

# 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 Parry Sound District  
Health Unit  
Bureau de santé  
du district de North Bay-Parry 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
- Pincés 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 Parry Sound District  
Health Unit  
Bureau de santé  
du district de North Bay-Parry 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 Parry Sound District  
Health Unit  
Bureau de santé  
du district de North Bay-Parry 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 tbsp	(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 Parry Sound District  
Health Unit  
Bureau de santé  
du district de North Bay-Parry 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
- Couteau
- Cuillère
- Planche à découper
- Cuillère à mélanger
- Cuillères à mesurer
- Râpe
- Éplucheur ou brosse à légumes

## 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 Parry Sound District  
Health Unit  
Bureau de santé  
du district de North Bay-Parry 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
- Fourchette ou fouet
- Cuillère à mélanger
- Tasses à mesurer pour ingrédients secs
- Couteau
- Cuillères à mesurer
- Planche à découper
- Bol à mélanger moyen
- Ouvre-boîte

## 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

## 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.



**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.



# 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.



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



# SALADE DE HARICOTS NOIRS ET ANANAS

Donne 6 portions

## Ingrédients

### Salade

1 ½ tasses (375 mL)	boullgour
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 boullgour selon les instructions apparaissant sur l'emballage. Laisser refroidir complètement. Si nécessaire, placer le boullgour 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

## 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.



**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.



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



# 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)	sucre
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 Parry Sound District  
Health Unit  
Bureau de santé  
du district de North Bay-Parry 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)	sucre granulé
¼ 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)	sucre 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.



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

## 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.



**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.



**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

## 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.



**Bulletin culturel** La lasagne détient ses origines en Italie, dans la région d'Émilie-Romagne, vers le 14<sup>e</sup> 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.



# 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 Parry Sound District  
Health Unit  
Bureau de santé  
du district de North Bay-Parry 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** *Déglacer* 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 Déglacer 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 Parry Sound District  
Health Unit  
Bureau de santé  
du district de North Bay-Parry 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
1/4		oignon
1/4		poivron vert
1		branche de céleri
1 cuillère à soupe	(15 ml)	flocons de persil séché
1		gousse d'ail
1/2 cuillère à thé	(2,5 ml)	poivre
1/2 cuillère à thé	(2,5 ml)	sel

## Équipement

- Bol allant au micro-ondes ou petite casserole
- Casserole
- Couteau
- Cuillère
- Planche à découper
- Poêle à frire
- 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 Parry Sound District  
Health Unit  
Bureau de santé  
du district de North Bay-Parry Sound



# RAGOÛT BIEN MIJOTÉ

Donne 6 à 8 portions

## Ingrédients

2 lbs	(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.



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

