

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

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

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.



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.



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

