

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

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!

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

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

