

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

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 Parry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay Parry 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 cardo, chou frisé, épinards)

Équipement

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

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



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



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



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.

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.



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.



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 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

