mL)	farine tout usage
1 tasse	(250 mL)	farine de blé entier
2 c. à thé	(10 mL)	poudre à pâte
1 c. à thé	(5 mL)	bicarbonate de soude
1 c. à thé	(5 mL)	cannelle

Garniture

1 ½ c. à soupe	(22 mL)	sucré granulé
1 c. à thé	(5 mL)	cannelle

Équipement

- 2 bols à mélanger
- Petit bol
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillère en bois
- Ouvre-boîte
- Plaque à pâtisserie (11 x 17 pouces)
- Batteur électrique ou batteur à main (facultatif)
- Mitaines pour le four
- Cure-dents



Conseil culinaire Si vous utilisez de la citrouille en conserve, assurez-vous de vous procurer la purée de citrouille et non pas de la garniture pour tarte à la citrouille. Alternativement, vous pouvez également utiliser de la citrouille ou de la courge d'hiver fraîchement cuite pour cette recette.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F. Beurrer légèrement un plat allant au four.
- 2 Dans un grand bol, battre la purée de citrouille avec le sucre, l'huile, les œufs, la vanille et le sel.
- 3 Dans un bol moyen, mélanger les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate et la cannelle. Remuer.
- 4 Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ne pas trop mélanger. Verser sur la plaque à pâtisserie et étaler uniformément avec le dos de la cuillère.
- 5 Dans un petit bol, mélanger le sucre et la cannelle pour la garniture. Saupoudrer sur les barres.
- 6 Cuire au four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir complètement et couper en barres.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



GÂTEAU TOFU ET CHOCOLAT

Donne 10 portions

Ingrédients

1 paquet de 300 g (10,5 oz)	tofu soyeux
½ tasse (125 ml)	margarine molle
½ tasse (125 ml)	cassonade
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
¾ tasse (175 ml)	farine tout usage
½ tasse (125 ml)	farine de blé entier
1/3 tasse (75 ml)	poudre de cacao
1 c. à soupe (15 ml)	poudre à pâte
1 c. à thé (5 ml)	bicarbonate de soude
1 c. à thé (5 ml)	cannelle

Équipement

- Moule à gâteau de 9 pouces
- Mélangeur
- 2 bols à mélanger moyens
- Cuillère à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Grille de refroidissement
- Mitaines pour le four
- Tamis



Conseil culinaire Le tofu soyeux est un type de tofu à teneur élevée en eau et sa texture est semblable à celle d'une crème anglaise. Il s'utilise bien dans les mélanges crémeux comme les smoothies, les puddings, les sauces et les trempettes.



Terme de cuisine *Tamiser* signifie de passer un ingrédient sec (comme la farine ou le sucre) à travers un tamis dans le but d'éliminer les grumeaux et d'y ajouter de l'air.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F. Graisser le moule.
- 2 Réduire le tofu en purée à l'aide du mélangeur. Dans un bol moyen, battre en crème la margarine et le sucre. Ajouter la vanille et la purée de tofu. Mettre de côté.
- 3 Dans un autre bol, tamiser le reste des ingrédients. Verser le mélange de tofu dans le mélange de farine et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ne pas trop mélanger. Verser le mélange à gâteau dans le moule graissé.
- 4 Cuire au four pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre lorsqu'il est inséré au centre du gâteau. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.
- 5 Garnir les tranches de gâteau de sucre à glacer tamisé et de fruits de saison frais. Servir



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



RIZ INDIEN ET DAL

Donne 6 portions

Ingrédients

Dal

1 c. à soupe (15 ml)	beurre
1	gros oignon
2	gousses d'ail
2 c. à thé (10 ml)	poudre de cari
1 tasse (250 ml)	lentilles rouges
3 tasses (750 ml)	eau
½ c. à thé (2 ml)	sel

Riz

1 c. à soupe (15 ml)	beurre
1	gros oignon
2	gousses d'ail
1 tasse (250 ml)	riz basmati blanc ou brun
2 tasses (500 ml)	eau
½ c. à thé (2 ml)	sel marin
une grande quantité de poivre fraîchement moulu	
une poignée de coriandre fraîche hachée (facultatif)	

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Tasses à mesurer, pour liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Tamis métallique
- Casserole moyenne avec couvercle
- Petite casserole avec couvercle
- Cuillères en bois et en métal
- Passoire



Conseil culinaire Assurez-vous d'utiliser des lentilles rouges dans cette recette. Les lentilles rouges se décomposent à la cuisson et deviennent lisses, contrairement aux lentilles vertes ou brunes.



Bulletin culturel En Inde, la lentille est connue sous le nom de dal ou daal. Des lentilles ont été retrouvées dans des tombes égyptiennes datant de 2400 AEC.

Instructions

Pour le Dal

- 1 Éplucher et couper l'oignon en dés et émincer l'ail.
- 2 Laver et égoutter la coriandre, si utilisée. Hacher et réserver.
- 3 Placer les lentilles dans une passoire métallique, rincer à l'eau froide et égoutter.
- 4 Faire fondre le beurre dans une casserole moyenne sur feu moyen-vif, puis ajouter l'oignon et l'ail. Remuer en laissant dorer légèrement les oignons pendant 3 ou 4 minutes.
- 5 Saupoudrer de poudre de cari et remuer pendant une minute pour intensifier la saveur.
- 6 Ajouter les lentilles et l'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu pour laisser mijoter de manière stable et le plus doucement possible. Poursuivre la cuisson selon les instructions sur l'emballage, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- 7 Une fois cuit, assaisonner de sel et remuer le mélange jusqu'à ce qu'il soit légèrement en purée.

Pour le riz

- 8 Hacher l'oignon et les gousses d'ail finement.
- 9 Faire fondre et grésiller le beurre dans une petite casserole sur feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
- 10 Ajouter le riz non cuit et remuer pendant quelques minutes pour dorer les grains légèrement.
- 11 Verser l'eau et saupoudrer de sel et de poivre. Porter à ébullition, puis réduire le feu pour laisser mijoter de manière stable et le plus doucement possible. Couvrir et cuire pour la durée indiquée sur l'emballage. Laisser reposer avec le couvercle pendant environ 5 minutes pour permettre aux grains d'absorber tout le liquide.
- 12 Servir le Dal sur le riz, garni de coriandre hachée.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SAUMON GRILLÉ

Donne 6 portions

Ingrédients

1 lb	(900 g)	filets de saumon sauvage ou de truite
½ tasse	(125 ml)	oignons verts
2 c. à soupe	(30 ml)	sauce soja faible en sodium
2 c. à thé	(10 ml)	huile de sésame
1		gousse d'ail
1 c. à thé	(15 ml)	racine de gingembre frais ou ¼ c. à thé de gingembre moulu

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Papier parchemin ou d'aluminium
- Petit bol
- Fouet ou fourchette
- Plaque à pâtisserie
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire En règle générale, en ce qui concerne la cuisson du poisson frais; une durée de 10 minutes de cuisson pour chaque pouce d'épaisseur de poisson. Les filets congelés auront besoin de plus de temps, alors assurez-vous de suivre les instructions apparaissant sur l'emballage. Le poisson est cuit lorsqu'il devient opaque et se défait facilement à la fourchette.



Bulletin culturel Le saumon est consommé par les peuples autochtones de l'île de la Tortue, il constitue un aliment de base pour les peuples Salish de la côte en Colombie-Britannique. Le saumon représente un élément très important au sein de la culture ainsi que de l'identité du peuple Salish de la côte.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F.
- 2 Placer le saumon au centre d'un grand morceau de papier d'aluminium ou parchemin et retourner les côtés du papier pour former un bateau.
- 3 Laver et hacher les oignons verts et répartir uniformément sur le saumon.
- 4 Peler et émincer l'ail et le gingembre.
- 5 Dans un petit bol, fouetter l'ail, le gingembre, la sauce soja et l'huile de sésame. Verser uniformément sur le saumon.
- 6 Rassembler les côtés du papier d'aluminium ou parchemin et sceller les bords. Placer sur une plaque de cuisson.
- 7 Cuire le poisson pendant 20 minutes. Le poisson est cuit lorsqu'il atteint 70°C (158°F), qu'il est opaque et se défasse facilement à la fourchette.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SAUCE MARINARA ITALIENNE

Donne 6 tasses (1,5 L)

Ingrédients

2 boîtes	(28 oz/796 g)	tomates concassées
1		oignon moyen
3		gousses d'ail
3 c. à soupe	(45 ml)	huile d'olive
1 boîte	(5,5 oz/156 g)	pâte de tomate
1 c. à soupe	(15 ml)	basilic séché
½ c. à soupe	(7 ml)	origan séché
2		feuilles de laurier
1 c. à soupe	(15 ml)	cassonade
2 c. à soupe	(30 ml)	vinaigre balsamique (facultatif, voir les instructions)

Équipement

- Couteau
- Planche à découper
- Grande casserole
- Cuillères à mesurer
- Ouvre-boîte
- Cuillère de bois



Conseil culinaire Le sucre utilisé dans cette sauce pour pâtes aide à équilibrer la forte acidité des tomates.



Bulletin culturel « Marinara » signifie « marin » en italien; c'était en effet le repas préféré des marchands italiens lors de longues expéditions en mer.

Instructions

- 1 Éplucher et hacher l'oignon et les gousses d'ail finement.
- 2 Cuire l'oignon et l'ail dans une grande casserole dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
- 3 Ajouter le reste des ingrédients dans la casserole. Laisser mijoter à feu doux pendant une heure. Attention aux éclaboussures de sauce! Placer un couvercle sur la casserole de façon à laisser une ouverture pour permettre à la vapeur de s'échapper.
- 4 Goûter la sauce après environ une demi-heure et ajuster les épices et l'assaisonnement au goût. Les proportions indiquées ci-dessus donnent une sauce légèrement sucrée et piquante. Si vous aimez les sauces plutôt salées, n'utilisez pas le vinaigre balsamique et n'utilisez que 1 cuillère à thé de cassonade.



Idée de repas Cette sauce est excellente sur les Rouleaux de lasagne (prochaine recette). Doublez cette recette; le jour où vous préparez cette sauce, servez-la sur des pâtes à grains entiers. Congelez le reste de la sauce et utilisez-la lorsque vous préparerez les Rouleaux de lasagne. N'oubliez pas de sortir votre sauce du congélateur la veille et de la laisser décongeler au réfrigérateur.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound



ROULEAUX DE LASAGNE

Donne 6 portions

Ingrédients

1 lb	(454 g)	nouilles à lasagne
15 oz	(425 g)	fromage ricotta
1 tasse	(250 ml)	fromage mozzarella
¼ tasse	(60 ml)	parmesan râpé
1		œuf large
1 c. à thé	(5 ml)	origan ou de basilic séché
1 c. à thé	(5 ml)	persil séché
1 paquet	(10 oz/284 g)	épinards surgelés
2 ½ tasses	(625 ml)	sauce marinara
sel et poivre au goût		

Équipement

- Râpe
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Grande casserole
- Grande cuillère
- Cuillère à mélanger
- Passoire
- 2 bols moyens
- Plat de cuisson en verre de 9 x 13 pouces
- Feuille d'aluminium
- Mitaines pour le four



Bulletin culturel La lasagne détient ses origines en Italie, dans la région d'Émilie-Romagne, vers le 14^e siècle. Traditionnellement, la pâte était préparée dans le sud de l'Italie avec de la semoule et de l'eau et, dans les régions du nord où la semoule n'était pas disponible, elle était préparée avec de la farine et des œufs.

Instructions

- 1 Râper le fromage mozzarella.
- 2 Préparer une grande casserole d'eau bouillante avec une pincée de sel. Lorsqu'elle arrive à ébullition, ajouter les nouilles à lasagne et faire cuire selon les instructions apparaissant sur l'emballage. Égoutter.
- 3 Préparer la garniture. Décongeler le paquet d'épinards surgelés au micro-ondes, puis essorer l'excès de liquide autant que possible. Mélanger les épinards dans un bol avec la ricotta, la mozzarella, le parmesan, l'œuf, l'origan, le persil, le poivre et le sel. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé.
- 4 Lorsque les nouilles et la garniture sont prêtes, préchauffer le four à 400°F. Beurrer un plat de cuisson en verre.
- 5 Disposer quelques nouilles sur une surface propre. Placer quelques cuillères à soupe de garniture sur chaque nouille et l'étaler pour couvrir la longueur en une mince couche et jusqu'aux bords des nouilles.
- 6 Rouler les nouilles et les placer dans le plat préparé. Répéter jusqu'à ce que toute la garniture soit épuisée. Il se peut qu'il reste quelques nouilles, ce sont des nouilles « en renfort » au cas où l'une d'elles se déchirait pendant la manipulation.
- 7 Verser la sauce marinara sur les nouilles roulées en couvrant toutes les surfaces.
- 8 Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four pendant 30 minutes. Servir chaud.

HARIRA (RAGOÛT MAROCAIN)

Donne 6 portions

Ingrédients

2 c. à thé (10 ml)	huile de canola
1	oignon moyen
2 c. à thé (10 ml)	cannelle moulue
2 c. à thé (10 ml)	cumin moulu
2 c. à thé (10 ml)	coriandre moulue
pincée de flocons de piment (facultatif)	
2	gousses d'ail
1 grosse ou 2 petites	patates douces
1 ½ tasse (375 ml)	petits pois, surgelés
1 boîte (796 ml/28 oz)	tomates concassées
3 tasses (750 ml)	bouillon de légumes
1 boîte (540 ml/19 oz)	pois chiches

Équipement

- Planche à découper
- Couteau
- Casserole moyenne
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Tasse à mesurer pour les liquides
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Brosse à légumes ou éplucheur

Instructions

- 1 Préparer les légumes pour la cuisson. Éplucher et couper l'oignon en dés. Peler et émincer l'ail. Laver, brosser ou peler la patate douce, et couper en morceaux de ½ pouce.
- 2 Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile sur feu moyen et cuire l'oignon pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajouter la cannelle, le cumin, la coriandre, les flocons de piment (facultatif) et l'ail en remuant, cuire à feu doux pendant environ 2 minutes supplémentaires.
- 3 Ajouter les patates douces, les petits pois surgelés et les tomates, et remuer pour bien enrober les légumes d'épices et d'huile.
- 4 Ajouter le bouillon de légumes. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les patates douces soient tendres (environ 25 minutes).
- 5 Égoutter et rincer les pois chiches. Incorporer les pois chiches et laisser mijoter encore 5 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres à la fourchette.



Idée de repas Servir avec du riz brun ou du quinoa pour en faire un repas savoureux.



Bulletin culturel La harira est servie traditionnellement pour rompre le jeûne du Ramadan.



BOULETTES DE BISON AUX CANNEBERGES

Donne 6 portions

Ingrédients

1		oeuf
¼ tasse	(60 ml)	canneberges séchées
2 c. à soupe	(30 ml)	huile d'olive
½ c. à thé	(2 ml)	piment de la Jamaïque moulu
½ c. à thé	(2 ml)	sel
¼ c. à thé	(1 ml)	poivre
1 lb	(500 g)	viande de bison, d'orignal, de chevreuil hachée moyen, ou de bœuf haché maigre
1 tasse	(250 ml)	sauce aux canneberges entières en conserve
¼ tasse	(60 ml)	sauce barbecue
1 c. à thé	(5 ml)	vinaigre blanc ou de cidre de pomme
¼ c. à thé	(1 ml)	poivre

Équipement

- Grand bol à mélanger
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Thermomètre alimentaire
- Plaque à pâtisserie avec des côtés
- Grande poêle à frire



Conseil de sécurité alimentaire

Pour vérifier la température interne des boulettes, piquer le thermomètre alimentaire au centre de la plus grosse boulette. Laisser le thermomètre pendant 30 secondes avant de lire la température.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Mélanger l'œuf, les canneberges séchées, l'huile, le piment, le sel et la première quantité de poivre dans un grand bol.
- 3 Ajouter la viande hachée et bien mélanger.
- 4 Former des boulettes de ¾ de pouce (2 cm). Disposer en une seule couche sur une plaque à pâtisserie graissée.
- 5 Cuire au four environ 15 minutes. Vérifier la température interne avec un thermomètre. Les boulettes de viande sont cuites lorsqu'elles atteignent une température interne de 165°F.
- 6 Pour le glaçage, mélanger la sauce aux canneberges, la sauce barbecue, le vinaigre et le reste du poivre dans une grande poêle.
- 7 Chauffer et remuer à feu moyen jusqu'à ébullition. Ajouter les boulettes. Chauffer et remuer pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que les boulettes soient bien enrobées.



Bulletin culturel Les Cris des Plaines dépendaient du bison pour de nombreuses raisons tels la nourriture, les vêtements et les matériaux de construction. Souvent appelés buffles, les bisons ne sont pas de la même espèce. Le bison est originaire d'Amérique du Nord et d'Europe, tandis que le buffle provient d'Asie et d'Afrique.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



POULET HONGROIS AU PAPRIKA

Donne 6 portions

Ingrédients

6		cuisses de poulet
		sel et poivre
1 c. à soupe (15 ml)		huile végétale
1		gros poivron rouge
1		oignon moyen
2		gousses d'ail
1		petit bulbe de fenouil (facultatif)
2		grosses tomates
1 c. à soupe (15 ml)		paprika
1 tasse (250 ml)		bouillon de poulet ou de légumes
1		feuille de laurier
3 c. à soupe (45 ml)		crème sure

Équipement

- Couteau
- 2 planches à découper (une pour le poulet, une pour les légumes)
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer pour les liquides
- Cuillère de bois
- Grande poêle avec couvercle
- Feuille d'aluminium
- Plateau de service



Terme de cuisine *Déglicer* signifie d'ajouter du liquide dans une poêle chaude après y avoir cuit des aliments, ce qui permet aux morceaux caramélisés qui demeurent collés au fond de se libérer et d'ajouter de la saveur au liquide.



Bulletin culturel La Hongrie constitue une source majeure en ce qui a trait au paprika et celui-ci fait partie de la composition de nombreux plats parmi les plus délicieux du pays. Le paprika offre une diversité de piquant et épicé, et sucré et savoureux.

Instructions

- 1 Laver et couper le poivron en longues lanières fines. Éplucher et émincer l'oignon. Peler et émincer l'ail. Laver et hacher finement le bulbe de fenouil finement, si utilisé. Laver et hacher les tomates.
- 2 Couper les cuisses de poulet en deux pour séparer les hauts de cuisses des pilons. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 3 Chauffer l'huile dans une grande poêle et, en travaillant par lots, faire dorer la viande sur tous les côtés.
- 4 Vider l'huile de la poêle en y conservant une cuillère à soupe.
- 5 Baisser le feu et ajouter le poivron, l'oignon, le fenouil et le paprika. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 12 minutes, en ajoutant l'ail une minute avant la fin.
- 6 Déglicer la poêle avec le bouillon. Ajouter les tomates et le laurier. Remettre le poulet dans la poêle.
- 7 Couvrir la poêle et faire cuire, en retournant la viande de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 30 minutes.
- 8 Retirer le poulet de la poêle et le déposer dans un plat de service en le couvrant de papier d'aluminium pour garder au chaud.
- 9 Monter le feu à moyen-vif et porter la sauce à ébullition. Faire bouillir pour épaissir.
- 10 Éteindre le feu, incorporer la crème sure, vérifier les assaisonnements et verser sur le poulet pour servir.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



DORÉ AU FOUR

Donne 8 portions

Adapted with permission from Chef Hiawatha's recipe in Good Food, Good Medicine; Minopgwad Mijim, Mino-Mshkikiwan

Ingrédients

4		filets de doré (ou autre poisson disponible localement)
1/3 tasse	(75 ml)	beurre, fondu
1 cuillère à soupe	(15 ml)	jus de citron
4-5		champignons
¼		oignon
¼		poivron vert
1		branche de céleri
1 cuillère à soupe	(15 ml)	flocons de persil séché
1		gousse d'ail
½ cuillère à thé	(2,5 ml)	poivre
½ cuillère à thé	(2,5 ml)	sel

Équipement

- Bol allant au micro-ondes ou petite casserole
- Casserole
- Cuillère
- Couteau
- Poêle à frire
- Planche à découper
- Mitaines pour le four



Terme de cuisine Faire sauter: cuire rapidement des aliments dans une petite quantité de gras dans une poêle à température moyenne-élevée. Les aliments souvent sautés comprennent l'oignon, l'ail et d'autres légumes comme les poivrons, le brocoli et les champignons.



Conseil culinaire Si votre poisson a été pêché et découpé en filets localement, faites attention aux arêtes lorsque vous le consommerez.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F.
- 2 Faire fondre le beurre au micro-ondes ou sur la cuisinière. Au micro-ondes, ajouter le beurre dans un bol allant au micro-ondes et chauffer pendant 30 à 45 secondes. Sur la cuisinière, ajouter le beurre dans une petite casserole et laisser fondre à feu moyen. Une fois le beurre fondu, retirer du feu et ajouter du sel, du poivre et le jus de citron.
- 3 Badigeonner le poisson avec le beurre assaisonné. Placer les filets dans un plat graissé peu profond allant au four.
- 4 Laver et trancher les champignons. Peler et hacher finement l'oignon. Laver et hacher le poivron vert et le céleri. Peler et émincer l'ail.
- 5 Dans une casserole, faire revenir les champignons, les oignons, les poivrons, le céleri et l'ail jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants, en remuant de temps en temps. Assaisonner de persil, sel et poivre.
- 6 Verser le mélange de légumes sur le poisson, puis verser le reste du mélange de beurre sur le poisson. Couvrir et cuire au four à 350 °F pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.



Sagesse en cuisine avec chef Hiawatha

L'Ogaaway (doré) est le plus grand membre de la famille des perches et le plus gros doré jamais capturé en Ontario a été pêché en 1943 et pesait 22 livres et 4 onces!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



RAGOÛT BIEN MIJOTÉ

Donne 6 à 8 portions

Ingrédients

2lbs	(908g)	bœuf à ragoût (ou autre viande à ragoût), en cubes de 1 cm (½ po.)
2 c. à soupe	(30 ml)	huile d'olive
1		oignon jaune
1		branche céleri
2		gousses ail
3 tasses	(750 ml)	bouillon de bœuf à faible teneur en sel (3 c. à thé (15 ml) de bouillon en poudre et 3 tasses (750 ml) d'eau)
2 c. à soupe	(30 ml)	pâte de tomates
2		feuilles de laurier
1 c. à thé	(5 ml)	thym
½ c. à thé	(2,5 ml)	poivre
½ c. à thé	(2,5 ml)	sel
5 à 6		pommes de terre
4		grosses carottes
1 tasse	(250 ml)	pois vert congelé
2 c. à soupe	(30 ml)	amidon de maïs

Équipement

- Grande casserole
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Couteau
- Tasse à mesurer pour ingrédients secs
- Éplucheur
- Tasse à mesurer pour ingrédients pour liquide
- Petit bol
- Cuillère



Terme de cuisine Brunir signifie de cuire rapidement à feu vif, ce qui fait brunir l'extérieur de l'aliment tandis que l'intérieur demeure juteux. Cette méthode procure aux aliments une couleur appétissante et une saveur riche.

Instructions

- 1 Peler et couper l'oignon en dés. Laver et couper le céleri en dés. Peler et émincer l'ail.
- 2 Bien éponger le bœuf à l'aide d'un essuie-tout. Assaisonner légèrement de sel et de poivre. À feu moyen-élevé, faire chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile. Ajouter les cubes de bœuf (au besoin, couper en plus petits cubes) et rissoler en remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés de tous les côtés.
- 3 Retirer le bœuf de la casserole et garder au chaud. Mettre de côté.
- 4 Réduire le feu à moyen. Mettre les oignons, le céleri et l'ail dans cette même casserole (au besoin, ajouter du bouillon de bœuf pour éviter qu'ils ne collent). Cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter le bouillon de bœuf, la pâte de tomates, les feuilles de laurier, le thym, le sel et le poivre.
- 5 Porter à ébullition.
- 6 Laver, éplucher et hacher les patates dans des cubes de ½ pouce (2 cm). Laver, éplucher ou brosser et hacher les carottes dans des morceaux de demi-lune de ½ pouce (2 cm).
- 7 Ajouter les pommes de terre, les carottes et la viande rissolée. Porter de nouveau à ébullition. Ensuite, réduire le feu à doux, remuer, couvrir et faire mijoter pendant 1 heure 15 minutes. (S'assurer que le feu est très doux pour ne pas le brûler.)
- 8 Ajouter les pois verts dans la casserole.
- 9 Dans un petit bol, mélanger l'amidon avec 2 c. à soupe (30 mL) d'eau, jusqu'à ce que le tout soit lisse. Ajouter au ragoût. Bien mélanger et continuer à faire mijoter jusqu'à ce que le ragoût bouillonne et qu'il épaississe.

DÉLICIEUSES COLLATIONS

Banque de recettes

Croûtes d'original

Fourmis sur une bûche

Pizza au melon d'eau

Mélange montagnard aux pommes et au miel

Trempeuse aux haricots

Bouchées d'énergie ensoleillée

Tzatziki

Pois chiches croustillants

Biscuits pour le thé

Taboulé d'inspiration libanaise



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay Parry Sound



CROTTES D'ORIGINAL

Donne 15-20 dattes

Ingrédients

1 paquet (250 à 340 g) dattes séchées

1 tasse (250 ml) poudre de cacao

1 tasse (250 ml) miel liquide

Équipement

- 3 petits bols à mélanger
- 3 cuillères ou pinces
- 1 plaque à pâtisserie

Instructions

- 1 Déposer les dattes, le miel et le cacao chacun dans leur propre bol.
- 2 Tremper les dattes dans le miel puis les rouler dans le cacao.
- 3 Placer sur une assiette. Déguster!



Astuce créative Essayez avec différents fruits séchés, comme les figues ou les abricots!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



FOURMIS SUR UNE BûCHE

Donne 6 portions

Ingrédients

3 branches		céleri
½ tasse	(125 ml)	beurre de graines de tournesol, de fromage cottage nature onctueux, de yogourt ou de fromage à la crème
¼ tasse	(60 ml)	raisins secs

Équipement

- Planche à découper
- Couteau
- Couteau à beurre
- Tasse à mesurer pour ingrédients secs
- Plateau de service ou assiette
- Petite cuillère

Instructions

- 1 Laver les branches de céleri. Couper chaque tige en deux.
- 2 Étaler la garniture de votre choix dans la rainure de chaque tige.
- 3 Saupoudrer de quelques raisins secs.



Astuce créative Cette recette s'adapte facilement selon les goûts. Remplacez les « fourmis » aux raisins secs par des graines de tournesol, des bleuets ou d'autres fruits séchés coupés en petits morceaux.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



PIZZA AU MELON D'EAU

Donne 6 portions

Ingrédients

1		melon d'eau
1 tasse	(250 ml)	yogourt grec (au choix)
1 tasse	(250 ml)	bleuets
2		kiwis
1 boîte	(8 oz/227 g)	ananas broyés

Équipement

- Grande planche à découper
- Couteau
- Tasses à mesurer sèches
- Cuillère
- Passoire

Instructions

- 1 Laver l'extérieur du melon.
- 2 Avec l'aide d'un adulte, couper le melon en deux. Couper soigneusement une grande tranche ronde de 1 pouce (2,5 cm) d'épaisseur.
- 3 Préparer les fruits. Rincer les bleuets. Rincer, peler et hacher les kiwis. Égoutter l'ananas.
- 4 Étaler du yogourt sur la « croûte » de melon, garnir de fruits.
- 5 Couper en six pointes égales et servir immédiatement.



Conseil de sécurité dans la cuisine

Placez un chiffon humide sous la planche à découper pour éviter qu'elle ne glisse.



Conseil environnemental

La recette n'utilise qu'une partie du melon d'eau. Coupez le reste du melon en cubes dans une salade de fruits, ajoutez-le à un smoothie ou savourez-le tel quel!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



MÉLANGE MONTAGNARD AUX POMMES ET AU MIEL

Donne 6 portions

Ingrédients

1 tasse	(250 ml)	galettes de riz nature
1 tasse	(250 ml)	bâtonnets de bretzel
1 tasse	(250 ml)	carrés de céréales de blé entier
1 tasse	(250 ml)	petits fruits secs (raisins secs, canneberges)
½ c. à thé	(2,5 ml)	poudre d'ail
½ c. à thé	(2,5 ml)	poudre de chili
1 c. à soupe	(15 ml)	cassonade
¼ c. à thé	(1 ml)	sel
1/3 tasse	(75 ml)	compote de pommes non sucrée
2 c. à soupe	(30 ml)	beurre
2 c. à soupe	(30 ml)	miel

Équipement

- Grand bol à mélanger
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Cuillère à mélanger
- Petite casserole
- Plaque à pâtisserie
- Mitaines pour le four

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 325°F. Beurrer une plaque à pâtisserie.
- 2 Casser les galettes de riz en bouchées.
- 3 Remplir un bol à mélanger avec une combinaison de galettes de riz, de bretzels, de carrés de céréales et de fruits secs. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- 4 Ajouter la cassonade, la poudre d'ail, la poudre de chili et le sel au mélange de céréales.
- 5 Dans une petite casserole, faire chauffer la compote, le beurre et le miel sur feu moyen-doux jusqu'à ce que le beurre soit fondu, environ 2 minutes. Incorporer au mélange de céréales en remuant pour bien enrober. Étaler sur une plaque à pâtisserie.
- 6 Cuire au four, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les carrés de céréales soient bien dorés, 18 à 20 minutes. Laisser refroidir.



Idée de repas Ce mélange montagnard constitue une excellente collation pour l'école puisqu'il ne contient pas de noix.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



TREMPETTE AUX HARICOTS

Donne 6 portions

Ingrédients

1 boîte	(19 oz/540 ml)	haricots noirs
½ tasse	(125 ml)	salsa
1		gousse d'ail
1 c. à thé	(5 ml)	cumin
pincée de poivre		

Équipement

- Bol à mélanger moyen
- Ouvre-boîte
- Presse-purée ou fourchette
- Passoire
- Couteau
- Planche à découper

Directions

- 1 Égoutter et rincer les haricots dans une passoire.
- 2 Peler et émincer l'ail.
- 3 Dans un bol, mélanger les haricots, la salsa, l'ail, le cumin et le poivre.
- 4 Utiliser une fourchette ou un presse-purée pour écraser les ingrédients. Servir ainsi en conservant de gros morceaux ou écraser davantage pour obtenir une trempette plus veloutée.



Idée de repas Servir avec des légumes coupés ou des quartiers de pita à grains entiers.

BOUCHÉES D'ÉNERGIE ENSOLEILLÉE

Donne 24 bouchées

Ingrédients

1 tasse	(250 ml)	gros flocons d'avoine
1/2 tasse	(125 ml)	lin moulu
1/2 tasse	(125 ml)	pépites de chocolat noir
1/2 tasse	(125 ml)	beurre de graines de tournesol ou autre substitut de beurre de noix
1/3 tasse	(75 ml)	miel
1/3 tasse	(75 ml)	canneberges séchées
1 c. à thé	(5 ml)	vanille

Équipement

- Assiette
- Cuillères à mesurer
- Cuillères
- Cuillère à mélanger
- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Bol à mélanger



Conseil culinaire L'utilisation de mini pépites de chocolat peut faciliter le roulement des boules d'énergie et aider à conserver leur forme.

Instructions

- 1 Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le lin, les pépites de chocolat, le beurre, le miel, les canneberges et la vanille jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- 2 Prélever une cuillère à soupe (15 ml) de pâte, rouler en boule et placer sur une assiette. Répéter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Les bouchées d'énergie peuvent être conservées au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay-Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



TZATZIKI

Donne 4 tasses

Ingrédients

2		concombres anglais
½ c. à thé	(2 ml)	sel
2		petites gousses d'ail
3 tasses	(750 ml)	yogourt grec nature
½ tasse	(125 ml)	jus de citron
4 c. à thé	(20 ml)	huile d'olive
sel et poivre au goût		

Équipement

- Planche à découper
- Couteau
- Cuillère
- Râpe
- Passoire ou tamis métallique
- Essuie-tout
- 2 bols à mélanger moyens

Instructions

- 1 Laver les concombres. Couper en deux et retirer les graines avec une cuillère. Râper le concombre et le mélanger avec le sel. Placer le concombre dans une passoire (au-dessus d'un bol à mélanger) et appuyer doucement pour égoutter.
- 2 Peler et émincer l'ail.
- 3 Mélanger le yogourt, l'ail, le jus de citron et l'huile dans un bol séparé, pendant que le concombre s'égoutte.
- 4 Presser les concombres avec un essuie-tout et ajouter au mélange de yogourt. Remuer.
- 5 Servir immédiatement ou laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit pour permettre aux saveurs de se mélanger.



Conseil culinaire Le sel aide à extraire l'eau du concombre. Cela rend le tzatziki plus épais et plus délicieux!

POIS CHICHES CROUSTILLANTS

Donne 2 tasses

Ingrédients

1 boîte	(19 oz/540 ml)	pois chiches
1 c. à soupe	(15 ml)	huile de canola
1 c. à thé	(5 ml)	herbes ou d'épices (par exemple, thym et poivre, poivre de Cayenne et poudre d'ail, poudre de cari et sel)

Équipement

- Ouvre-boîte
- Passoire
- Linge à vaisselle
- Petit bol
- Cuillères à mesurer
- Cuillère à mélanger
- Spatule
- Plaque à pâtisserie
- Mitaines pour le four



Conseil culinaire Assurez-vous que vos pois chiches soient bien secs avant de les cuire, car plus ils sont secs, plus ils deviendront croustillants à la cuisson.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 350°F.
- 2 Égoutter et rincer les pois chiches.
- 3 Sécher les pois chiches en les roulant dans un linge à vaisselle propre replié en deux.
- 4 Mélanger les pois chiches secs dans l'huile de canola et les étaler uniformément sur une plaque à pâtisserie.
- 5 Cuire au four pendant 25 minutes. Retirer la plaque du four. À ce stade, ajouter les herbes et épices de votre choix. Remuer et remettre au four.
- 6 Cuire 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croustillants.
- 7 Sortir du four et laisser refroidir.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay-Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



BISCUITS POUR LE THÉ

Donne 6 portions

Ingrédients

1 tasse	(250 ml)	farine tout usage
1 tasse	(250 ml)	farine de blé entier
4 c. à thé	(20 ml)	poudre à pâte
¼ c. à thé	(1 ml)	sel
3 c. à soupe	(45 ml)	sucré
½ tasse	(125 ml)	yogourt nature
½ tasse	(125 ml)	lait
2 c. à soupe	(30 ml)	beurre

Équipement

- Tasses à mesurer pour les liquides et pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- 2 bols à mélanger
- Cuillère à mélanger
- Rouleau à pâtisserie (facultatif)
- Emporte-pièce ou verre à boire
- Plaque à pâtisserie
- Mitaines pour le four
- Fourchette ou mélangeur à pâtisserie



Terme de cuisine *Pétrir* signifie de presser, plier et retourner la pâte. Pour pétrir, repliez la pâte vers vous, appuyez dessus avec les talons des deux mains, lui donner un quart de tour et recommencer.

Instructions

- 1 Préchauffer le four à 400°F.
- 2 Mélanger les farines, la poudre à pâte, le sucre et le sel dans un bol à mélanger.
- 3 Dans un autre bol, mélanger le yogourt et le lait.
- 4 Incorporer le corps gras (beurre ou margarine) au mélange de farine à l'aide d'une fourchette ou d'un mélangeur à pâtisserie. Appuyer de façon répétitive sur les morceaux de beurre afin que celui-ci se défasse en morceaux de plus en plus petits. Continuer jusqu'à ce que le beurre soit en morceaux de la taille d'un pois.
- 5 Ajouter les ingrédients liquides au mélange de farine en remuant doucement jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Attention à ne pas trop mélanger sinon les biscuits deviendront durs.
- 6 Déposer la pâte sur une surface légèrement farinée. Pétrir 3 ou 4 fois. Presser ou rouler délicatement avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à une épaisseur d'environ 1 pouce (2,5 cm).
- 7 Découper des formes avec un emporte-pièce ou un verre à boire fariné. Placer les biscuits sur une plaque à pâtisserie.
- 8 Cuire au four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir. Savourer!



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



TABOULÉ D'INSPIRATION LIBANAISE

Donne 6 portions

Ingrédients

1 tasse	(250 ml)	boulgour
2		oignons verts
½ tasse	(125 ml)	coriandre fraîche, persil ou menthe
2		tomates
1		concombre
3 c. à soupe	(75 ml)	jus de citron
3 c. à soupe	(75 ml)	huile d'olive
sel et poivre fraîchement moulu		

Équipement

- Casserole avec couvercle
- Tamis métallique
- Fourchette
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Couteau
- Fouet
- Planche à découper
- Bol à mélanger

Instructions

- 1 Rincer le boulgour et cuire selon les instructions apparaissant sur l'emballage. Remuer délicatement avec une fourchette. Laisser refroidir.
- 2 Laver tous les légumes et les herbes.
- 3 Hacher les oignons verts et les herbes finement. Couper les tomates et le concombre en dés.
- 4 Ajouter tous les légumes et les herbes dans un bol de taille moyenne. Ajouter le boulgour.
- 5 Pour la vinaigrette, fouetter le jus de citron et l'huile d'olive dans un petit bol puis verser sur la salade.
- 6 Mélanger délicatement tous les ingrédients. Assaisonner avec du sel et du poivre.



Terme de cuisine *Mélanger* signifie de mélanger délicatement les ingrédients d'une salade.



Bulletin culturel Le taboulé provient du mot arabe tabil, qui signifie « assaisonner », et il était consommé il y a plus de 4000 ans dans les montagnes du Liban et de la Syrie.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



SOURCES DE RECETTES

Les recettes incluses dans ce manuel proviennent des sources suivantes :

Manuels

You're the Chef, Niagara Region, 2017

Adventures in Cooking, 2012

NBPSDHU Community Kitchen Manual Recipes, 2015

Sudbury Community Food Advisor Recipes

Livrets

Pulses: Cooking with Beans, Peas, Lentils and Chickpeas. (2010). Retrieved from Alberta Pulse: <https://albertapulse.com/wp-content/uploads/2017/06/Cooking-with-Beans-Peas-Lentils-Chickpeas.pdf>

Your Culinary Adventure Starts with Beans. (n.d.). Retrieved from Ontario Bean Growers: <https://ontariobeans.on.ca/wp-content/uploads/2020/06/4249-OBG-RecipeBook-LRZ.pdf>

Recipes for Student Nutrition Programs. (2017). Retrieved from BrightBites: https://brightbites.ca/wp-content/uploads/Recipes-for-SNP_Revised-May-2017.pdf

Livres de cuisine

Canadian Public Health Association. (2011). *The Basic Shelf Cookbook*.

Chef Hiawatha det Hiawatha's Restaurant and Marina et de Good Food, Good Medicine: Minopgwad Miijim, Mino-Mshkikiwan.

Lepin, G. (2014). *First Nations Recipes*. Eschia Books.

Mississippi, D. (1981). *The Pick of the Crop: A Collection of Recipes*. North Sunflower PTA.

Smith, M. (2014). *Family Meals*. Penguin.

Sites Internet

AllRecipes – www.allrecipes.com

Budget Bytes – www.budgetbytes.com

Canada's Food Guide – <https://food-guide.canada.ca>

Food Network – www.foodnetwork.ca

Unlock Food – www.unlockfood.ca