



LIVRET DE RECETTES



Données et images fictives à des fins d'illustration uniquement.
Il ne s'agit ni de vrais patients, ni de vraies données.



INTRODUCTION

Pour tous, une alimentation équilibrée est recommandée, accompagné d'une activité physique régulière. Bien-sûr, les imprévus, les périodes de la vie plus intenses que d'autres, et de nombreux facteurs difficiles à contrôler peuvent rendre ses recommandations difficiles à tenir au quotidien.

Chacun d'entre nous est différent. Alors en matière d'alimentation, il peut être utile de consacrer un peu de temps à comprendre l'impact des différents aliments sur votre corps¹.

Dans la nutrition, les termes « glucide », « protéine » et « lipide » peuvent apparaître. Ils constituent les principaux types de macronutriments présents dans l'alimentation. Digérés dans l'intestin, ils sont dégradés en constituants élémentaires :

- Pour les glucides, en sucre
- Pour les protéines, en acides aminés
- Pour les matières grasses (lipides), en acides gras et glycérol

Ces constituants sont essentiels pour faire fonctionner votre corps. N'oubliez pas qu'aucun aliment n'est interdit, sauf en cas d'allergie ou de pathologie spécifique.

¹ Diabetes.co.uk, 2019. Pre and Post Meal Testing. [En ligne] Disponible à l'adresse suivante : <https://www.diabetes.co.uk/features/pre-and-post-meal-testing.html> [Consulté le 4 octobre 2022].



AIDE-MÉMOIRE ALIMENTAIRE

Les glucides : un repas ou tout simplement un aliment impacte deux personnes de manière différente. Testez, analysez, adaptez si besoin. Et n'hésitez pas à en parler avec votre professionnel de santé.

Les légumes : les légumes dits « verts » peuvent être de toutes les couleurs. Ils contiennent beaucoup d'eau, de vitamines, de fibres. Ils contiennent aussi des glucides, mais en quantité bien moins élevée que les féculents. **Dans une assiette équilibrée, on peut retrouver environ 50% de légumes, 25% de protéines et 25% de féculents.**

Les aliments non transformés et faits maison sont à privilégier : pour tous, il est recommandé de limiter autant que possible les plats industriels. Limiter ne veut pas dire supprimer. L'étiquette du produit peut vous être utile : plus la liste d'ingrédients est longue, plus le produit est susceptible d'être transformé. Avec le fait-maison, vous contrôlez ce qui est dans votre assiette.

Planifier vos repas si possible : ce n'est pas toujours possible, ni facile à faire ! En planifiant, vous pourrez favoriser les aliments qui vous conviennent.

Misez sur les fruits : ils contiennent de l'eau, des vitamines, des fibres et des glucides rapides. Certains fruits (par exemple : pomme, poire, pêche, orange, agrumes) sont plus riches en fibres que d'autres. Certains fruits sont plus sucrés que d'autres (par exemple : mangue, banane, cerise).

NOS RECETTES SONT REGROUPÉES EN DIFFÉRENTES SECTIONS. FAITES VOTRE CHOIX :

- Recettes rapides et faciles (pages 4-8)
- Plats familiaux (pages 9-15)
- Plaisirs sucrés (pages 16-18)
- Régime alimentaire spécifique (végétarien/végan/sans gluten/sans produits laitiers)



Aussi savoureuses que rapides à préparer, essayez ces **frittatas** pour le déjeuner ?

FRITTATA AU CHEDDAR ET AUX COURGETTES

CATÉGORIE : SANS GLUTEN ; VÉGÉTARIEN

Temps de préparation : 25 minutes

Parts : 4

Préchauffage du four : 230 °C

INGRÉDIENTS :

4 œufs

42g de mozzarella finement râpée

2 cs de persil plat frais ciselé

¼ cc de poivre noir moulu

⅓ cc de sel

2 cc d'huile d'olive

340 g de courgettes, coupées en deux dans la longueur et tranchées

4 oignons verts tranchés

PRÉPARATION :

1. Dans un récipient de taille moyenne, battre ensemble les œufs, le fromage, la moitié du persil, le poivre et le sel. Réserver.
2. Dans une poêle allant au four, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter les courgettes et les oignons verts ; faire cuire pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant régulièrement.
3. Verser le mélange avec les œufs sur les légumes. Réduire à feu moyen. À mesure que la préparation prend, glisser une spatule tout autour du rebord de la poêle pour soulever la préparation et permettre à la partie non cuite du mélange de glisser au-dessous.
4. Continuer à cuire et à décoller les bords pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que la préparation soit presque prise, mais la surface toujours humide. Réduire la chaleur si nécessaire pour éviter un brunissement excessif.
5. Placer la poêle sur une grille dans le tiers supérieur du four. Cuire au four pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que la frittata soit ferme et que le dessus soit doré. Décorer avec du persil, si désiré. Couper en morceaux. Servir chaud.

SAAG

CATÉGORIE : SANS GLUTEN ; VÉGÉTARIEN

Ce plat demande peu d'effort tout en étant **très savoureux** : parfait lorsque vous voulez bien manger sur le pouce

Temps de préparation : 15 minutes

Parts : 4

INGRÉDIENTS :

450 g de jeunes épinards

60 ml (¼ tasse) d'eau

1 cc d'huile d'olive

1 tomate moyenne émincée

1 cc d'ail en poudre

1 cc d'oignon en poudre

1 cc de garam masala

½ cc de curcuma

1 cc de gingembre frais finement haché

¼ cc de sel

175 ml (¾ tasse) de lait demi écrémé



PRÉPARATION :

1. Dans une grande poêle, faire revenir les épinards dans 60 ml d'eau à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'ils tombent. Retirer les épinards cuits de la poêle et laisser refroidir.
2. Dans la même poêle, ajouter l'huile d'olive et réduire à feu moyen, puis ajouter la tomate, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le garam masala, le curcuma, le gingembre et le sel.
3. Remuer et cuire pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que la tomate soit molle.
4. Avec le dos d'une cuillère en bois, écraser la tomate contre le fond de la poêle.
5. Une fois les épinards complètement refroidis, éliminer toute l'eau en excès et les hacher au couteau.
6. Ajouter les épinards hachés au mélange à la tomate dans la poêle, bien mélanger et chauffer.
7. Réduire à feu doux. Ajouter le lait, bien mélanger et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. Servir immédiatement.





Une recette agréable
à l'œil pour utiliser des
restes de **patates douces**

PURÉE DE PATATES DOUCES GARNIE

CATÉGORIE : SANS GLUTEN ; SANS PRODUITS LAITIERS ; VÉGÉTARIEN ; VÉGAN

Temps de préparation : 15 minutes

Parts : 4

INGRÉDIENTS :

1 ½ cc d'huile de colza

175g (1 tasse) de champignons
frais émincés

1 petit oignon doux, coupé en quartiers
et finement émincé

Une pincée de cumin moulu

Une pincée de coriandre moulue

450 g de patates douces écrasées
réfrigérées (environ 4 petites patates
douces, bouillies et pelées)

PRÉPARATION :

1. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et les champignons dans la poêle ; cuire pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés, en remuant de temps en temps.
2. Ajouter le cumin, la coriandre et les patates douces au mélange aux champignons. Cuire et remuer jusqu'à ce que la préparation soit bien chaude.

SALADE TACO

CATÉGORIE : SANS GLUTEN

Temps de préparation : 25 minutes

Parts : 4

INGRÉDIENTS :

230 g de dinde hachée
1 kg (6 tasses) de laitue romaine
245 g (1 ½ tasses) de tomates émincées
175 g (1 tasse) de haricots noirs en boîte, rincés et égouttés
87,5 g (½ tasse) de cheddar râpé
350 g (2 tasses) de tortilla chips sans blé
4 cs de crème fraîche
2 cs de sauce salsa
2 cc d'assaisonnement pour tacos
2 cs d'huile d'olive



PRÉPARATION :

1. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajouter la dinde et séparer les morceaux à l'aide d'une spatule. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
3. Ajouter l'assaisonnement pour tacos et faire revenir pendant 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Placer la laitue dans un récipient et garnir de dinde, de tomates, de haricots, de fromages et de chips.
4. Servir avec la crème fraîche légère et la sauce salsa.

Avec sa profusion de **couleurs** et de **saveurs**, cette salade est aussi bonne que belle





CURRY DE CREVETTES À LA NOIX DE COCO

CATÉGORIE : SANS GLUTEN

Temps de préparation : 35 minutes

Parts : 4

INGRÉDIENTS :

⅔ cc d'huile de colza
 1 oignon moyen émincé
 1 petit poivron rouge, épépiné et émincé
 2 gousses d'ail émincées
 1 petit piment jalapeno, épépiné et émincé
 1⅓ cs de curry en poudre
 ⅔ cc de cumin en poudre
 ⅔ cc de coriandre en poudre
 1/6 cc de cardamome en poudre
 225 ml de lait écrémé concentré
 40 ml de lait de coco non sucré
 450 g de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
 1⅓ cs de jus de citron vert
 ⅔ cs d'amidon de maïs pur
 45 ml (¼ tasse) de coriandre fraîche ciselée
 Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon et le poivron en remuant occasionnellement pendant 5 minutes.
2. Ajouter l'ail, le piment jalapeno, le curry en poudre, le cumin, la coriandre et la cardamome et faire cuire 2 minutes supplémentaires.
3. Réduire à feu doux et ajouter le lait écrémé concentré et le lait de coco. Porter à ébullition et remuer pendant 5 minutes.
4. Ajouter les crevettes et faire cuire à découvert jusqu'à ce qu'elles soient roses et incurvées, ce qui devrait prendre environ 10 à 12 minutes.
5. Mélanger le jus de citron vert et l'amidon de maïs dans un petit bol ; remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
6. Ajouter au mélange de crevettes et cuire en remuant constamment jusqu'à épaississement, pendant environ 2 minutes.
7. Incorporer la coriandre, saler et poivrer.

Ce curry crémeux est légèrement épicé et plein de saveurs

TOURTE AU POULET

AVEC GARNITURE DE CHOU-FLEUR

Temps de préparation : 2 heures

Parts : 4

Préchauffage du four : 220 °C

INGRÉDIENTS :

230 g (1 ⅓ tasses) de blanc de poulet

55 g (⅓ tasse) de petits pois

55 g (⅓ tasse) de champignons

⅔ de boîte (200 g) de crème de champignons condensée

120 g (⅔ tasse) de maïs

120 g (⅔ tasse) de céleri émincé

55 g (⅓ tasse) d'oignon émincé

2 cs de persil frais ciselé

1 ⅓ cc de thym frais ciselé

1/6 cc de poivre moulu (une pincée)

190 g de chou-fleur frais

32 g (¼ tasse) de parmesan râpé

32 g (⅓ tasse) de chapelure japonaise (panko) complète

1 ⅓ cs de beurre doux fondu

CATÉGORIE : SANS GLUTEN

PRÉPARATION :

1. Mettre le poulet dans la marmite et recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et ne soit plus rose.
2. Découper le poulet en morceaux.
3. Mélanger le poulet, les petits pois, les champignons, la crème de champignons, le maïs, le céleri, l'oignon, le persil, le thym et le poivre dans un grand récipient.
4. Transférer le mélange au poulet dans un moule profond de 22 cm.
5. Laver et sécher soigneusement le chou-fleur, éliminer toutes les parties vertes et le découper en morceaux ; l'émietter à l'aide d'un robot jusqu'à l'obtention d'une texture s'apparentant à du riz.
6. Mélanger le chou-fleur, le parmesan, la chapelure et le beurre fondu dans un récipient de taille moyenne.
7. Déposer cette préparation sur le mélange au poulet.
8. Faire cuire le plat au four jusqu'à ce qu'il soit bien chaud et que le dessus soit doré, ce qui devrait prendre environ 40 minutes. Laisser reposer 10 minutes avant de servir et décorer avec du persil.

Cette tourte délicieuse est particulièrement agréable pour **se réchauffer en hiver**





PICADILLO

DOUCEMENT MIJOTÉ

CATÉGORIE : SANS PRODUITS LAITIERS ; SANS GLUTEN

Temps de préparation : 4 heures 40 minutes ou plus si on le souhaite

Parts : 4

Préchauffage du four : 220 °C

INGRÉDIENTS :

½ cs d'huile d'olive extra vierge
 450 g de bœuf haché
 55 g de saucisse de poulet saveur chorizo coupée en dés
 ½ cs de chili en poudre
 1 cc de graines de cumin, hachées grossièrement
 ½ cc d'origan séché
 ¼ cc de cannelle en poudre
 60 ml (¼ tasse) d'eau
 1 cs de concentré de tomates
 1 cs de vinaigre de vin rouge
 175 g (1 tasse) d'oignon haché
 175 g (1 tasse) de piment Cubanelle ou Anaheim épépiné et émincé
 87,5 g (½ tasse) de grains de maïs décongelés
 42 g (¼ tasse) d'olives vertes dénoyautées émincées
 3 gousses d'ail émincées
 400 g de tomates concassées en boîte
 1 pincée de sel
 1 pincée de poivre fraîchement moulu

PRÉPARATION :

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter le bœuf et la saucisse, remuer et séparer les morceaux avec une cuillère en bois pendant 5 à 6 minutes. Si nécessaire, transférer le contenu de la poêle dans une passoire pour éliminer la graisse en excès, puis remettre la viande dans la poêle.
2. Ajouter le chili en poudre, le cumin, l'origan et la cannelle ; cuire à feu moyen-vif, en remuant pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne odorant.
3. Incorporer l'eau, le concentré de tomate et le vinaigre et bien mélanger.
4. Transférer le mélange à la viande dans une cocotte de 5 à 6 litres. Incorporer l'oignon, les piments, le maïs, les olives, les tomates et l'ail.
5. Couvrir et cuire à feu vif pendant 4 heures ou à feu doux pendant 7 à 8 heures.
6. Bien mélanger le picadillo. Saler et poivrer.

Ce plat toujours populaire d'Amérique du Sud peut mijoter pendant que vous travaillez ou jouez, et **sera prêt** à être dégusté à la fin de la journée.





JAMBALAYA AUX SAUCISSES ET CREVETTES

Temps de préparation : 1 heure 15 minutes

CATÉGORIE : SANS PRODUITS LAITIERS ; SANS GLUTEN

Parts : 4

INGRÉDIENTS :

225 g de petites crevettes, nettoyées et déveinées
 225 g de niébé (haricots œil noir)
 1 L (4 tasses) d'eau froide
 225 g de cuisses de poulet sans peau, désossées, coupées en morceaux d'1 cm
 110 g d'andouille
 2 cc d'huile d'olive
 87,5 g (½ tasse) d'oignon émincé
 87,5 g (½ tasse) de céleri émincé
 87,5 g (½ tasse) de poivron vert émincé
 42 g (¼ tasse) de concentré de tomates
 410 g de tomates étuvées non égouttées
 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
 1 cs d'épices Cajun sans sel
 350 g (2 tasses) de riz brun cuit chaud
 Oignons verts, finement émincés (facultatif pour la décoration)
 Persil frais ciselé (facultatif pour la décoration)
 ½ cc de sauce piquante en bouteille (facultatif)

PRÉPARATION :

1. Dans une marmite avec couvercle, porter les haricots à ébullition, réduire le feu. Laisser mijoter à couvert pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis égoutter.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon blanc, le céleri et le poivron et cuire 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant de temps en temps.
3. Ajouter le poulet et l'andouille ; cuire tout en remuant pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la viande commence à dorer.
4. Incorporer le concentré de tomates et cuire 2 minutes supplémentaires.
5. Incorporer les tomates, le bouillon, les épices Cajun et les haricots cuits. Porter juste à ébullition.
6. Incorporer les crevettes et laisser mijoter 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes deviennent opaques. Servir le jambalaya sur le riz. Saupoudrer d'oignons verts, de persil et de sauce piquante selon les goûts.

Ce Jambalaya classique **ravira toutes les papilles** : il suffit de doser les épices selon les goûts de chacun

KÉBAB DE POULET ADOBO

CATÉGORIE : SANS GLUTEN ; SANS PRODUITS LAITIERS

Temps de préparation : 45 minutes

Parts : 4

INGRÉDIENTS :

3 cs de jus de citron, divisées
2 gousses d'ail, pelées et émincées
2 cc d'origan séché
1 cc de paprika
 $\frac{3}{4}$ cc de sel
 $\frac{1}{2}$ cc de cannelle en poudre
 $\frac{1}{2}$ cc de cumin en poudre
 $\frac{1}{2}$ cc de poivre fraîchement moulu
450 g de blanc de poulet désossé et sans peau, et coupé en morceaux de 3 à 4 cm
1 gros oignon rouge, pelé, coupé en quartiers et séparé en couches
2 cc d'huile d'olive extra vierge

PRÉPARATION :

1. Mélanger 1 cs de jus de citron, l'ail, l'origan, le paprika, le sel, le cumin, la cannelle et le poivre dans un récipient de taille moyenne. Ajouter le poulet et remuer pour bien l'enrober de marinade.
2. Recouvrir d'un film plastique et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 20 minutes ou jusqu'à 2 heures.
3. Mélanger l'huile et les 2 cs restantes de jus de citron dans un petit bol. Réserver.
4. Préchauffer la grille à une température moyenne-élevée.
5. Enfiler alternativement les morceaux de poulet et d'oignon sur 4 ou 8 brochettes. Huiler la grille.
6. Griller les kebabs, en les tournant de temps en temps et en badigeonnant le côté cuit avec le mélange réservé d'huile et de citron. Continuer jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et dorés, cela devrait prendre de 6 à 7 minutes.
Servir immédiatement, avec des quartiers de citron.

Les enfants se régaleront
avec ces **kebabs acidulés**
à s'en lécher les doigts

PILAF DE LENTILLES ROUGES, QUINOA ET GRAINES DE LIN

CATÉGORIE : SANS PRODUITS LAITIERS ; SANS GLUTEN ; VÉGÉTARIEN (FACULTATIF) ; VEGAN (FACULTATIF)

Temps de préparation : 45 minutes

Parts : 4

INGRÉDIENTS :

38,5 g (¼ tasse) de lentilles rouges sèches

38,5 g (¼ tasse) de quinoa

4/5 cs d'huile d'olive

38,5 g (¼ tasse) d'échalotes finement hachées

2 gousses d'ail émincées

1 ⅔ cs de graines de lin

330 ml de bouillon de poulet (ou de bouillon de légume pour un repas vegan/végétarien)

1 poivron rouge ou vert de taille moyenne, émincé

4/5 cc de thym frais broyé

PRÉPARATION :

1. Rincer et égoutter les lentilles et le quinoa séparément.
2. Dans une casserole de taille moyenne, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les échalotes et l'ail ; cuire tout en remuant pendant 3 minutes.
3. Ajouter les graines de quinoa et de lin ; cuire tout en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit légèrement doré.
4. Ajouter les lentilles et le bouillon.
5. Porter à ébullition, couvrir et réduire le feu. Laisser mijoter pendant 15 minutes.
6. Incorporer le poivron et le thym.
7. Couvrir et cuire 5 minutes de plus, ou jusqu'à ce que le quinoa et les lentilles soient tendres. Laisser reposer, à couvert, pendant 5 minutes.
8. Décorer avec des brins de thym, si désiré.

Ce pilaf aux légumineuses est
un plat rassasiant qui plaira à toute la famille



Cette **salade polyvalente** est parfaite pour le déjeuner, pour un dîner léger ou comme accompagnement coloré

TABOULÉ

CATÉGORIE : SANS PRODUITS LAITIERS ; VÉGÉTARIEN ; VEGAN

Temps de préparation : 1 heure 10 minutes

Parts : 4

INGRÉDIENTS :

42 g (¼ tasse) de boulghour, sec

120 ml (½ tasse) d'eau bouillante

175 g (1 tasse) de persil ciselé

42 g (¼ tasse) de menthe ciselée

5 tomates émincées

1 oignon émincé

2 cc d'huile d'olive

1 citron, en jus

Pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Placer le boulghour dans un petit récipient. Ajouter de l'eau bouillante, mélanger et recouvrir d'un torchon ; laisser reposer pendant 1 heure. Égoutter l'eau en excès.
2. Mélanger le persil, la menthe, les tomates, l'oignon, l'huile d'olive, le jus de citron et la pincée de sel. Ajouter le boulghour ; bien mélanger et servir.





Nous avons remplacé la pomme de terre par du chou-fleur et ajouté de la dinde hachée pour proposer une **variante** de ce grand classique

SHEPHERD'S PIE (HACHIS PARMENTIER)

CATÉGORIE : SANS GLUTEN

Temps de préparation :

1 heure 20 minutes

Parts : 4

Préchauffage du four : 190° C

INGRÉDIENTS :

1 chou-fleur de taille moyenne

1 ½ cs d'huile d'olive

1 petit oignon

56 g (⅓ tasse) de cheddar râpé

4 carottes

375 g de dinde hachée

2/3 cs de ketchup

120 ml (½ tasse) de bouillon de bœuf

1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION :

1. Porter une grande marmite d'eau salée à ébullition. Ajouter le chou-fleur et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore ferme, cela prendra environ 15 minutes.
2. Égoutter et écraser.
3. Incorporer 1 cs d'huile d'olive, ajouter la moitié de l'oignon finement haché et ¼ tasse de fromage râpé. 1 pincée de sel et de poivre ; réserver.
4. Porter une grande marmite d'eau salée à ébullition. Ajouter les carottes et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes, ce qui devrait prendre environ 15 minutes.
5. Égoutter, écraser et réserver.
6. Faire chauffer 1 cs d'huile dans une grande poêle. Ajouter l'oignon restant et cuire jusqu'à ce qu'il soit transparent.
7. Ajouter la dinde hachée et cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Éliminer l'excès de graisse si nécessaire.
8. Ajouter du ketchup et du bouillon de bœuf. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes.
9. Étaler la dinde hachée en une couche uniforme sur le fond d'un plat allant au four d'1 litre.
10. Étaler les carottes écrasées. Recouvrir avec le mélange de chou-fleur écrasé et saupoudrer de fromage râpé restant.
11. Cuire au four pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le plat soit bien doré.



Une recette que les
enfants adoreront.
Des pizzas Picasso ?

PIZZA PASTÈQUE

CATÉGORIE : SANS GLUTEN ; VÉGÉTARIEN

Temps de préparation : 10 minutes

Parts : 4

INGRÉDIENTS :

87,5 g (½ tasse) de yaourt nature

1 cc de miel

¼ cc d'extrait de vanille

2 tranches de pastèque (d'environ 2,5 cm d'épaisseur), coupées au centre du fruit

115 g (⅔ tasse) de fraises tranchées

87,5 g (½ tasse) de mûres coupées en deux

2 cs de feuilles de menthe fraîche ciselées

PRÉPARATION :

1. Mélanger le yaourt, le miel et la vanille dans un petit récipient.
2. Étaler le mélange de yaourt sur chaque tranche de pastèque.
3. Recouvrir de fraises, mûres et menthe.
4. Couper chaque tranche en 4



MUFFINS AU SARRASIN, AUX MYRTILLES ET À LA COURGE BUTTERNUT

CATÉGORIE : VÉGÉTARIEN

Temps de préparation : 1 heure 15 min

Parts : 12

Préchauffage du four : 200 °C

INGRÉDIENTS :

Spray de cuisson antiadhésif

225 g de farine de blé T45

125 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de farine de sarrasin

45 g ($\frac{1}{4}$ tasse) de sucre

1 $\frac{1}{2}$ cc de levure chimique

1 cc de cannelle en poudre

$\frac{1}{2}$ cc de bicarbonate de soude

$\frac{1}{2}$ cc de sel

2 œufs, légèrement battus

1 courge musquée

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait écrémé

2 cs d'huile d'olive

125 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de myrtilles

Flocons d'avoine à saupoudrer

Tout le monde
succombera à ces
succulents muffins,
encore plus délicieux
à la sortie du four !



PRÉPARATION :

1. Couper la courge en deux dans le sens de la longueur, retirer les pépins et badigeonner d'huile. Placer les deux moitiés avec le côté coupé sur le dessus sur une plaque de cuisson légèrement graissée. Faire griller la courge dans le four préchauffé pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre à la pointe de la fourchette.
2. Prélever la chair de la courge dans un récipient et l'écraser.
3. Mélanger la farine de blé T45, la farine de sarrasin, le sucre, la levure chimique, la cannelle, le bicarbonate de soude et le sel dans un récipient de taille moyenne. Faire un puits au centre du mélange à la farine ; réserver.
4. Mélanger les œufs, la courge écrasée, le lait et l'huile dans un autre récipient.
5. Ajouter le mélange d'œufs en une seule fois dans le mélange à la farine. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit humidifiée. Elle doit être granuleuse. Incorporer les myrtilles.
6. Garnir le moule à muffins de caissettes en papier et remplir chacune au $\frac{2}{3}$ de pâte à l'aide d'une cuillère. Saupoudrer de flocons d'avoine.
7. Cuire 15 à 20 minutes au four, jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés. Laisser refroidir dans les caissettes sur une grille pendant 5 minutes et servir chaud.

TRES LECHES (GÂTEAU AUX TROIS LAITS)

CATÉGORIE : VÉGÉTARIEN

Temps de préparation :

4 heures ou plus si on le souhaite

Parts : 20

Préchauffage du four : 180 °C

INGRÉDIENTS :

250 ml (1 tasse) de farine de blé T45

125 ml (½ tasse) de farine de blé complet

2 cc de levure chimique

½ cc de sel

3 gros œufs à température ambiante

125 ml (½ tasse + 1 cs) de sucre cristallisé

2 cc d'extrait de vanille

125 ml (½ tasse) de lait entier

410 ml de lait concentré sucré

355 ml de lait évaporé (lait concentré non sucré)

250 ml (1 tasse) de crème fouettée épaisse

Spray de cuisson

PRÉPARATION :

1. Mélanger la farine tout-usage, la farine de blé complète, la levure chimique et le sel dans un récipient de taille moyenne. Dans un autre récipient, battre les œufs, la ½ tasse de sucre et la vanille avec un batteur électrique à vitesse moyenne-élevée jusqu'à ce que le mélange soit léger et onctueux, ce qui prend environ 10 minutes.
2. Ajouter la moitié du mélange à la farine ; mélanger à faible vitesse jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter le lait entier au mélange de farine restant ; mélanger à faible vitesse jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
3. Vaporiser le plat de cuisson en verre avec le spray de cuisson.
4. Étaler la pâte uniformément dans le plat de cuisson.
5. Faire cuire dans le four préchauffé jusqu'à ce que le gâteau soit légèrement doré, ce qui prend entre 20 et 25 minutes. Laisser refroidir dans le moule sur une grille pendant 25 minutes.
6. Battre le lait concentré sucré et le lait évaporé dans un récipient de taille moyenne.
7. Réaliser des trous sur le gâteau à l'aide d'une brochette.
8. Verser lentement le mélange de lait sur le gâteau et autour des bords.
9. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures ou jusqu'à 1 journée.
10. Juste avant de servir, battre la crème dans un récipient de taille moyenne avec un batteur électrique jusqu'à la formation de pics mous.
11. Ajouter 1 cs de sucre restant et continuer à battre jusqu'à la formation de pics fermes.
12. Étaler la crème fouettée sur le gâteau.

Ce gâteau somptueux pouvant être réalisé à l'avance est idéal pour **faire de l'effet** lors d'une fête ou invitation



