

Livre de recettes élaboré par l'Antre-Jeunes de Mercier-Est dans le cadre des saines habitudes de vie, action financée par Québec en Forme.

**Veillez respecter la propriété intellectuelle de l'auteur :
citer la source lorsque mentionné et ne pas reproduire sans autorisation.**

Livret de recettes

Ado-Kuizto

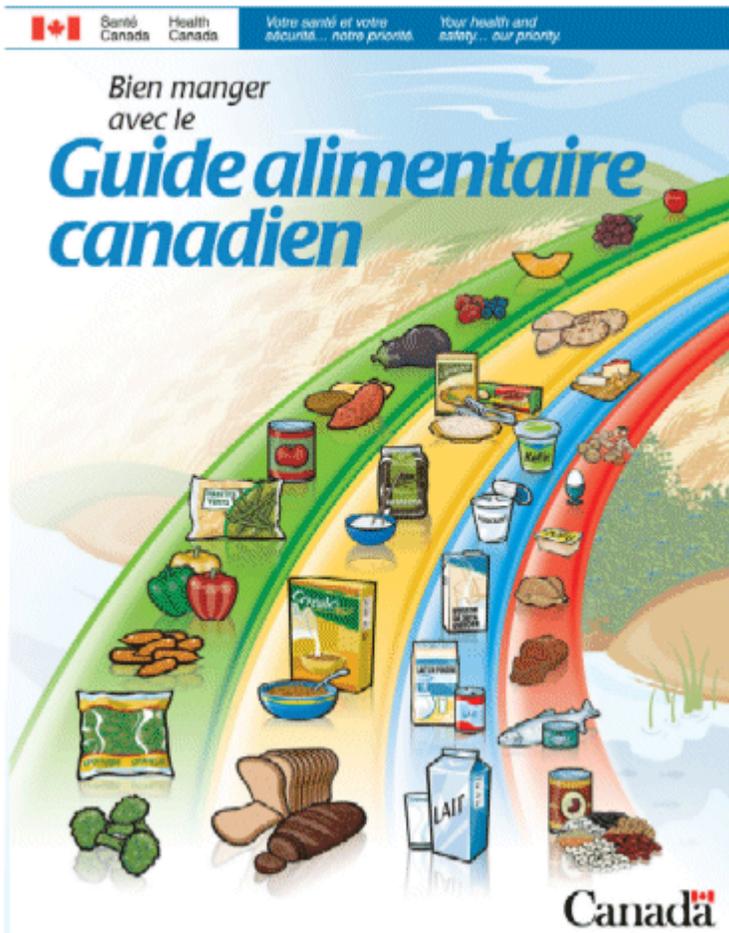


Les règles de base en cuisine

1. Toujours laver la surface sur laquelle on va travailler.
2. Sortir tout ce dont on aura besoin (chaudrons, ustensiles, poêles, bols, mitaines, torchons, tasse à mesurer, etc.) avant même de commencer à cuisiner.
3. Sortir tous les ingrédients dont on aura besoin avant de commencer à cuisiner.
4. Si la recette contient des noix, s'assurer qu'aucune personne allergique n'en mangera.
5. Avoir sa recette bien en vue pendant que l'on cuisine.
6. S'attacher les cheveux ou mettre un filet afin qu'on ne retrouve pas de cheveux dans la nourriture.
7. Toujours se laver les mains avant de commencer à cuisiner.
8. **Toujours être sous la supervision d'un adulte lorsqu'on utilise des objets tranchants (couteaux, pèle-patates, etc.), le four, les ronds de la cuisinière ou tout autre appareil électrique.**



Le guide alimentaire canadien



Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Sexe			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblar vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

A fin d'être en santé et de mener une vie saine, il est important de respecter les recommandations du Guide alimentaire Canadien

Les déjeuners

1. Crêpes nature ou aux fruits

Ingrédients :

- 1 tasse de farine
- 1 tasse de lait
- 2 à 3 œufs
- ½ tasse de sucre
- Sirop d'érable ou cassonade
- Ajouter des fruits frais ou congelés si désiré

Étapes à suivre :

- Mettre tous les ingrédients dans un grand bol et bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Mettre un peu d'huile et un peu de beurre dans une poêle et chauffer jusqu'à ce que le beurre et l'huile frémissent (des petites bulles apparaîtront lorsque le beurre et l'huile seront suffisamment chauds).
- Ajouter de la pâte à crêpe dans la poêle et l'étendre pour former la crêpe désirée.
- Cuire jusqu'à ce que la pâte devienne dorée et plus rigide en retournant la crêpe de temps en temps.
- Lorsque la crêpe est cuite, servir dans une assiette, recouvrir de sirop d'érable ou de cassonade et déguster.

2. Muffins aux bananes

Ingrédients :

- 1 ½ tasse de farine
- ¾ tasse de sucre
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de sel
- 1 œuf
- 1 ½ tasse de bananes écrasées (environ 3 bananes)
- ½ tasse de margarine fondue

Étapes à suivre :

- Mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol.
- Dans un autre bol, mélanger l'œuf, les bananes écrasées et la margarine fondue.
- Mettre le mélange de bananes et le mélange de farine et brasser.
- Mettre le tout dans des moules à muffins graissés.
- Faire cuire à 375°F durant 20 à 25 minutes.
- Laisser refroidir et déguster.

3. Compote de pommes et de fraises

Ingrédients :

- 6 grosses pommes
- 1 tasse de fraises
- 1 tasse de sucre (ou plus au goût)
- ½ tasse d'eau

- 1 c. à soupe d'essence de vanille
- 1 c. à thé de cannelle

Étapes à suivre :

- Enlever les cœurs des pommes, équeuter les fraises, couper les fruits en morceaux.
- Placer les pommes et les fraises en morceaux dans une casserole.
- Ajouter l'eau et le sucre.
- Placer la casserole sur le poêle et faire cuire à feu doux.
- Ajouter l'essence de vanille et la cannelle.
- Faire cuire, en brassant régulièrement, jusqu'à ce que les pommes et les fraises soient en compote.
- Mettre la compote dans un mélangeur électrique afin de défaire les grumeaux.
- Réfrigérer la compote jusqu'au moment de la servir.

Les plats principaux

1. Sandwiches à la tartinade de jambon

Ingrédients :

- Un paquet de fromage à la crème (250 g.)
- 1 conserve de flocons de jambon (184 g.)
- 6 c. à soupe de mayonnaise (60 ml)
- 3 échalotes hachées
- Pains de votre choix (tranché, baguette, kaiser, pita, etc.)

Étapes à suivre :

- Dans un bol, ramollir le fromage à la crème.
- Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à ce que la tartinade soit lisse.
- Garnir les pains avec la tartinade et déguster.

2. Sandwiches au thon

Ingrédients :

- 3 petites conserves de thon dans l'eau
- 2 échalotes hachées.
- 5 c. à table de mayonnaise
- 1 c. à soupe de persil séché
- Sel et poivre au goût
- Pains au choix (tranché, baguette, kaiser, pita, etc.)

Étapes à suivre :

- Bien égoutter le thon.
- Mettre tous les ingrédients ensemble dans un grand bol et piler le tout jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.
- Garnir les pains et déguster.

3. Sandwiches roulés asiatiques à la dinde

Ingrédients :

- 1 c. à soupe de sauce à salade (Miracle Whip)
- 1 c. à thé de sauce teriyaki
- 1 feuille de laitue déchiquetée
- 2 c. à soupe de carottes râpées
- 1 tortilla
- 3 tranches de dinde fumée hachée
- 1 tranche de fromage orange

Étapes à suivre :

- Dans un bol, mélanger la sauce à salade, la sauce teriyaki, les carottes râpées et la laitue.
- Déposer la tranche de fromage et la dinde et le mélange dans la tortilla.
- Rouler la tortilla et déguster.

4. Pitas à la goberge

Ingrédients :

- 2 tasses de goberge
- 1/3 de tasse de carottes, de céleris et de poivrons hachés
- 2 branches d'échalote
- Environ 1/3 tasse de yogourt nature
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- Fromage cheddar
- Laitue déchiquetée
- Pains pita

Étapes à suivre :

- Déchiqueter la goberge.
- Mélanger la goberge avec le yogourt, les carottes, le céleri, les poivrons, la mayonnaise et les échalotes.
- Déposer le mélange dans les pains pita et ajouter le fromage.
- Servir et déguster.

5. Lasagne

Ingrédients :

- 2 grosses conserves de tomates en dés avec épices.
- 1 boîte de sauce tomate Hunt (16 oz.)
- ½ conserve de pâte de tomate
- ¼ de tasse d'eau
- 1 tasse d'oignons hachés
- 2 gousses d'ail émincées
- ¼ tasse de céleri haché
- 1 lb de bœuf haché maigre
- 1 carotte hachée finement
- 1 poivron vert ou rouge
- 3 c. à soupe d'huile
- Un contenant de fromage cottage égoutté
- 2 tasses de fromage mozzarella
- 1 paquet de lasagne
- 20 petites rondelles de pepperonni

Étapes à suivre :

- Mettre l'huile dans une grande casserole et chauffer.
- Lorsque l'huile est chaude, faire revenir l'oignon et l'ail.
- Ajouter le bœuf dans la casserole et brasser continuellement jusqu'à ce que la viande soit cuite.
- Ajouter les piments hachés et la carotte hachée.
- Mélanger.
- Ajouter les tomates en dés, la sauce tomate, la pâte de tomate et l'eau.

- Bien mélanger.
- Faire cuire à feu très doux avec un couvercle durant deux heures.
- Enlever le couvercle et faire cuire durant une heure toujours à feu très doux pour que l'excédant de liquide s'évapore.
- Dans une autre casserole, faire bouillir de l'eau.
- Lorsque l'eau est bouillante, ajouter les pâtes et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Rincer les pâtes et les assécher entre deux papiers essuie-tout.
- Huiler un plat antiadhésif et y mettre un peu de sauce au fond.
- Recouvrir la sauce d'un rang de pâte, d'un rang de pepperonni, d'un rang de sauce, d'un rang de pâte, d'un rang de sauce, d'un rang de fromage cottage, d'un rang de pâte, d'un rang de pepperonni, d'un rang de sauce.
- Étendre ensuite le fromage mozzarella sur toute la lasagne.
- Faire cuire à 350°F pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.
- Servir et déguster.

Les «à-côtés»

1. Salade de pommes de terre

Ingrédients :

- 4 tasses de pommes de terre, cuites, en dés
- 3 c. à soupe de cornichons à l'aneth hachés
- 1/3 de tasse d'échalotes hachées
- 1/2 tasse de céleri haché
- 1/4 de tasse de piment vert haché
- 1/4 de tasse de jambon forêt noir en morceau
- 2 œufs à la coque hachés
- 1c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1c. à soupe de moutarde sèche
- 1/3 de tasse de mayonnaise

Étapes à suivre :

- Dans un bol, bien mélanger la mayonnaise et la moutarde.
- Ajouter les autres ingrédients et mélanger doucement.
- Refroidir et déguster.

2. Trempepette aux épinards

Ingrédients :

- 1 tasse de crème sûre
- 1 tasse de mayonnaise
- 1 sachet de soupe aux légumes Knorr

- 3 échalotes hachées
- ½ paquet d'épinards hachés
- Crudités aux choix (carottes, piments, céleris, etc.)

Étapes à suivre :

- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
- Servir la trempette et déguster avec les crudités.

3. Salade de pâtes

Ingrédients :

- 3 tasses de penne cuites, égouttées et refroidies
- 4 tomates de taille moyenne coupées en dés
- 12 tranches de salami hachées
- 1 tasse de fromage mozzarella râpé
- ½ tasse de basilic frais haché
- ½ tasse de parmesan râpé
- ½ tasse de vinaigrette au Poivron rouge grillé et parmesan

Étapes à suivre :

- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
- Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant au moins une heure.

Les desserts

1. Gâteau aux carottes

Ingrédients du gâteau :

- 1 $\frac{3}{4}$ de tasse de farine
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 2 c. à thé de cannelle
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- $\frac{3}{4}$ de tasse d'huile végétale
- 1 $\frac{3}{4}$ de tasse de sucre
- 3 œufs
- 1 c. à thé de vanille
- 3 tasses de carottes râpées

Ingrédients du glaçage :

- 2 $\frac{1}{2}$ de sucre à glacer
- $\frac{1}{2}$ tasse de beurre mou
- 1 paquet de fromage à la crème (250g)
- 1 c. à thé de vanille

Étapes à suivre pour le gâteau :

- Mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel dans un grand bol.
- Dans un autre bol, mélanger l'huile, le sucre, les œufs et la vanille.
- Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients mouillés.
- Ajouter les carottes râpées.
- Mettre le tout dans un moule à gâteau et cuire à 350°F pendant environ 50 minutes.

Étapes à suivre pour le glaçage :

- Battre le beurre et le fromage à la crème en crème.
- Ajouter lentement le sucre à glacer et la vanille et mélanger jusqu'à une consistance crémeuse.
- Lorsque le gâteau est cuit et refroidi, étendre le glaçage et déguster.

2. Sucre à la crème

Ingrédients :

- 1 lbs de beurre salé
- 1 kg de cassonade dorée
- 1 kg de sucre à glacer
- 1 conserve de lait carnation
- 1 c. à thé d'essence de vanille

Étapes à suivre :

- Dans un chaudron, faire fondre la cassonade, le beurre et le lait carnation. Amener à ébullition.
- Réduire le feu à moyen et laisser mijoter 15 minutes.
- Retirer du feu et ajouter la vanille. Laisser reposer 5 minutes.
- À l'aide d'un mélangeur, ajouter le sucre à glacer graduellement.
- Battre le mélange pendant 8 minutes.
- Verser le tout dans un plat rectangulaire antiadhésif et mettre au frigo durant au moins 4 heures.
- Tremper un couteau aiguisé dans l'eau bouillante durant quelques secondes et couper le sucre à la crème.
- Servir et déguster.

3. Poudding chômeur

Ingrédients du gâteau :

- 1 ½ tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ¼ tasse de beurre
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de lait

Ingrédients de la sauce :

- 1 tasse de sirop d'érable
- 1 tasse de cassonade
- 1 tasse d'eau bouillante
- ¼ de tasse de beurre

Étapes à suivre pour le gâteau :

- Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte.
- Dans un autre bol, battre le beurre en crème
- Ajouter graduellement le sucre et mélanger jusqu'à une consistance onctueuse.
- Ajouter graduellement et en alternant la farine et le lait.
- Graisser un moule à gâteau rectangulaire antiadhésif, verser la pâte à gâteau à l'intérieur et mettre de côté.

Étapes à suivre pour la sauce :

- Dans un casserole, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
- Porter à ébullition et laisser bouillir quelques instants.
- Verser la sauce sur la pâte et faire cuire à 325°F pendant 45 minutes.
- Laisser refroidir et déguster.