



Recettes familiales favorites

des recettes de
Bébés en santé



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé



Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord

Manitoba 

Introduction

Ce livret de recettes est dédié à toutes les familles de Bébés en santé.

Bienvenue à *Recettes familiales favorites...des recettes de Bébés en santé.*

Cet ensemble a été élaboré spécifiquement pour vous. Les recettes faciles, rapides et nutritives sont destinées à toute la famille et accompagnées de trucs de cuisson. Le but des recettes est de vous encourager de consommer une variété d'aliments. Nous espérons qu'elles aideront votre famille à bien manger et grandir en bonne santé.

En plus de recettes, il y a une section d'information pratique sur la cuisson à la fin. Cette section comprend :

- les unités de mesure
- des tableaux de conversions
- une liste d'équivalents et de substitutions
- des directives sur l'entreposage des aliments, et
- des lignes directrices concernant le choix de goûters pour les enfants d'âge préscolaire.

Nous espérons que vous aimerez utiliser ce livret et nous vous souhaitons une vie pleine de repas familiaux délicieux et nutritifs.

Merci à tous les diététistes de l'Office régional de la santé Winnipeg qui ont compilé cette collection de recettes et aux nombreux participants du programme Bébés en santé qui les ont essayés.

Adapté avec la permission de Many Hands, Community Kitchens Share Their Best, 1999. www.communitykitchens.ca

Soupes

Bouillon de poulet

Ingrédients	8 tasses	16 tasses	24 tasses
carcasse d'un poulet rôti de 3 livres ou ailes, cou et/ou dos de poulet frais	1 2 ½ livres	2 5 livres	3 7 ½ livres
eau	10 tasses	20 tasses	30 tasses
feuille de laurier	1	2	3
branche de céleri avec les feuilles	1	2	3
petit oignon, haché	1	2	3

1. Dans une grosse casserole, combiner la carcasse de poulet (ou morceaux de poulet frais), l'eau, la/les feuille(s) de laurier, le céleri et les oignons. (Le poulet devrait être couvert. Ajouter encore de l'eau au besoin.)
2. Amener à ébullition and mijoter pour environ une heure.
3. Filtrer le bouillon avec une passoire et le mettre de côté.
4. Laisser refroidir les os. Enlever la viande des os et ajouter au bouillon.
5. Utiliser le bouillon pour des soupes ou des casseroles. Se conserve au réfrigérateur pour trois jours ou peut être congelé pour plus tard.

Truc culinaire:

Congeler le bouillon dans un bac à glaçons ou des petits récipients pour pouvoir utiliser seulement le montant désiré.

Soupe au poulet et aux nouilles

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
bouillon de poulet à faible teneur en sodium	8 tasses	16 tasses	24 tasses
pâtes	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
carotte, haché	1	2	3
oignon vert	1	2	3
mélange de légumes congelés	1 tasse	2 tasses	3 tasses
basilic	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
thym	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)

1. Dans une grosse casserole, amener le bouillon à ébullition.
2. Ajouter les pâtes, carottes, oignon verts, légumes, basilic et thym.
3. Mijoter pour 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.

Truc culinaire:

Vous pouvez faire votre propre bouillon de poulet qui aura beaucoup moins de sodium que le bouillon en boîte de conserve ou faite avec des cubes. Voir recette page 5.

Soupe aux épinards et poireaux

Ingrédients	4 portions	8 portions	12 portions
huile végétale	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
poireau, parties blanches et vert pâle seulement, coupé en tranches minces	1	2	3
gousse d'ail, émincée	1	2	3
pomme de terre moyenne pelée et coupée en cubes	1	2	3
bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium ou eau	3 tasses	6 tasses	9 tasses
muscade, moulu	pincée	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé
épinards, lavés, équeutés et hachés	5 onces (environ 150 ml)	10 onces (environ 300 ml)	15 onces (environ 450 ml)
sel et poivre	selon le goût	selon le goût	selon le goût
yogourt, nature, à faible teneur de gras	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
poivron rouge ou vert, tranché finement (optionnel)	½	1	1 ½

1. Chauffer l'huile dans une casserole à température moyenne. Ajouter les poireaux et l'ail. Cuire environ 5 minutes (jusqu'à ce que les poireaux soient tendres), brasser par intervalle.
2. Ajouter les pommes de terre, le bouillon et la muscade. Amener le tout à ébullition, réduire le feu et mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Ajouter les épinards et cuire 10 minutes de plus.
4. Enlever la soupe de la chaleur, broyer avec un écraseur de pommes de terre ou réduire en purée. Ajouter le sel et le poivre selon le goût et réchauffer.
5. Enlever de la chaleur et ajouter la moitié du yogourt.
6. Servir à la louche dans des bols et garnir du reste du yogourt et du poivron si vous l'utilisez.

Truc culinaire:

Les poireaux ressemblent aux grands oignons verts et ont un goût semblable. Utiliser les parties blanches et vert pâle dans des recettes. Utiliser les tiges vert foncé pour ajouter de la saveur au bouillon.

Soupe aux légumes et aux lentilles

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
huile végétale	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
oignon, grand, haché	1	2	3
tomates en boîte de conserve, coupées en dés (19 oz/540 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium	6 tasses	12 tasses	18 tasses
persil sec	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
basilic sec	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé	2 cuillères à soupe (6 cuillères à thé)
origan sec	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé	2 cuillères à soupe (6 cuillères à thé)
carottes, hachés	2	4	6
branches de céleri, hachés	2	4	6
pomme de terre, hachée	1	2	3
lentilles en boîte de conserve (19 oz /540 ml), égouttées et rincées	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
sel et poivre	selon le goût	selon le goût	selon le goût

1. Chauffer l'huile dans un chaudron. Ajouter les oignons hachés et cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter les tomates, le bouillon, le persil, le basilic, l'origan, les carottes, le céleri and les pommes de terre.
3. Amener le tout à ébullition, réduire le feu et mijoter environ 15 - 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque tendres.
4. Ajouter les lentilles en remuant. Ajouter le sel et le poivre selon le goût. Mijoter environ 15 minutes plus longtemps.

Les lentilles sont disponibles dans plusieurs couleurs – rouge, brun et vert. Les lentilles en boîte de conserve sont déjà cuites et sont une bonne façon d'ajouter de la protéine aux soupes, casseroles et salades.

Soupe à la citrouille

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
huile végétale	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
petit oignon, haché finement	1	2	3
poivron vert, haché finement	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
farine	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
bouillon de poulet à faible teneur en sodium	2 tasses	4 tasses	6 tasses
purée de citrouille	2 tasses	4 tasses	6 tasses
lait	2 tasses	4 tasses	6 tasses
thym	⅛ cuillère à thé	¼ cuillère à thé	⅜ cuillère à thé
muscade	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
persil	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)

1. Chauffer l'huile dans un chaudron. Ajouter les oignons hachés finement et le poivron vert.
2. Faire sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais pas brun.
3. Mélanger la farine et le sel avec les légumes.
4. Ajouter le bouillon de poulet, la purée de citrouille, le lait, le thym, la muscade et le persil. Cuire, brassant constamment, jusqu'à ce que le tout soit un peu épaissi.
5. Servir tel quel, ou réduire en purée dans le malaxeur ou le robot culinaire. (Un mélangeur à immersion à main fonctionne bien.)

Truc culinaire:

Pour préparer la soupe avec une citrouille fraîche, commencer avec une citrouille entière. Laver bien la peau de citrouille et enlever les fibres, les graines et la tige. Couper la citrouille et cuire, bouillir ou mettre au micro ondes jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Enlever la chair et la réduire en purée dans un robot culinaire ou broyer avec un écraseur de pommes de terre.

Soupe veloutée aux carottes

Ingrédients	4 portions	8 portions	12 portions
bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium	2/3 tasse	1 1/3 tasse	2 tasses
carottes moyennes, tranchées	3	6	9
huile végétale	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
oignon moyen, haché finement	1	2	3
farine	1/3 tasse	2/3 tasse	1 tasse
lait écrémé en poudre	2/3 tasse	1 1/3 tasse	2 tasses
eau froide	2 tasses	4 tasses	6 tasses
sel et poivre	selon le goût	selon le goût	selon le goût

1. Dans une casserole moyenne, combiner le bouillon et les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Broyer les carottes et le bouillon avec un écraseur de pommes de terre. Mettre de côté.
3. Chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter les oignons et cuire de 5 à 7 minutes.
4. Ajouter la farine aux oignons. Bien mélanger.
5. Mélanger le lait écrémé en poudre avec l'eau froide. Ajouter aux oignons. Cuire en brassant jusqu'à ce que le mélange entre en ébullition et épaissit.
6. Ajouter les carottes broyées and chauffer. Ajouter le sel et le poivre selon le goût.

Truc culinaire:

Vous pouvez faire votre propre bouillon de poulet qui aura beaucoup moins de sodium que le bouillon en boîte de conserve ou faite avec des cubes. Voir recette page 5.

Soupe rapide au poulet et riz

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
poitrine de poulet, désossée	1	2	3
huile	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
oignons, hachés	1 tasse	2 tasses	3 tasses
carottes en cubes	1 tasse	2 tasses	3 tasses
céleri	1 tasse	2 tasses	3 tasses
riz brun	1 tasse	2 tasses	3 tasses
tomates en boîte de conserve, coupées en dés (28oz/798 ml)	1 tasse	2 tasses	3 tasses
bouillon de poulet à faible teneur en sodium	4 tasses	8 tasses	12 tasses
basilic	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
origan	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
thym	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé

1. Cuire le poulet dans un poêle à frire avec la moitié de l'huile. Mettre le poulet de côté.
2. Chauffer le reste de l'huile dans la poêle à frire et ajouter les oignons, les carottes et le céleri. Cuire 5 minutes.
3. Ajouter le riz en tournant, jusqu'à ce qu'il soit enrobé d'huile.
4. Ajouter les tomates, le bouillon de poulet et les épices.
5. Amener à ébullition à feu moyen. Mijoter pour 20 minutes.
6. Hacher le poulet et l'ajouter à la soupe. Bien chauffer la soupe.

Saviez-vous?

Le riz brun est un bon choix car il a plus de fibres que le riz blanc.

Soupe toscane au riz et aux haricots

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
saucisses italiennes ou porc haché assaisonné	½ livre	1 livre	1 ½ livre
bouillon de poulet à faible teneur en sodium	2 ½ tasses	5 tasses	7 ½ tasses
tomates en boîte de conserve, coupées en dés (19 oz/540ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
poivre	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
origan	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
riz brun non cuit	1 tasse	2 tasses	3 tasses
haricots blanc de Soissons(white kidney beans), égouttés (14 oz/398 ml) ou autres haricots	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes

1. Si vous choisissez d'utiliser les saucisses italiennes, enlever la peau des saucisses et couper en gros morceaux. Brunir les saucisses ou le porc dans une grosse casserole à feu moyen pour 6 minutes.
2. Égoutter le gras.
3. Ajouter le bouillon, les tomates, le sel, le poivre et l'origan en tournant. Amener à ébullition.
4. Ajouter le riz en remuant.
5. Couvrir et mijoter pour 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit.
6. Ajouter les haricots et continuer à cuire pendant 15 minutes.

Truc culinaire:

Vous pouvez faire votre propre bouillon de poulet qui aura beaucoup moins de sodium que le bouillon en boîte de conserve ou faite avec des cubes. Voir recette page 5.

Saviez-vous?

Les haricots sont riches en protéines, fer et fibres solubles.

Soupe aux tomates, haricots et cheddar

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
tomates en boîte de conserve, coupées en dés (28 oz/796 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
eau	4 tasses	8 tasses	12 tasses
basilic séché	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
persil séché	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
macaroni, non cuit	1 tasse	2 tasses	3 tasses
haricots en boîte de conserve dans une sauce aux tomates (14 oz/398 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
fromage cheddar râpé	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse

1. Combiner les tomates, l'eau, le basilic, le persil et le macaroni dans une grande marmite et amener à ébullition. Lorsque le mélange bouille, réduire à basse température et mijoter pour environ 10 minutes en brassant fréquemment.
2. Ajouter les haricots dans la soupe aux tomates à la marmite. Mijoter pour environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le macaroni soit tendre.
3. Servir avec le fromage cheddar râpé dessus.

Saviez-vous?

Les haricots sont riches en protéines, fer et fibres solubles.

Soupe hamburger

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
bœuf haché	1 livre	2 livres	3 livres
gousse d'ail, hachée finement	1	2	3
oignon, moyen, haché	1	2	3
riz brun, non cuit	1 tasse	2 tasses	3 tasses
tomates en boîte de conserve, coupées en dés, (28 oz/796 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
eau	4 tasses	8 tasses	12 tasses
mélange de légumes congelés	1 ½ tasse	3 tasses	4 ½ tasses
basilic	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
origan	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
sel	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
poivre	½ cuillère à thé	cuillères à thé	1½ cuillère à thé

1. Combiner le bœuf haché, l'ail et l'oignon dans une grosse marmite à feu moyen, brassant fréquemment. Égoutter le gras lorsque la viande est brunie.
2. Ajouter le riz brun non cuit, les tomates en boîte de conserve et l'eau à la marmite. Mettre la température à grand feu et amener à ébullition. Réduire la température et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.
3. Ajouter le mélange de légumes congelés, le basilic, l'origan, le sel et le poivre. Cuire pour 10 – 20 minutes plus longtemps ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Saviez-vous?

Vous pouvez utiliser la poudre d'ail au lieu des gousses d'ail dans une recette. ¼ cuillère à thé de poudre d'ail équivaut une gousse. L'ail frais ou la poudre d'ail sont des meilleurs choix que le sel d'ail car ils ne contiennent pas de sodium.

Soupe aux légumes et macaroni

Ingrédients	8 portions	16 portions	portions
bœuf haché	½ livre	1 livre	1 ½ livre
petit oignon haché	1	2	3
poudre d'ail	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
carottes moyennes, pelées et hachées	2	4	6
branches de céleri, hachées	2	4	6
eau	4 tasses	8 tasses	12 tasses
tomates en boîte de conserve, coupées en dés, non égouttées (28 oz /796 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
sauce aux tomates (boîte de 14 oz/398 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
maïs niblets en boîte de conserve (12 oz/ 341 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
haricots de Soissons(kidney beans), égouttés et rincés (14 oz/398ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
macaroni, non cuit	1 tasse	2 tasses	3 tasses
basilic	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
origan	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
parmesan ou autre fromage râpé	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse

1. Combiner le bœuf haché et l'oignon dans une grosse marmite. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le bœuf soit bruni et les oignons tendres. Égoutter le gras.
2. Ajouter le restant des ingrédients: poudre d'ail, carottes hachées and céleri, eau, tomates en boîte de conserve, sauce aux tomates, maïs niblets, haricots de Soissons, macaroni, basilic and origan. Amener à ébullition. Lorsque le mélange bouille, réduire la température et mijoter pour 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le macaroni soit cuit.
3. Servir avec le parmesan ou autre fromage râpé dessus.

Saviez-vous?

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande manger au moins un légume vert foncé et un légume orangé à chaque jour.

Salades

Salade verte mélangée

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
laitue romaine, coupée en petits morceaux	6 tasses	12 tasses	18 tasses
concombre, petit, pelé & tranché	½	1	1 ½
carotte, pelée and râpée	1	2	3
branche de céleri, coupée en dés	1	2	3
poivron rouge ou vert, épépiné et haché	½	1	1 ½
oignons vert, hachés	2	4	6
huile végétale	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
vinaigre de cidre	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
eau	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
moutarde	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
paprika	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
poivre	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé

1. Combiner la laitue, le concombre, les carottes, le céleri, le poivron et les oignons dans un grand bol. Mettre de côté.
2. Pour faire la vinaigrette, combiner l'huile, le vinaigre, l'eau, la moutarde, le paprika, le sel et le poivre dans un petit bol et fouetter pour mélanger.
3. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.

Saviez-vous?

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande manger au moins un légume vert foncé et un légume orangé à chaque jour.

Salade au chou de grand-maman

Ingrédients	8 portions	12 portions	16 portions
chou, râpé grossièrement	3 tasses	4 ½ tasses	6 tasses
carottes, râpé	1 tasse	1 ½ tasse	2 tasses
céleri, tranché finement	½ tasse	¾ tasse	1 tasse
oignon, haché finement	1 petit	1 moyen	1 grand
huile végétale	1 cuillère à soupe	1 ½ cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
vinaigre de cidre	¼ tasse	¼ tasse+ 2 cuillères à soupe	½ tasse
moutarde de Dijon (optionnel)	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé	2 cuillères à thé
sucre	1 cuillère à soupe	1 ½ cuillère à soupe	2 cuillères à soupe

1. Combiner le chou, les carottes, le céleri et l'oignon dans un grand bol. Mettre de côté.
2. Pour faire la vinaigrette, mélanger l'huile, le vinaigre de cidre, la moutarde de Dijon et le sucre dans un petit bol et bien brasser.
3. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.
4. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Mélanger de nouveau avant de servir.

Saviez-vous?

Le chou est une bonne source de vitamine C, de fibres et de folate.

Salade de brocoli

Ingrédients	4 portions	8 portions	12 portions
brocoli coupé en morceaux	1 ½ tasse	3 tasses	4 ½ tasses
oignon rouge, haché	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
raisins secs	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
graines de tournesol	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
fromage féta	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
yogourt, nature, à faible teneur de gras	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
mayonnaise légère	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
sucre	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
jus de citron	½ cuillère à soupe	1 cuillère à soupe	1 ½ cuillère à soupe
sel et poivre	selon le gout	selon le gout	selon le gout

1. Combiner le brocoli, l'oignon, les raisins secs, les graines de tournesol et le fromage féta dans un grand bol. Mettre de côté.
2. Pour faire la vinaigrette, mélanger le yogourt, la mayonnaise, le sucre et le jus de citron dans un petit bol.
3. Verser la vinaigrette sur le mélange de brocoli et bien brasser.
4. Ajouter le sel et le poivre selon le gout.
5. Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Servir en moins de deux jours.

Saviez-vous?

Les fruits et légumes fournissent les vitamines et minéraux requis pour maintenir une bonne santé. Manger des fruits et légumes tel que le brocoli peut réduire le risque d'apparition de certains types de cancer.

Salade d'épinards, d'orange et d'amandes

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
épinards	8 tasses	16 tasses	24 tasses
sauce soya	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
vinaigre de cidre	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
sucre brun	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
gingembre moulu	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
moutarde de Dijon	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
huile végétale	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
eau	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
oranges, pelées & divisées	2	4	6
amandes en lamelles	1 tasse	2 tasses	3 tasses

1. Rincer et essorer les épinards dans une essoreuse à salade ou sur des essuie-tout.
2. Déchirer les épinards en morceaux de bouchées et les placer dans un grand bol.
3. Pour faire la vinaigrette, fouetter la sauce soya, le vinaigre de cidre, le sucre brun, le gingembre, la moutarde, l'huile et l'eau ensemble dans un petit bocal ou un bol.
4. Verser la vinaigrette sur les épinards et bien mélanger.
5. Garnir avec les oranges et les amandes.

Saviez-vous?

Tous les fruits doivent être lavés avant de les consommer ou les cuire même si les pelures ne sont pas mangeables tels que les oranges ou les melons.

Salade aux haricots noirs, au maïs et aux tomates

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
Haricots noirs en boîte de conserve, rincées et égouttées (19 oz/540 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
maïs niblets en boîte de conserve, égoutté (12 oz/341 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
tomates fraîches, hachées	1 tasse	2 tasses	3 tasses
poivron rouge ou vert, haché	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
oignon rouge, haché	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
persil, haché	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
vinaigre de vin rouge ou vinaigre balsamique	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
huile d'olive	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
cumin moulu	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
ail, haché finement	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
sauce piquante au poivre (optionnel)	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
sel et poivre	selon le gout	selon le gout	selon le gout

1. Dans un grand bol, combiner les haricots, le maïs, les tomates, les poivrons, les oignons et le persil. Mettre de côté.
2. Pour faire la vinaigrette, fouetter le vinaigre, l'huile, le cumin, l'ail, la sauce piquante au poivre (optionnel), le sel et le poivre ensemble dans un petit bol ou une tasse à mesurer. Verser sur le mélange d'haricots et de maïs. Mettre au réfrigérateur et utiliser en moins de 3 jours.

Saviez-vous?

Les haricots sont riches en protéines, fer et fibres solubles.

Salade aux macaronis

Ingrédients	10 portions	20 portions	30 portions
macaroni, cuit	2 ½ tasses	5 tasses	7 ½ tasses
carottes, pelées et râpées	2	4	6
branches de céleri, coupées en dés	2	4	6
poivron rouge, épépiné et haché	1	2	3
oignons vert, hachés	4	8	12
persil frais, haché	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
mayonnaise légère	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
yogourt nature	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
moutarde de Dijon	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
vinaigre	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
sel	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
poivre	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé

1. Combiner le macaroni cuit, les carottes, le céleri, le poivron rouge, les oignons verts et le persil dans un grand bol.
2. Pour faire la vinaigrette, fouetter la mayonnaise, le yogourt, la moutarde Dijon, le vinaigre, le sel et le poivre ensemble dans un petit bol.
3. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger doucement.

OPTION:

Pour convertir cette recette en repas principal, ajouter une boîte d'haricots ou de thon, du fromage râpé ou haché ou des morceaux de viande ou de volaille.

Truc culinaire:

Choisissez des pâtes de blé entier pour obtenir plus de fibres.

Salade de couscous

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
couscous	2 tasses	4 tasses	6 tasses
huile d'olive ou végétale	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
eau bouillante	2 tasses	4 tasses	6 tasses
carottes râpées	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
tomates, hachées finement	1 ½ tasse	3 tasses	4 ½ tasses
concombres, pelés, coupés finement en dés et épépiné	1 tasse	2 tasses	3 tasses
persil, haché finement	1 tasse	2 tasses	3 tasses
oignons rouge ou blanc, hachés finement	1 tasse	2 tasses	3 tasses
huile d'olive ou végétale	1/3 tasse	2/3 tasse	1 tasse
jus de citron	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
gousse d'ail, haché finement	1	2	3
cumin	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé	2 cuillères à soupe (6 cuillères à thé)
curcuma (turmeric)	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
sel et poivre	selon le gout	selon le gout	selon le gout

1. Mettre le couscous dans un bol et mélanger avec la plus petite quantité d'huile.
2. Verser l'eau bouillante sur le couscous, couvrir fermement et laisser reposer jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Une fois refroidi, remuer avec une fourchette.
3. Ajouter les carottes, les tomates, le concombre, le persil et l'oignon.
4. Pour faire la vinaigrette, fouetter l'huile, le jus de citron, l'ail, le cumin, le curcuma, le sel et le poivre ensemble dans un petit bol. Verser sur le couscous et bien mélanger. Ajuster l'assaisonnement et servir.

Saviez-vous?

Le couscous est un type de pâte qui ressemble au riz.

Salade jardinière aux pommes de terre

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
maïs niblets en boîte de conserve, égoutté (12oz/341 ml)	2 boîtes	4 boîtes	6 boîtes
pommes de terre moyennes avec pelure, cuites et coupées en dés	4	8	12
branche de céleri, hachée	1	2	3
poivron vert, haché	1	2	3
oignons vert, hachés	4	8	12
huile végétale	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
vinaigre	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
moutarde sèche	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
poudre d'ail	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
sel et poivre	selon le gout	selon le gout	selon le gout
radis, tranchés	4	8	12
persil	1 cuillère à soupe, frais ou ½ cuillère à thé, sec	2 cuillères à soupe, frais ou 1 cuillère à thé, sec	3 cuillères à soupe, frais ou 1½ cuillère à thé, sec

1. Combiner le maïs, les pommes de terre, le céleri, le poivron vert et les oignons vert dans un grand bol. Mettre de côté.
2. Pour faire la vinaigrette, mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde et la poudre d'ail dans un petit bol ou une tasse à mesurer. Verser la vinaigrette sur le mélange. Ajouter le sel et le poivre selon le gout. Couvrir et mettre au réfrigérateur.
3. Ajouter les radis en brassant juste avant de servir et garnir avec le persil.

Saviez-vous?

Les gens pour la plupart n'ont pas une diète assez riche en fibre.
Mangez les pommes de terre avec la pelure pour consommer plus de fibres.

Salade de riz et de pois chiches

Ingrédients	8 portions	12 portions	16 portions
Eau	2 tasses	3 tasses	6 tasses
riz brun	1 ¹ / ₃ tasse	2 tasses	2 ² / ₃ tasses
pois chiches en boîte de conserve, (19 oz/540 ml), hachés	2 boîtes	3 boîtes	4 boîtes
poivrons vert hachés	2	3	4
tomates hachées	2	3	4
petit oignons hachés finement	2	3	4
huile végétale	¼ tasse	6 cuillères à soupe	½ tasse
vinaigre	¼ tasse	6 cuillères à soupe	½ tasse
sel	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé	1 cuillère à thé
basilic	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé	2 cuillères à thé
thym	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé	2 cuillères à thé

1. Combiner l'eau et le riz brun dans une marmite et amener à ébullition. Réduire la température à feu doux. Couvrir et cuire pendant 40 minutes. Laisser refroidir.
2. Combiner le riz brun, les pois chiches hachés, le poivron vert, les tomates et les oignons dans un grand bol et bien mélanger.
3. Pour faire la vinaigrette, mélanger l'huile, le vinaigre, le sel, le basilic et le thym dans un petit bol ou une tasse à mesurer. Verser sur la salade et bien mélanger. Mettre au réfrigérateur et utiliser en moins de 3 jours.

Saviez-vous?

Les pois chiches sont une légumineuse. Ils sont aussi nommés les haricots garbonzo et sont une bonne source de fibres et de folate. Le folate est important pendant une grossesse pour réduire le risque de malformations congénitales tel que le spina bifida.

Recette adapté d'une recette du programme Un départ santé./

Plats Principaux

Frittata simple aux poivrons rouges et aux champignons

Ingrédients	4 portions	8 portions	12 portions
huile végétale	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
champignons, tranchés finement	1 tasse	2 tasses	3 tasses
poivron rouge haché	1	2	3
pomme de terre moyenne, cuite et hachée	1	2	3
œufs	8	16	24
lait	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
basilic sec	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
poivre	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
fromage Suisse râpé	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse

1. Chauffer l'huile dans un poêle à frire de taille moyenne (utiliser 2 poêles pour 8 portions et 3 poêles pour 12 portions).
2. Ajouter les champignons et les poivrons. Cuire et brasser jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter les pommes de terre en remuant. Étaler les légumes également au fond du poêle.
4. Fouetter les œufs, le lait, le basilic, le sel et le poivre ensemble dans un bol. Verser sur les légumes.
5. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que les œufs soient fermes (environ 12 – 15 minutes).
6. Saupoudrer avec le fromage pendant les 5 dernières minutes de la cuisson.

Saviez-vous?

*Les œufs sont une bonne source de fer et de protéines.
Le jaune d'œuf est une bonne initiation à la nourriture solide pour les bébés.*

Riz frit savoureux

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
riz brun	1 tasse	2 tasses	3 tasses
eau	2 tasses	4 tasses	6 tasses
huile végétale	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
petit oignon	1	2	3
tofu moyen ou ferme	1 tasse	2 tasses	3 tasses
mélange de légumes congelés, dégelé	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
œuf entier	1	2	3
sauce soya	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
sel et poivre	selon le goût	selon le goût	selon le goût

1. Combiner le riz et l'eau dans une casserole. Amener à ébullition et couvrir. Réduire la température et mijoter pour 40 - 45 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre.
2. Chauffer l'huile dans un grand poêle à frire. Ajouter les oignons et cuire pour 2 minutes.
3. Cuire le riz en brassant à feu doux pour 2-3 minutes.
4. Ajouter le tofu en cubes, le mélange de légumes, l'œuf, la sauce soya, le sel et le poivre.
5. Mélanger et cuire jusqu'à ce que l'œuf soit ferme et le tout soit chauffé.

Saviez-vous?

Le tofu est un substitut pour la viande fait de fèves de soja. Il absorbe la saveur des aliments et des épices avec lesquels il est cuit.

Riz aux haricots à la mode Caraïbes

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
riz brun	1 tasse	2 tasses	3 tasses
bouillon de poulet à faible teneur en sodium	1 tasse	2 tasses	3 tasses
eau	1 tasse	2 tasses	3 tasses
huile végétale	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
oignon haché	1	2	3
céleri haché	2 branches	4 branches	6 branches
poivron vert haché	1	2	3
gousse d'ail émincée	1	2	3
tomates en boîte de conserve, hachées	1 tasse	2 tasses	3 tasses
cumin	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
flocons de piment rouge (optionnel)	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
sauce worcestershire	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé	2 cuillères à soupe (6 cuillères à thé)
haricots noirs en boîte de conserve, rincées et égouttées (19 oz/ 540 ml)	2 boîtes	4 boîtes	6 boîtes
cilantro frais ou persil, haché	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse

1. Combiner le riz brun, le bouillon de poulet et l'eau dans une casserole et amener à ébullition. Réduire la température à feu doux. Couvrir et cuire pendant 40 minutes. Mettre le riz cuit de côté et garder au chaud.
2. Chauffer l'huile dans un poêle à frire. Ajouter les oignons, le céleri, le poivron vert et l'ail. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter les tomates, le cumin, les flocons de piment rouge (si utilisés) et la sauce worcestershire et cuire pendant 2-3 minutes.
4. 4. Ajouter le riz, les haricots et le cilantro ou le persil en brassant. Bien mélanger et cuire pour 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit chauffé.

Saviez-vous?

Les haricots sont riches en protéines, fer et fibres solubles.

Pâtes au fromage et aux légumes

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
fromage cottage	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
yogourt nature	2 tasses	4 tasses	6 tasses
fromage cheddar râpé	1 tasse	2 tasses	3 tasses
œufs fouettés	2	4	6
lait	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
sel	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé	2 cuillères à soupe (6 cuillères à thé)
basilic sec	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
thym sec	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
sauce piquante aux poivrons	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
penne ou autres pâtes	3 ½ tasses	7 tasses	10 ½ tasses
mélange de légumes congelés	4 tasses	8 tasses	12 tasses
carottes, pelées et hachées	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
margarine molle, fondue	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
fine miettes de pain sec	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Mélanger le fromage cottage, le yogourt, le fromage cheddar, les œufs, le lait, le sel, le basilic, le thym et la sauce piquante aux poivrons dans un grand bol. Mettre de côté.
3. Cuire les pâtes dans une grosse casserole d'eau bouillante à gros bouillons jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes. Ajouter le brocoli et les carottes à l'eau bouillante durant les cinq dernières minutes de la cuisson.
4. Égoutter les nouilles et les légumes. Ajouter les légumes cuits et les nouilles au mélange de fromage and bien brasser.
5. Verser le mélange dans un moule de 9 x 13 pouces (utiliser deux moules pour 16 portions et trois moules pour 24 portions).
6. Mélanger la margarine fondue et les miettes de pain et saupoudrer sur la casserole.
7. Cuire pour 30 - 45 minutes jusqu'à légèrement bruni.
8. Laisser reposer pour 10 minutes avant de servir.

Saviez-vous?

Le fromage est une bonne source de calcium. Vérifier l'étiquette pour choisir ceux avec moins de gras.

Burritos express et bourratifs

Ingrédients	10 portions	20 portions	30 portions
riz cuit	1 tasse	2 tasses	3 tasses
haricots de Soissons(kidney beans), rincés et égouttés, (14 oz/ 398 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
maïs niblets, en boîte ou congelé	1 tasse	2 tasses	3 tasses
salsa	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
tortillas de farine de 10 pouces	10	20	30
fromage cheddar râpé	1 ¼ tasse	2 ½ tasses	3 ¾ tasses

1. Mélanger le riz cuit, les haricots, le maïs et la salsa dans un poêle à frire antiadhésif.
2. Cuire pour 3-4 minutes ou jusqu'à chauffé.
3. Placer une partie du mélange au centre de chaque tortilla.
4. Saupoudrer de fromage râpé et rouler les tortillas.
5. Option: Servir avec de la salsa, de la laitue en lanières, des tomates hachées et de la crème sûre.

Saviez-vous?

Les haricots sont riches en protéines et fibres solubles.

Pâtes avec tomates et haricots

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
pâtes penne ou macaroni	2 ½ tasses	5 tasses	7 ½ tasses
huile d'olive	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
oignon haché	1	2	3
gousses d'ail, hachées finement	3	6	9
flocons de piment rouge (optionnel)	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
carotte haché	1	2	3
tomates en boîte de conserve, hachées, (28 oz/796 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
haricots de Soissons blanc, rincés et égouttés, (19 oz/540 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
sel et poivre	selon le goût	selon le goût	selon le goût
fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
persil haché	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillère à soupe)	6 cuillères à soupe

1. Amener une grosse casserole d'eau à ébullition. Ajouter les pâtes et cuire jusqu'à tendre mais ferme. Bien égoutter et mettre de côté.
2. Chauffer l'huile dans une grosse casserole creuse. Ajouter l'oignon, l'ail et les flocons de piment rouge (optionnel). Cuire à feu doux jusqu'à tendre mais ne pas brunir.
3. Ajouter les carottes hachés et cuire pour 5 minutes.
4. Ajouter les tomates dans la casserole. Amener à ébullition et cuire pour 10 minutes en brassant occasionnellement pour éviter de coller.
5. Ajouter les haricots et cuire encore 10 minutes plus longtemps. Ajouter le sel et le poivre selon le goût.
6. Mélanger la sauce avec les pâtes. Saupoudrer de persil et de fromage parmesan.

Saviez-vous?

Les haricots sont riches en protéines et fibres solubles.

Chili végétarien

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
oignons hachés	2 moyens	4 moyens	6 moyens
gousses d'ail émincées	4	8	12
poivron vert haché	1	2	3
huile végétale	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
sauce aux tomates (7.5 oz /213 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
haricots de Soissons(kidney beans) ou haricots bicolores(pinto beans), rincés et égouttés, (14 oz 398 ml)	2 boîtes	4 boîtes	6 boîtes
tomates fraîches, hachées ou tomates en boîte de conserve (19 oz/540 ml)	6 1 boîte	12 2 boîtes	18 3 boîtes
maïs niblets, en boîte ou congelé	1 ½ tasse	3 tasses	4 ½ tasses
sel	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
poudre de chili	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
poivre	selon le goût	selon le goût	selon le goût

1. Faire sauter les oignons, l'ail et le poivron vert dans l'huile à feu moyen, jusqu'à ce que les oignons soient tendres. (environ 5 minutes).
2. Ajouter la sauce aux tomates, les haricots, les tomates, le maïs, le sel, la poudre de chili et le poivre.
3. Cuire à feu moyen pour 25 minutes en brassant occasionnellement.

Truc culinaire:

Ce plat est délicieux seul ou servi avec du pain grillé ou du riz.

Quesadillas rapides au poulet

Ingrédients	4 portions	8 portions	16 portions
huile végétale	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé
oignon, tranché en rondelles	½	1	2
poivron vert haché finement	¼	½	1
tortillas au blé entier de 10 pouces	2	4	8
fromage cheddar râpé	1 tasse	2 tasses	4 tasses
poitrines de poulet cuites et hachées	2	4	8
tomate hachée finement	1	2	4
crème sûre	¼ tasse	½ tasse	1 tasse
salsa	¼ tasse	½ tasse	1 tasse

1. Préchauffer le four à 300 °.
2. Chauffer l'huile dans un poêle à frire. Ajouter l'oignon et le poivron vert et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mettre de côté.
3. Placer la moitié des tortillas sur une plaque de four.
4. Ajouter le suivant sur les tortillas en couches:
 - la moitié du fromage
 - le poulet haché
 - les oignons et le poivron vert
 - les tomates
 - le restant du fromage
 - couvrir avec les autres tortillas.
5. Cuire au four à 300°F pour environ 8 minutes jusqu'à bruni. Le fromage devrait être fondu à l'intérieur, les garnitures devraient être chaudes et la croûte bruni et croustillante. Couper en quarts.
6. Servir avec une cuillerée de crème sûre et de la salsa.

Saviez-vous?

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande qu'on consomme au moins la moitié de nos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

Sloppy Joes

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
bœuf haché	2 livres	4 livres	6 livres
oignon	1 grand	2 grands	3 grands
moutarde sèche	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé	2 cuillères à soupe (6 cuillères à thé)
sucre brun	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé	2 cuillères à soupe (6 cuillères à thé)
vinaigre	1/3 tasse	2/3 tasse	1 tasse
sauce worcestershire	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
sauce aux tomates	2 tasses	4 tasses	6 tasses
pain hamburger	8	16	24
sel et poivre	selon le goût	selon le goût	selon le goût

1. Brunir le bœuf haché et les oignons. Égoutter le gras.
2. Ajouter la moutarde sèche, le sucre brun, le vinaigre et la sauce worcestershire.
3. Ajouter la sauce aux tomates en tournant et mijoter pendant 15 minutes. Ajouter de l'eau si c'est sec.
4. Ajouter le sel et le poivre selon le goût.
5. Verser en cuillerée sur les pains hamburger.

Truc culinaire:

Si vous n'avez pas de moutarde sèche, vous pouvez utiliser de la moutarde régulière. Utiliser trois fois le montant de moutarde régulière: par exemple, si une recette demande 1 cuillère à thé de moutarde sèche, utilisez 3 cuillères à thé (1 cuillère à soupe) de moutarde régulière.

Ragoût de bœuf et de macaroni

Ingrédients	4 portions	8 portions	16 portions
bœuf haché	1 livre	2 livres	4 livres
petit oignon haché	1	2	4
poivron vert haché	¼	½	1
sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
gousse d'ail émincée	1	2	4
tomates en boîte de conserve (28 oz/ 796 ml)	1 boîte	2 boîtes	4 boîtes
eau	½ tasse	1 tasse	2 tasses
macaroni, non cuit	1 tasse	2 tasses	4 tasses
légumes congelés (pois, haricots, maïs)	1 tasse	2 tasses	4 tasses
fromage cheddar râpé	½ tasse	1 tasse	2 tasses

1. Brunir le bœuf haché, l'oignon et le poivron vert dans une grosse casserole. Égoutter le gras. Ajouter tous les autres ingrédients sauf le fromage.
2. Bien mélanger, couvrir et cuire le macaroni jusqu'à tendre (environ 20 minutes). S'assurer que le liquide couvre le macaroni. (Vous aurez peut-être à ajouter encore de l'eau.)
3. Enlever de la chaleur. Ajouter le fromage en brassant et servir.

Saviez-vous?

Le bœuf haché régulier a presque deux fois le gras que le bœuf haché maigre et trois fois le gras que le extra maigre.

Casserole taco

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
bœuf haché	1 livre (454 g)	2 livres	3 livres
haricots de Soissons en boîte de conserve, rincés et égouttés, (14 oz/398 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
sauce aux tomates (7.5 oz/213 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
salsa	2 cuillères à soupe	4 cuillères à soupe	6 cuillères à soupe
poudre de chili	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
poudre d'ail	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
fromage cheddar râpé	1 tasse	2 tasses	3 tasses
croustilles tortilla	3 tasses	6 tasses	9 tasses
crème sure légère	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
laitue en lanières	1 tasse	2 tasses	3 tasses
tomate hachée	1	2	3
oignons vert hachés	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
salsa	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Bien cuire le bœuf haché dans un poêle à frire à feu moyen. Égoutter le gras.
3. Ajouter les haricots de Soissons, la sauce aux tomates, la salsa, la poudre de chili et la poudre d'ail en tournant. Amener à ébullition en brassant constamment.
4. Verser le mélange de bœuf en cuillerées dans un moule de 9"x13". Saupoudrer de fromage cheddar.
5. Cuire sans couvrir pour 30 minutes ou jusqu'à chaud et bouillonnant.
6. Servir avec des croustilles tortilla et garnir de crème sûre, laitue, tomates, oignons verts et salsa.

Saviez-vous?

Les haricots sont riches en protéines, fer et fibres solubles.

Pâtes de tomates rôties cuites au four

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
huile végétale	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	3 cuillères à thé
oignon, haché finement	1	2	3
courgette(zucchini), coupée en dés	1	2	3
gousse d'ail émincée	1	2	3
tomates en boîte de conserve, coupées en dés (28 oz/796 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
lait	pour faire 2 tasses avec le jus de tomate	pour faire 4 tasses avec le jus de tomate	pour faire 6 tasses avec le jus de tomate
basilic	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
origan	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
poivre	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
rotini ou macaroni	2 tasses	4 tasses	6 tasses
fromage cheddar râpé	2 tasses	4 tasses	6 tasses
fromage parmesan	pour saupoudrer		

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Chauffer l'huile dans une grosse casserole et cuire l'oignon, la courgette et l'ail jusqu'à tendre. Mettre de côté.
3. Égoutter le jus des tomates dans une tasse à mesurer. Ajouter du lait pour faire 2 tasses.
4. Ajouter le basilic, l'origan, les tomates et le mélange lait/jus de tomates aux légumes. Amener à ébullition.
5. Combiner le mélange tomate et légumes avec le rotini dans un moule de 9" x 13". Bien mélanger. (Utiliser deux moules pour 12 portions, trois moules pour 18 portions)
6. Presser le rotini dans le liquide. Couvrir et cuire pour 20 minutes.
7. Enlever le couvercle, ajouter le fromage cheddar and brasser doucement.
8. Saupoudrer de fromage parmesan. Retourner au four et cuire, sans couvrir encore 15 – 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.

Truc culinaire:

Choisir des fromages réduits en gras vous permet de réduire la quantité de gras et de calories que vous mangez en gardant toute la protéine et le calcium.

Casserole de bœuf et de riz

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
bœuf haché	1 livre	2 livres	3 livres
farine	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
lait	1 ¼ tasse	2 ½ tasses	3 ¾ tasses
sauce aux tomates (7 ½ oz/13 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
sauce worcestershire	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé	2 cuillères à soupe (6 cuillères à thé)
sauce piquante au poivre (optionnel)	quelques gouttes	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé
sel	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
poivre	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
riz à grain long, non cuit	1 tasse	2 tasses	3 tasses
eau	2 tasses	4 tasses	6 tasses
fleurettes de brocoli frais ou congelé	2 tasses	4 tasses	6 tasses
fromage cheddar râpé	1 tasse	2 tasses	3 tasses

1. Bien cuire le bœuf dans un grand poêle à frire à feu moyen. Égoutter le gras.
2. Ajouter la farine et bien mélanger.
3. Ajouter le lait, la sauce aux tomates, la sauce worcestershire, la sauce piquante au poivre (optionnel), le sel et le poivre. Bien mélanger.
4. Ajouter le riz et l'eau en tournant. Amener le mélange à ébullition. Réduire la chaleur.
5. Couvrir et mijoter pour 15-20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre et le liquide absorbé. Brasser occasionnellement.
6. Ajouter le brocoli et couvrir. Mijoter pendant 5-8 minutes, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
7. Saupoudrer de fromage et couvrir.
8. Cuire encore 3-4 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Truc culinaire:

Pour réduire le gras dans une recette qui demande du bœuf haché, égoutter le bœuf et le placer dans une passoire pour le rincer avec de l'eau chaude.

Casserole aux haricots à la mexicaine

Ingrédients	6 portions	12 portions	24 portions
farine	½ tasse	1 tasse	2 tasses
sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
poudre à pâte	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
margarine	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	½ tasse (8 cuillères à soupe)
crème sûre	½ tasse	1 tasse	2 tasses
œufs, battus	1	2	4
bœuf haché	½ livre	1 livre	2 livres
oignon haché	½	1	2
sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
poudre de chili	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé
sauce piquante	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé
haricots de Soissons (kidney beans) en boîte de conserve, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1 boîte	2 boîtes	4 boîtes
sauce aux tomates (5 ½ oz/156 ml)	1 boîte	2 boîtes	4 boîtes
fromage réduit en gras, râpé	½ tasse	1 tasse	2 tasses
laitue en lanières	1 ½ tasse	3 tasses	6 tasses
tomate hachée	1	2	4

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Combiner la farine, le sel, la poudre à pâte, la margarine, la crème sûre et les œufs dans un bol de taille moyenne. Mettre de côté. Le mélange peut être grumeleux.
3. Graisser un moule – 9" x 9" pour 6 portions, 9" x 13" pour 12 portions et deux de 9" x 13" pour 24 portions. Avec l'endos d'une cuillère, étaler le mélange dans le moule dans une fine couche.
4. Brunir le bœuf et l'oignon dans un poêle à frire.
5. Ajouter le sel, la poudre de chili, la sauce piquante, les haricots de Soissons et la sauce aux tomates.
6. Verser le mélange en cuillerées sur la croûte.
7. Cuire pour 30 minutes. Retirer du four et saupoudrer de fromage, laitue et tomates.

Truc culinaire:

Choisir des fromages réduits en gras vous permet de réduire la quantité de gras et de calories que vous mangez en gardant toute la protéine et le calcium.

Macaroni au fromage rapide

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
macaroni	1 ½ tasse	3 tasses	4 ½ tasses
margarine	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
farine	3 cuillères à soupe	1/3 tasse	½ tasse
moutarde sèche	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
lait	1 ½ tasse	3 tasses	4 ½ tasses
*fromage cheddar âgé, râpé	1 ½ tasse	3 tasses	4 ½ tasses
sel et poivre	selon le goût	selon le goût	selon le goût

1. Cuire le macaroni dans de l'eau bouillante pour 10 minutes, brassant occasionnellement. Égoutter et mettre de côté.
2. Entre temps, fondre la margarine dans une casserole moyenne. Ajouter la farine et la moutarde sèche en remuant. Graduellement ajouter le lait en remuant constamment. Cuire et brasser jusqu'à ce que le mélange bouille et épaississe.
3. Réduire la température. Ajouter le fromage et brasser jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la sauce soit lisse.
4. Ajouter le macaroni égoutté. Agiter doucement. Brasser à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit chaud.
5. Ajouter le sel et le poivre selon le goût.

* Le fromage âgé donnera un bon goût à votre plat. Vous trouverez peut-être que la recette est fade si vous utilisez du fromage doux ou moyen.

Truc culinaire:

Si vous n'avez pas de moutarde sèche, vous pouvez utiliser de la moutarde régulière. Utiliser trois fois le montant de moutarde régulière: par exemple, si une recette demande 1 cuillère à thé de moutarde sèche, utilisez 3 cuillères à thé (1 cuillère à soupe) de moutarde régulière.

Ragoût d'orge

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
bœuf haché	1 livre	2 livres	3 livres
oignon moyen	1	2	3
eau	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
sel	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
poivre	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
poudre de chili	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
orge	⅔ tasse	1 ⅓ tasse	2 tasses
tomates en boîte de conserve, coupées en dés (28 oz/796 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes

1. Brunir le bœuf haché et l'oignon dans une grosse casserole. Égoutter le gras.
2. Ajouter tous les ingrédients: eau, sel, poivre, poudre de chili, orge et tomates. Amener le mélange à ébullition.
3. Mijoter en brassant occasionnellement jusqu'à ce que l'orge soit tendre (environ 1 heure).

Saviez-vous?

L'orge est un grain. C'est une bonne source de fibre avec une faible teneur en gras et en sodium.

Sauce à spaghetti aux lentilles

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
huile	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
branche de céleri	1	2	3
oignon moyen, haché	1	2	3
gousse d'ail hachée	1	2	3
lentilles rouges, lavées	1 ¼ tasse	2 ½ tasses	3 ¾ tasses
eau	2 tasses	4 tasses	6 tasses
tomates en boîte de conserve, coupées en dés (19oz/540ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
purée de tomate (5 ½ oz/156 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
persil haché	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
origan sec	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
basilic sec	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
poivre de cayenne	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé

1. Chauffer l'huile dans une grosse casserole. Ajouter le céleri, l'oignon et l'ail. Cuire à feu moyen pour 5 minutes.
2. Ajouter les lentilles, l'eau, les tomates, la purée de tomate et les assaisonnements. Couvrir la casserole et cuire à feu doux pour environ 15 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et ramollies.
3. Servir sur des pâtes.

Saviez-vous?

Les lentilles sont un type de légumineuse. Elles sont riches en protéines. Elles sont aussi une bonne source de folate qui est important pendant une grossesse pour réduire le risque de malformations congénitales tel que le spina bifida.

Tacos mous

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
bœuf haché	1 livre	2 livres	3 livres
petit oignon haché	1	2	3
eau	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
poudre de chili	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
poudre d'ail	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
cumin	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
origan	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
sel	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
farine	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé	2 cuillères à soupe (6 cuillères à thé)
tortillas de farine, moyen	6	12	18
fromage cheddar râpé	1 tasse	2 tasses	3 tasses
tomate fraîche, hachée	1	2	3
laitue hachée	1 tasse	2 tasses	3 tasses
salsa	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
crème sûre	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse

1. Dans un grand poêle à frire à feu moyen, cuire le bœuf haché et les oignons jusqu'à ce que le bœuf n'ait pas de traces de rose et les oignons soient tendres. Égoutter le gras.
2. Ajouter l'eau, la poudre de chili, la poudre d'ail, le cumin, l'origan, le sel, et la farine. Amener à ébullition
3. Réduire la température et mijoter pendant 10 minutes, remuant jusqu'à épaissi.
4. Verser le mélange de bœuf en cuillerées sur les tortillas de farine.
5. Garnir de fromage râpé, tomates hachées, laitue, salsa et crème sûre. Rouler les tortillas.

Truc culinaire:

Choisir des épices tels que le cumin, l'origan, la poudre d'ail et la poudre de chili dans cette recette au lieu d'utiliser un mélange d'assaisonnement de taco rend les tacos plus faibles en sel.

Choisir des fromages réduits en gras vous permet de réduire la quantité de gras et de calories que vous mangez en gardant toute la protéine et le calcium.

Cigares au chou non-roulés

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
bœuf haché	1 livre	2 livres	3 livres
oignon moyen, haché	1	2	3
branche de céleri	1	2	3
sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
poivre	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
chou haché	1 petit	2 petits	3 petits
sauce aux tomates	4 tasses	8 tasses	12 tasses
riz cuit	3 tasses	6 tasses	9 tasses

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Cuire le bœuf haché, les oignons et le céleri avec le sel et le poivre dans un poêle à frire à feu moyen. Cuire jusqu'à ce que le bœuf soit brun et les légumes soient tendres. Égoutter le gras et mettre de côté.
3. Hacher le chou sur une planche à couper. Enlever le trognon et les feuilles extérieures.
4. Dans un moule de 10"x10" (Utiliser un moule plus grand ou deux moules pour 12 et 18 portions), étaler les ingrédients dans l'ordre suivante:
 - ½ du chou haché
 - ¼ de la sauce aux tomates
 - mélange de bœuf haché et d'oignon
 - riz cuit
 - ¼ de la sauce aux tomates
 - ½ du chou
 - le restant de la sauce aux tomates
5. Couvrir le moule. Cuire au four pour 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit chaud.

Saviez-vous?

Le riz sera plus tendre et léger si vous ne levez pas le couvert pendant la cuisson.

Recette adaptée d'une recette du programme Un départ santé.

Lasagne roulée

Ingrédients	4 portions	8 portions	16 portions
nouilles de lasagne	8	16	32
fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé	½ tasse	1 tasse	2 tasses
fromage ricotta	½ tasse	1 tasse	2 tasses
fromage parmesan, râpé	2 cuillères à soupe	4 cuillères à soupe	8 cuillères à soupe
marjolaine	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
basilic	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé
œuf	1	2	4
sauce aux tomates	3 tasses	6 tasses	12 tasses

1. Cuire les nouilles de lasagne dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes. Rincer les nouilles dans l'eau froide et égoutter.
2. Combiner le fromage mozzarella, ricotta et parmesan dans un petit bol. Ajouter la marjolaine, le basilic et l'œuf. Bien mélanger et étaler le long de chaque nouille.
3. Rouler les lasagnes comme pour un gâteau roulé; placer les dans un plat peu profond allant au four de sorte qu'elles ne se déroulent pas.
4. Verser la sauce aux tomates sur les rouleaux. Couvrir et cuire à 350° pour 30 – 40 minutes jusqu'à ce que le plat soit chaud et qu'il bouillonne.

Truc culinaire:

Choisir des fromages réduits en gras vous permet de réduire la quantité de gras et de calories que vous mangez en gardant toute la protéine et le calcium.

Sandwiches & Collations

Hoummos crémeux et pointes de pita

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
pois chiches en boîte de conserve (19 oz/540 ml), rincés et égouttés	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
gousses d'ail émincées	2	4	6
jus de citron	3 cuillères à soupe	6 cuillères à soupe	9 cuillères à soupe
graines de sésame ou tahini	2 cuillères à soupe	¼ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
sel	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
poivre	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
assortiment de légumes crus			
pain pita de blé entier			

Hoummos

1. Combiner les pois chiches, l'ail, le jus de citron, le tahini ou les graines de sésame, le sel et le poivre avec un malaxeur ou un robot culinaire jusqu'à lisse.
2. Refroidir avant de servir.
3. Servir avec des pointes de pita (instructions ci-dessous) et des légumes crus.

Pointes de pita

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Couper les pitas en moitié et les séparer où ils sont joints au bout.
3. Empiler les morceaux et les couper en pointes.
4. Légèrement vaporiser une tôle à biscuits avec de l'huile en atomiseur.
5. Mettre les pointes de pita en une seule couche sur une plaque à four.
6. Cuire pour 6-10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.

Truc culinaire:

Refroidir la trempette pour une heure permettra aux saveurs de bien se combiner.

Trempepette fiesta

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
haricots de Soissons (kidney beans) en boîte de conserve, rincés et égouttés (19 oz/ 540 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
avocat, pelé et broyé	1	2	3
jus de citron	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
poudre de chili	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
poudre d'ail	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
cumin	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
origan	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
sel	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
crème sûre	1 tasse	2 tasses	3 tasses
tomates hachées	2	4	6
poivron vert haché	½	1	1 ½
olives noirs, tranchées	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
fromage cheddar râpé	1 tasse	2 tasses	3 tasses

1. Réduire les haricots de Soissons en purée avec un malaxeur ou un robot culinaire.
2. Étaler la purée d'haricots dans une assiette à tartes de 9" (2 assiettes pour 16 portions, 3 assiettes pour 24 portions). Si les haricots sont trop épais pour étaler, mélanger avec une ou deux cuillères à soupe d'eau.
3. Combiner l'avocat avec les jus de citron. Étaler l'avocat broyé sur la purée d'haricots.
4. Combiner la poudre de chili, la poudre d'ail, le cumin, l'origan et le sel avec la crème sûre et étaler sur la couche d'avocat.
5. Garnir de tomates, de poivron vert, d'olives et de fromage.
6. Servir avec des moitiés de mini pitas.

Truc culinaire:

Pour faire murir plus vite un avocat, placer le dans un sac de papier avec une pomme ou une banane et le laisser sur le comptoir pendant une journée.

Mini frittatas

Ingrédients	4 portions	8 portions	12 portions
œufs	8	16	24
lait écrémé	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
vinaigre balsamique	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé	2 cuillères à soupe (6 cuillères à thé)
Sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
Poivre	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
champignons tranchés	1 tasse	2 tasses	3 tasses
margarine	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
fromage parmesan râpé (ou autre fromage)	1/3 tasse	2/3 tasse	1 tasse
épinards hachés congelés, bien égouttés (paquet de 10 oz/300 g)	1 paquet	2 paquets	3 paquets

1. Préchauffer le four à 325°F.
2. Légèrement vaporiser un moule à grands muffins avec de l'huile en atomiseur.
3. Fouetter les œufs, le lait écrémé le vinaigre balsamique, le sel et le poivre dans un grand bol.
4. Légèrement frire les champignons dans la margarine. Ajouter au mélange d'œufs.
5. Ajouter le fromage parmesan râpé et les épinards en remuant.
6. Verser ou mettre en cuillerées dans le moule à muffins.
7. Cuire pour 20 – 25 minutes ou jusqu'à ce que les centres soient figés.
8. Refroidir sur une grille pour 10 minutes. Peuvent être emballés et mis au réfrigérateur pour trois jours.

Saviez-vous?

Les œufs sont une bonne source de fer et de protéines. Le jaune d'œuf est une bonne initiation à la nourriture solide pour les bébés.

Bruschetta

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
grandes tomates hachées	2	4	6
gousses d'ail hachées finement	2	4	6
petit oignon, haché finement	1	2	3
basilic ou origan	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
huile d'olive ou autre huile végétale	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
sel et poivre	selon le goût	selon le goût	selon le goût
pain croustillant, pas une baguette	8 tranches	16 tranches	24 tranches
fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse

1. Préchauffer le grilleur.
2. Combiner les tomates, l'ail, l'oignon, le basilic et l'huile. Ajouter le sel et le poivre selon le goût.
3. Trancher le pain. Griller le deux côtés de chaque tranche sous le grilleur.
4. Verser le mélange de tomates en cuillerées par-dessus. Saupoudrer de fromage parmesan.
5. Chauffer sous le grilleur jusqu'à ce que le fromage soit légèrement bruni.

Saviez-vous?

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande qu'on consomme au moins la moitié de nos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

Sandwiches au beurre d'arachides, yogourt et bananes

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
yogourt à la vanille	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
beurre d'arachides crémeux	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
pain de blé entier	6 tranches	12 tranches	18 tranches
bananes en tranches minces	3	6	9
cannelle	pour saupoudrer		

1. Combiner le yogourt et le beurre d'arachides dans un petit bol et bien mélanger.
2. Étaler 2 cuillères à soupe du mélange de yogourt et de beurre d'arachides sur chaque tranche de pain.
3. Mettre les tranches de banane sur le mélange.
4. Saupoudrer de cannelle.
5. Servir immédiatement.

Saviez-vous?

Les fruits, les légumes et les produits céréaliers sont une source de folate. Le folate est important pendant une grossesse pour réduire le risque de malformations congénitales tel que le spina bifida.

Sandwich pita aux légumes jardiniers

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
pitas de blé entier	8	16	24
hoummos – contenant de 500 g	1	2	3
mayonnaise légère	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
fromage mozzarella	8 tranches	16 tranches	24 tranches
tomates coupées en dés	2	4	6
feuilles d'épinards	8	16	24
oignon rouge en tranches minces	½	1	1 ½

1. Couper les pitas en moitié et ouvrir les pochettes.
2. Étaler l'hoummos sur un côté de la moitié de pita et la mayonnaise de l'autre côté.
3. Étaler les tranches de fromage, les tomates coupées en dés, les feuilles d'épinards et quelques tranches d'oignon entre les deux.

Truc culinaire:

Les pitas sont faibles en gras et peuvent être remplis d'un mélange de légumes hachés, viande hachée, volaille, haricots ou poisson pour faire un repas rapidement.

Fondant au thon

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
thon en boîte de conserve (6.5 oz/198 ml), égoutté	3 boîtes	6 boîtes	9 boîtes
céleri haché	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
oignon haché	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
mayonnaise	1/3 tasse	2/3 tasse	1 tasse
fromage râpé	1 tasse	2 tasses	3 tasses
poivre	selon le goût	selon le goût	selon le goût
muffins anglais de blé entier ou autres petits pains	6	12	18

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Mélanger le thon, le céleri, l'oignon, la mayonnaise et le fromage dans un bol de taille moyenne. Ajouter le poivre selon le goût.
3. Couper les muffins anglais et les mettre sur une tôle à biscuits.
4. Étaler un montant égal du mélange de thon sur chaque moitié de muffin anglais.
5. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 10 minutes.
6. Servir chaud.

Truc culinaire:

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande qu'on consomme au moins deux portions de poisson par semaine

Mini Pizzas

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
moitiés de muffins anglais de blé entier ou autres petits pains	6	12	18
sauce aux tomates	1 ½ tasse	3 tasses	4 ½ tasses
basilic sec et origan	selon le goût	selon le goût	selon le goût
sel et poivre	selon le goût	selon le goût	selon le goût
oignon , haché finement	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
poivron vert, haché finement	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
champignons tranchés	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
fromage râpé	1 tasse	2 tasses	3 tasses

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Placer les moitiés de muffins anglais ou autres petits pains sur une tôle à biscuits.
3. Étaler la sauce aux tomates sur chaque moitié. Saupoudrer de basilic, origan, sel et poivre selon le goût.
4. Distribuer également l'oignon haché, le poivron vert et les champignons sur chaque moitié. Saupoudrer de fromage.
5. Cuire pour 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds et qu'ils bouillonnent.

Truc culinaire:

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande qu'on consomme au moins la moitié de nos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

Muffins & pains

Muffins aux bleuets de blé entier

Ingrédients	1 douzaine	2 douzaines	3 douzaines
farine tout usage	1 tasse	2 tasses	3 tasses
farine de blé entier	1 tasse	2 tasses	3 tasses
poudre à pâte	4 cuillères à thé	8 cuillères à thé	4 cuillères à soupe (12 cuillères à thé)
sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
sucre	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
œuf	1	2	3
lait	1 tasse	2 tasses	3 tasses
huile végétale	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
muscade (nutmeg)	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
bleuets frais ou congelés	1 tasse	2 tasses	3 tasses

1. Chauffer le four à 400°F.
2. Légèrement vaporiser les moules à muffins avec de l'huile en atomiseur ou mettre des papiers à muffins dans les moules.
3. Combiner les farines, la poudre à pâte, le sel et le sucre dans un grand bol. Mettre de côté.
4. Combiner les œufs, le lait, l'huile et la muscade dans un bol séparé. Fouetter jusqu'à bien mélangé.
5. Verser le mélange de lait dans le mélange sec. Brasser juste assez pour humecter les ingrédients secs. Ajouter les bleuets and brasser légèrement une ou deux fois.
6. Verser la pâte en cuillérées dans les moules à muffins, remplissant 2/3 de chaque moule.
7. Cuire pour 20-25 minutes.

Truc culinaire:

Brasser la pâte seulement pour humecter. Si elle est trop brassée, les muffins seront caoutchouteux.

Muffins rapides aux pommes et son

Ingrédients	1 douzaine	2 douzaines	3 douzaines
yogourt, nature, à faible teneur de gras	1 tasse	2 tasses	3 tasses
huile végétale	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
œuf fouetté	1	2	3
céréales son 100%	1 tasse	2 tasses	3 tasses
farine de blé entier	1 tasse	2 tasses	3 tasses
sucré granulé	⅓ tasse	⅔ tasse	1 tasse
cannelle	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
bicarbonate de soude	¾ cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé	2 ¼ cuillères à thé
grande pomme pelée et hachée	1	2	3

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Légèrement vaporiser les moules à muffins avec de l'huile en atomiseur ou mettre des papiers à muffins dans les moules.
3. Combiner le yogourt, l'huile et l'œuf dans un grand bol. Ajouter les céréales de son et laisser reposer jusqu'à ce qu'ils aient amolli.
4. Combiner la farine de blé entier, le sucre, la cannelle et le bicarbonate de soude dans un petit bol. Ajouter au mélange de céréales en remuant juste assez pour humecter les ingrédients secs. Ajouter les pommes en remuant légèrement.
5. Verser la pâte en cuillerées dans les moules à muffins.
6. Cuire pour 16-18 minutes.

Truc culinaire:

Brasser la pâte seulement pour humecter. Si elle est trop brassée, les muffins seront caoutchouteux.

Muffins à la semoule de maïs

Ingrédients	1 douzaine	2 douzaines	3 douzaines
farine tout usage	1 tasse	2 tasses	3 tasses
farine de blé entier	1 tasse	2 tasses	3 tasses
semoule de maïs jaune	1 tasse	2 tasses	3 tasses
sucres granulé	1/3 tasse	2/3 tasse	1 tasse
poudre à pâte	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
bicarbonate de soude	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
sel	1/4 cuillère à thé	1/2 cuillère à thé	3/4 cuillère à thé
babeurre ou lait fermenté	2 tasses	4 tasses	6 tasses
huile végétale	1/4 tasse	1/2 tasse	3/4 tasse
œufs	1	2	3

1. Préchauffer le four à 375°F. Légèrement vaporiser les moules à muffins avec de l'huile en atomiseur ou mettre des papiers à muffins dans les moules.
2. Combiner les farines, la semoule de maïs, tout sauf 2 cuillères à thé de sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol. Mettre de côté.
3. Fouetter le babeurre (ou lait fermenté), l'huile et les œufs dans un bol séparé. Ajouter au mélange d'ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter.
4. Verser la pâte en cuillerées dans les moules à muffins, remplissant 2/3 de chaque moule. Saupoudrer également de sucre.
5. Cuire pour 18 - 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

Truc culinaire:

Pour fermenter le lait, ajouter une cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron à une tasse de lait.

Muffins à la citrouille et aux pruneaux

Ingrédients	1 douzaine	2 douzaines	3 douzaines
pruneaux sans noyau	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
huile végétale	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
sucre brun	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
œuf	1	2	3
purée de citrouille en boîte de conserve ou fraîche	1 tasse	2 tasses	3 tasses
lait	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
farine de blé entier	1 tasse	2 tasses	3 tasses
farine tout usage	1 tasse	2 tasses	3 tasses
poudre à pâte	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé	2 cuillères à soupe (6 cuillères à thé)
bicarbonate de soude	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
sel	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
gingembre moulu	¾ cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé	2 ¼ cuillères à thé
cannelle	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
muscade	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
clous de girofle	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé

1. Préchauffer le four à 400°.
2. Légèrement vaporiser les moules à muffins avec de l'huile en atomiseur ou mettre des papiers à muffins dans les moules.
3. Hacher les pruneaux et mettre de côté.
4. Combiner l'huile et le sucre brun dans un bol. Fouetter avec l'œuf.
5. Ajouter la citrouille et le lait et mélanger.
6. Combiner les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel, le gingembre, la cannelle, la muscade et le clou de girofle dans un bol séparé. Faire un puits au centre des ingrédients secs et ajouter le mélange de lait. Remuer juste assez pour humecter.
7. Ajouter les pruneaux en remuant légèrement.
8. Verser la pâte en cuillerées dans les moules à muffins et cuire pour 20 minutes.

Truc culinaire:

Substituer la moitié de la farine tout usage dans une recette de muffins avec de la farine de blé entier pour augmenter la teneur de fibre.

Pain au yogourt et au citron

Ingrédients	1 pain	2 pains	3 pains
farine tout usage	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
farine de blé entier	1 tasse	2 tasses	3 tasses
poudre à pâte	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
bicarbonate de soude	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
sel	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
œufs	2	4	6
sucre	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
yogourt nature	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
huile végétale	⅓ tasse	⅔ tasse	1 tasse
pelure de citron finement râpée	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
jus de citron fraîchement pressé	⅓ tasse	⅔ tasse	1 tasse
sucre	⅓ tasse	⅔ tasse	1 tasse

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Combiner les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans un bol.
3. Fouetter les œufs dans un autre bol. Ajouter le sucre, le yogourt, l'huile et la pelure de citron râpé en remuant. Incorporer au mélange de farine pour faire une pâte lisse.
4. Légèrement vaporiser un moule à pain avec de l'huile en atomiseur. Verser la pâte en cuillérées dans le moule et cuire pour 50-60 minutes. Placer sur une grille.
5. Pour faire la garniture, chauffer le jus de citron et le sucre dans une petite casserole. Amener à ébullition. Cuire en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissolu.
6. Verser la garniture sur le pain chaud dans le moule. Laisser refroidir complètement avant de sortir le pain du moule.
7. Un pain donne 10-12 tranches.

Truc culinaire:

La pelure de citron râpé est aussi appelée le zeste de citron. C'est la partie jaune de la pelure de citron. Elle ajoute de la saveur aux recettes. Un zesteur à citron, un éplucheur de légumes, un couteau bien aiguisé ou un râpeur de fromage peuvent être utilisés pour enlever le zeste.

Pain aux bananes

Ingrédients	1 pain	2 pains	3 pains
farine	1 ¼ tasse	2 ½ tasses	3 ¾ tasses
bicarbonate de soude	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
poudre à pâte	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
noix hachés (optionnel)	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
sucre	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
œuf	1	2	3
yogourt à faible teneur de gras	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
huile végétale	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
bananes mûres broyées	1 tasse (2 moyennes)	2 tasses (4 moyennes)	3 tasses (6 moyennes)
extrait de vanille	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Légèrement vaporiser un moule à pain (9" x 5") avec de l'huile en atomiseur.
3. Combiner la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et les noix (optionnel) dans un bol.
4. Mélanger le sucre, l'œuf, le yogourt, l'huile, les bananes et la vanille dans un grand bol.
5. Ajouter les ingrédients secs au mélange d'œufs et remuer juste assez pour humecter. Verser dans le moule à pain.
6. Cuire pour 50-60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Refroidir pendant 5 minutes, enlever du moule et laisser refroidir encore une heure.
7. Un pain donne 10-12 tranches.

Saviez-vous?

Vous pouvez congeler des bananes entières mûres pour utiliser plus tard dans la cuisson.

Pain bannock

Ingrédients	9 portions	18 portions	27 portions
farine de blé entier	1 tasse	2 tasses	3 tasses
gruau à cuisson rapide	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
poudre à pâte	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
margarine molle	⅓ tasse	⅔ tasse	1 tasse
lait	⅓ tasse	⅔ tasse	1 tasse

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Combiner la farine, le gruau, le sel et la poudre à pâte dans un bol.
3. Ajouter la margarine et mélanger jusqu'à grumeleux. Graduellement ajouter le lait en remuant jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme.
4. Former la pâte dans une boule avec les mains et l'aplatir sur une plaque de four pour que la pâte soit d'une épaisseur de 3/4» partout. Ne pas manipuler la pâte plus que nécessaire car ça rendra le pain bannock caoutchouteux.
5. Piquer la pâte aplatie partout avec un couteau ou une fourchette.
6. Cuire pour 10-15 minutes.

Saviez-vous?

Les produits de boulangerie tel que les boulettes de pâte, le pain bannock et les muffins devraient être mélangé/pétri jusqu'à ce que le mélange soit juste combiné. Trop mélanger ou pétrir résultera dans un produit caoutchouteux.

Scones d'avoine

Ingrédients	16 morceaux	32 morceaux	48 morceaux
farine	1 ½ tasse	3 tasses	4 ½ tasses
gruau à cuisson rapide	2 tasses	4 tasses	6 tasses
sucre	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
poudre à pâte	4 cuillères à thé	8 cuillères à thé	¼ tasse (12 cuillères à thé)
sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
œuf fouetté	1	2	3
huile végétale	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
lait	⅓ – ½ tasse	⅔ – 1 tasse	1 – 1 ½ tasse

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Combiner la farine, le gruau, le sucre, la poudre à pâte et le sel ensemble dans un grand bol.
3. Fouetter l'œuf dans un bol séparé. Ajouter l'huile végétale et le lait.
4. Mettre les ingrédients mouillés avec les ingrédients secs et brasser pour faire une pâte molle, ajoutant plus de lait si requis.
5. Former la pâte dans deux cercles de 7" sur une tôle à biscuit graissée. Marquer les dessus dans 8 pointes.
6. Cuire pour 15 minutes.

Saviez-vous?

Pour 'marquer' une pâtisserie ou un produit de boulangerie, on met des lignes peu profondes dessus avant la cuisson, habituellement à l'aide d'un couteau.

Pain doré avec compote de pommes

Ingrédients	4 portions	8 portions	12 portions
grands œufs	2	4	6
lait	1/3 tasse	2/3 tasse	1 tasse
cannelle	1/4 cuillère à thé	1/2 cuillère à thé	3/4 cuillère à thé
vanille	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 1/2 cuillère à thé
pain de blé entier	8 tranches	16 tranches	24 tranches
compote de pommes non sucré	1 tasse	2 tasses	3 tasses

1. Dans un bol moyen, fouetter les œufs à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter le lait, la cannelle et la vanille.
3. Tremper le pain, une tranche à la fois, dans le mélange d'œufs.
4. Cuire le pain dans un poêle à frire antiadhésif chaud jusqu'à doré des deux côtés.
5. Servir avec la compote de pommes.

Truc culinaire:

*Cette recette est idéale pour un petit groupe.
Le pain doré est une bonne façon d'utiliser le pain rassis.*

Crêpes

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
yogourt nature	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
lait	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
œufs fouettés	2	4	6
huile végétale	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
farine	1 ½ tasse	3 tasses	4 ½ tasses
poudre à pâte	¾ cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé	2 ¼ cuillères à thé
bicarbonate de soude	¾ cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé	2 ¼ cuillères à thé
fraises fraîches ou congelées ou autre fruit	2 tasses	4 tasses	6 tasses

1. Combiner le yogourt, le lait, les œufs et l'huile dans un bol. Mettre de côté.
2. Combiner la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude dans un autre bol.
3. Ajouter le mélange de yogourt tout d'un coup au mélange de farine, brassant jusqu'à combiné. La pâte sera épaisse.
4. Graisser un poêle à frire. Chauffer le poêle à frire graissé à feu moyen.
5. Déposer la pâte par portions d'environ 1/3 de tasse et cuire jusqu'à l'apparition de bulles sur la surface, tourner et cuire de l'autre côté.
6. Les crêpes seront grandes. Servir avec des pêches en boîte de conserve ou des fraises congelées (déglacées) ou autre fruit.

Truc culinaire:

Les crêpes sont rapides et faciles à préparer. Ils demandent peu d'ingrédients et peuvent être consommés à n'importe quel repas.

Desserts

Salade d'agrumes

Ingrédients	10 portions	20 portions	30 portions
ananas en boîte de conserve incluant le jus, 14 oz (398 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
oranges en sections	2	4	6
pamplemousse tranché	1	2	3
pomme tranchée (avec pelure)	1	2	3
bananes tranchées	2	4	6
yogourt à la vanille, 750 ml	1 contenant	2 contenants	3 contenants

1. Mettre les ananas avec le jus dans un saladier.
2. Ajouter les autres fruits et brasser doucement.
3. Servir avec une cuillerée de yogourt à la vanille.

Truc culinaire:

Tremper les fruits comme les bananes et les pommes dans du jus d'oranges ou ajouter une petite quantité de jus d'oranges à la salade de fruits pour que les fruits ne brunissent pas.

Pommes fourrées cuites au four

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
pommes aigre, moyennes	6 pommes	12 pommes	18 pommes
margarine molle	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
sucre brun	¼ tasse	½ tasse	¾ tasse
raisins secs	3 cuillères à soupe	6 cuillères à soupe	9 cuillères à soupe
cannelle	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
eau	⅓ tasse	⅔ tasse	1 tasse

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Couper les pommes en moitiés dans le sens de la longueur et enlever le trognon avec une petite cuillère. Arranger les pommes, le côté de la coupure vers le haut, dans un moule de 9" x 13" (utiliser deux moules pour 12 portions et 3 moules pour 18 portions).
3. Combiner la margarine, le sucre brun, les raisins secs et la cannelle dans un petit bol.
4. Distribuer le mélange de sucre et de raisins secs également dans chaque moitié de pomme.
5. Ajouter l'eau au moule et cuire pour 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
6. Servir chaud.

Truc culinaire:

*Les pommes sont une bonne source de fibre soluble et insoluble.
Mangez les pommes avec la pelure car elle contient le plus de fibre.*

Poires cuites au sirop d'érable

Ingrédients	8 portions	16 portions	24 portions
grandes poires pelées	4	8	12
sirop à saveur d'érable	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
cannelle	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
noix de Grenoble (walnuts) hachés ou raisins secs	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Légèrement vaporiser un moule de 8" x 11" avec de l'huile en atomiseur. Utiliser 2 moules pour 16 portions et 3 moules pour 24 portions.
3. Couper les poires en moitiés et enlever le trognon avec une petite cuillère.
4. Placer les poires dans le moule graissé avec le côté de la coupure vers le bas.
5. Verser le sirop sur les poires et saupoudrer de cannelle.
6. Saupoudrer chaque poire avec des noix de Grenoble ou des raisins secs.
7. Cuire sans couvrir pour 25 minutes ou jusqu'à tendre quand percé avec une fourchette.
8. Laisser refroidir pour 10 – 15 minutes avant de servir.

Truc culinaire:

Les noix de Grenoble sont une bonne source d'acide gras oméga 3 qui est bon pour le cœur.

Pudding de pain aux pommes

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
pain rassis aux raisins secs et à la cannelle, coupé en cubes	4 tasses	8 tasses	12 tasses
pommes pelées et hachées	1 tasse	2 tasses	3 tasses
sucre brun pressé	1/3 tasse	2/3 tasse	1 tasse
grands œufs	2	4	6
lait évaporé 2%	1 tasse	2 tasses	3 tasses
lait	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
vanille	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
cannelle	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
muscade	1/8 cuillère à thé	¼ cuillère à thé	¾ cuillère à thé

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Légèrement vaporiser un moule de 9" x 9" pouces avec de l'huile en atomiseur. Utiliser 2 moules pour 12 portions et 3 moules pour 18 portions.
3. Mélanger le pain en cubes avec les pommes dans un grand bol et verser dans le moule
4. Fouetter les œufs et le sucre brun dans un bol séparé. Ajouter le lait évaporé, la vanille, la cannelle et la muscade. Fouetter de nouveau.
5. Verser le mélange d'œufs sur le pain et les pommes. Bien mélanger. Laisser reposer pour 5 minutes pour permettre au pain d'absorber le liquide.
6. Cuire pour environ 50 minutes ou jusqu'à ce que le pudding soit figé. Un couteau inséré au centre devrait en ressortir propre.
7. Servir chaud ou à la température de la chambre.

Truc culinaire:

Essayez de faire le pudding de pain avec le pain rassis. Le pain plus sec absorbera mieux le mélange de lait sans tomber en morceaux.

Tourte aux fruits

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
*fruits, pelés et tranchés	5 tasses	10 tasses	15 tasses
farine tout usage	1 ½ tasse	3 tasses	4 ½ tasses
poudre à pâte	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
sucre	3 cuillères à soupe	6 cuillères à soupe	9 cuillères à soupe
margarine molle	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
lait	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses

1. Préchauffer le four à 375°.
2. Légèrement vaporiser un moule moyen avec de l'huile en atomiseur. Placer les fruits préparés dans le moule.
3. Combiner la farine, la poudre à pâte et le sucre dans un bol. Couper la margarine dans la farine avec un malaxeur à pâtisserie ou deux couteaux jusqu'à grumeleux.
4. Ajouter le lait en remuant jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme.
5. Verser la pâte en cuillerées sur les fruits. (Il se peut que tous les fruits ne soient pas complètement couverts.)
6. Cuire pour 25 – 30 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit légèrement bruni et les fruits bouillonnent.

* Utilisez des fruits frais, en boîte de conserve ou congelés tel que les pommes, les pêches, les poires, les bleuets ou les prunes. Pour les fruits juteux tels que les pêches ou les baies, saupoudrer d'une cuillère à soupe de farine par-dessus chaque cinq tasses de fruits. Pour les fruits aigres tel que la rhubarbe, ajouter une ½ tasse de sucre blanc ou brun aux fruits.

Truc culinaire:

Vérifiez l'étiquette pour une margarine qui est non-hydrogénée.

Émietté de fruits

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
*fruits, pelés et tranchés	5 tasses	10 tasses	15 tasses
cannelle	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 ½ cuillère à thé
farine tout usage	⅔ tasse	1 ⅓ tasse	2 tasses
gruau à cuisson rapide	⅔ tasse	1 ⅓ tasse	2 tasses
sucre brun	¾ tasse	1 ½ tasse	2 ¼ tasses
margarine molle	⅓ tasse	⅔ tasse	1 tasse

1. Préchauffer le four à 350°.
2. Légèrement vaporiser un moule moyen avec de l'huile en atomiseur. Mettre les fruits dans le moule.
3. Combiner la cannelle, la farine, le gruau, le sucre brun et la margarine dans un bol jusqu'à grumeleux. Étaler sur la couche de fruits.
4. Cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres.

* Utilisez des fruits frais, en boîte de conserve ou congelés tel que les pommes, les pêches, les poires, les bleuets ou les prunes. Pour les fruits juteux tels que les pêches ou les baies, saupoudrer d'une cuillère à soupe de farine par-dessus chaque cinq tasses de fruits. Pour les fruits aigres tel que la rhubarbe, ajouter une ½ tasse de sucre blanc ou brun aux fruits.

Truc culinaire:

Le gruau est une bonne source de fibre soluble qui aide à réduire le cholestérol sanguin.

Pudding au riz

Ingrédients	6 portions	12 portions	18 portions
lait évaporé (boîte de 12 oz/375 ml)	1 boîte	2 boîtes	3 boîtes
eau	1 ½ tasse	3 tasses	4 ½ tasses
riz	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
œufs	2	4	6
sucre	⅓ tasse	⅔ tasse	1 tasse
cannelle ou muscade (nutmeg)	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé	¾ cuillère à thé
raisins secs (optionnel)	½ tasse	1 tasse	1 ½ tasse
vanille	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	3 cuillères à thé

1. Combiner le lait évaporé, l'eau et le riz dans une casserole épaisse.
2. Amener à ébullition en remuant occasionnellement. Réduire le feu, couvrir et mijoter pour 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit.
3. Fouetter les œufs, le sucre et la cannelle ou la muscade ensemble dans un petit bol.
4. Combiner le mélange d'œufs avec le mélange de riz. Ajouter les raisins secs. (optionnel)
5. Cuire encore (mais ne pas laisser bouillir), remuant lentement jusqu'à ce que le mélange épaississe.
6. Enlever de la chaleur et ajouter la vanille.
7. Servir tiède ou refroidi.

Truc culinaire:

Remplacer le lait évaporé avec de la crème dans une recette pour augmenter le niveau de calcium et de protéine et réduire le taux de gras.

Biscuits et carrés

Biscuits aux pommes, cannelle et avoine

Ingrédients	3 douzaines	6 douzaines	9 douzaines
sucre blanc	1/3 tasse	2/3 tasse	1 tasse
sucre brun	1/2 tasse	1 tasse	1 1/2 tasse
margarine molle	1/2 tasse	1 tasse	1 1/2 tasse
oeuf	1	2	3
vanille	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 1/2 cuillère à thé
lait écrémé en poudre	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
compote de pommes	1/3 tasse	2/3 tasse	1 tasse
farine	1/2 tasse	1 tasse	1 1/2 tasse
bicarbonate de soude	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 1/2 cuillère à thé
gruau à cuisson rapide	2 tasses	4 tasses	6 tasses
cannelle	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 1/2 cuillère à thé
sel	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 1/2 cuillère à thé

1. Préchauffer le four à 325°F.
2. Travailler la margarine en crème avec les sucres.
3. Fouetter l'oeuf, la vanille et le lait écrémé en poudre.
4. Ajouter la compote de pommes en remuant.
5. Tamiser la farine et le bicarbonate de soude dans un bol séparé.
6. Ajouter le gruau, la cannelle et le sel.
7. Combiner le mélange avec les ingrédients secs.
8. Légèrement vaporiser une tôle à biscuits avec de l'huile en atomiseur. Verser la pâte par cuillerées à thé sur la tôle à biscuits.
9. Cuire pour 15 minutes.

Saviez-vous:

Le gruau est une bonne source de fibre soluble qui aide à réduire le cholestérol sanguin.

Barres croustillantes au gruau et au son

Ingrédients	36 barres	72 barres	108 barres
céréales son 100%	1 $\frac{3}{4}$ tasse	3 $\frac{1}{2}$ tasses	5 $\frac{1}{4}$ tasses
gruau à cuisson rapide	1 $\frac{3}{4}$ tasse	3 $\frac{1}{2}$ tasses	5 $\frac{1}{4}$ tasses
farine de blé entier	$\frac{3}{4}$ tasse	1 $\frac{1}{2}$ tasse	2 $\frac{1}{4}$ tasses
noix de coco	1 tasse	2 tasses	3 tasses
sucre brun, pressé fermement	$\frac{3}{4}$ tasse	1 $\frac{1}{2}$ tasse	2 $\frac{1}{4}$ tasses
margarine molle	$\frac{3}{4}$ tasse	1 $\frac{1}{2}$ tasse	2 $\frac{1}{4}$ tasses
sirop de maïs	2 cuillères à soupe	$\frac{1}{4}$ tasse (4 cuillères à soupe)	6 cuillères à soupe
bicarbonate de soude	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	1 cuillère à soupe (3 cuillères à thé)
chocolat à cuisson semi-sucré, fondu	1 carré	2 carrés	3 carrés

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Combiner les céréales, le gruau, la farine et la noix de coco. Mettre de côté.
3. Cuire le sucre brun, la margarine et le sirop de maïs dans une petite casserole à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange bouille. Enlever de la chaleur.
4. Ajouter le bicarbonate de soude en remuant. Ajouter immédiatement le mélange de céréales au mélange liquide et bien combiner.
5. Presser dans un moule à gâteau roulé de 15" x 10" qui est légèrement graissé. Utiliser 2 moules pour 72 bars et 3 moules pour 108 barres. Ne pas utiliser un moule plus petit – le mélange peut déborder dans le four.
6. Cuire pour 12-15 minutes. Refroidir légèrement et couper en barres quand c'est encore tiède. Verser un filet de chocolat fondu sur le dessus.

Saviez-vous?

Les céréales son 100% sont une bonne source de fibre insoluble et aident à prévenir la constipation.

Biscuits super aux bananes

Ingrédients	3 douzaines	6 douzaines	9 douzaines
margarine molle	$\frac{2}{3}$ tasse	1 $\frac{1}{3}$ tasse	2 tasses
sucre	1 tasse	2 tasses	3 tasses
œufs	2	4	6
bananes broyées	1 tasse (2 moyenne)	2 tasses (4 moyenne)	3 tasses (6 moyenne)
vanille	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	3 cuillères à thé
farine	2 $\frac{1}{2}$ tasses	5 tasses	7 $\frac{1}{2}$ tasses
sel	pincée	$\frac{1}{4}$ cuillère à thé	$\frac{1}{2}$ cuillère à thé
poudre à pâte	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé	2 cuillères à soupe (6 cuillères à thé)
bicarbonate de soude	$\frac{1}{2}$ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 $\frac{1}{2}$ cuillère à thé
raisins secs	1 tasse	2 tasses	3 tasses

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Travailler la margarine en crème avec le sucre. Ajouter les œufs et bien mélanger. Ajouter les bananes broyées, la vanille, la farine, le sel, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Remuer pour combiner. Ajouter les raisins secs en remuant.
3. Verser par cuillerées sur une tôle à biscuits non graissé.
4. Cuire pour 10-15 minutes jusqu'à doré.

Truc culinaire:

Utilisez les fruits secs tels que les raisins secs ou les canneberges au lieu des pépites de chocolat pour une saveur différente ou de la fibre supplémentaire.

Saviez-vous?

Vous pouvez congeler des bananes entières mûres dans la pelure pour utiliser plus tard dans des recettes.

Carrés aux dates

Ingrédients	21 barres	42 barres	84 barres
farine de blé entier	¾ tasse	1 ½ tasse	3 tasses
gruau à cuisson rapide	¾ tasse	1 ½ tasse	3 tasses
sucre brun légèrement pressé	½ tasse	1 tasse	2 tasses
bicarbonate de soude	½ cuillère à thé	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé
margarine molle	½ tasse	1 tasse	2 tasses
dates hachées	½ livre	1 livre	2 livres
eau	¾ tasse	1 ½ tasse	3 tasses
jus de citron	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé

1. Pour faire la croûte, combiner la farine, le gruau, le sucre brun et le bicarbonate de soude dans un grand bol.
2. Combiner la margarine avec le mélange de farine jusqu'à granuleux.
3. Presser la moitié des miettes dans le fond du moule légèrement graissé de 8" x 8" (9" x 13" pour 42 barres, 2 - 9" x 13" pour 84 barres).
4. Pour faire la garniture, combiner les dates avec l'eau dans une casserole. Couvrir et cuire pour 10 – 15 minutes ou jusqu'à épaissi.
5. Ajouter le jus de citron en remuant et étaler sur la couche de miettes.
6. Saupoudrer le restant du mélange de miettes sur les dates.
7. Cuire à 350° pour 35 minutes ou jusqu'à légèrement bruni.

Truc culinaire:

Le gruau est une bonne source de fibre soluble qui aide à réduire le cholestérol sanguin.

Barres granola

Ingrédients	32 barres	64 barres	96 barres
margarine molle	$\frac{2}{3}$ tasse	1 $\frac{1}{3}$ tasse	2 tasses
sucre brun	1 tasse	2 tasses	3 tasses
œuf	1	2	3
vanille	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	3 cuillères à thé
gruau à cuisson rapide	1 $\frac{1}{2}$ tasse	3 tasses	4 $\frac{1}{2}$ tasses
farine de blé entier	1 tasse	2 tasses	3 tasses
poudre à pâte	$\frac{1}{2}$ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 $\frac{1}{2}$ cuillère à thé
bicarbonate de soude	$\frac{1}{2}$ cuillère à thé	1 cuillère à thé	1 $\frac{1}{2}$ cuillère à thé
sel	$\frac{1}{4}$ cuillère à thé	$\frac{1}{2}$ cuillère à thé	$\frac{3}{4}$ cuillère à thé
abricots secs, hachés	$\frac{1}{2}$ tasse	1 tasse	1 $\frac{1}{2}$ tasse
raisins secs	$\frac{1}{2}$ tasse	1 tasse	1 $\frac{1}{2}$ tasse
noix de coco non-sucré	$\frac{1}{2}$ tasse	1 tasse	1 $\frac{1}{2}$ tasse

1. Préchauffer le four à 350°.
2. Légèrement vaporiser un moule de 9" x 13" avec de l'huile en atomiseur. Utiliser 2 moules pour 64 barres et 3 moules pour 96 barres.
3. Battre la margarine et le sucre brun jusqu'à consistance légère. Continuer à battre en ajoutant l'œuf et la vanille. Mettre de côté.
4. Combiner le gruau, la farine de blé entier, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans un autre bol.
5. Ajouter les abricots hachés, les raisins secs et la noix de coco au mélange d'avoine. Ajouter le mélange de margarine et de sucre et brasser pour combiner.
6. Étaler dans un moule et cuire pour 30 minutes. Refroidir et couper en barres.

Truc culinaire:

Le gruau est une bonne source de fibre soluble qui aide à réduire le cholestérol sanguin.

Pain d'épice

Ingrédients	9 portions	18 portions	36 portions
margarine molle	½ tasse	1 tasse	2 tasses
sucre	½ tasse	1 tasse	2 tasses
bicarbonate de soude	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé
cannelle	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé
gingembre	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé
œuf	1	2	4
mélasse	½ tasse	1 tasse	2 tasses
farine tout usage	1 ¾ tasse	3 ½ tasses	7 tasses
* lait aigre	½ tasse	1 tasse	2 tasses
vanille	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
compote de pommes	4 ½ tasses	9 tasses	18 tasses

1. Préchauffer le four à 350°.
2. Combiner la margarine, le sucre, le bicarbonate de soude, la cannelle et le gingembre dans un bol à mélanger. Battre jusqu'à lisse.
3. Ajouter l'œuf et la mélasse et bien battre.
4. Ajouter la farine tour à tour avec le lait aigre. Ajouter la vanille en remuant.
5. Cuire dans un moule graissé de 8"x8" pour 35 minutes ou jusqu'à ce que le pain d'épice commence à se détacher du bord du moule. Utiliser un moule de 9"x 13" pour 18 portions et deux moules de 9"x 13" pour 36 portions.
6. Servir chaud avec la compote de pommes.

***Pour rendre le lait aigre:**

Pour une ½ tasse de lait aigre: combiner 1 ½ cuillère à thé de vinaigre ou de jus de citron et assez de lait sucré (régulier) pour faire une ½ tasse. Laisser reposer pour 5 minutes avant d'utiliser.

Pour 1 tasse de lait aigre: combiner 1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron et assez de lait sucré (régulier) pour faire une tasse. Laisser reposer pour 5 minutes avant d'utiliser.

Données sur les mesures et équivalents

Abréviations standards

Impérial		Métrique	
cuillère à thé	c. à thé	millilitre	ml
cuillère à soupe	c. à soupe	litre	L
tasse	tasse	gramme	g
once	oz	kilogramme	kg
once liquide	oz liquide		
pinte	pte		
livre	lb		

Équivalents impériaux/métriques

Utilisez cette table pour convertir une recette du métrique à l'impériale ou vice versa..

1 qt	=	1 L	1 Tbsp	=	15 ml
1 pte	=	1 L	1 c. à soupe	=	15 ml
4 tasses	=	1 L	1 c. à thé	=	5 ml
1 tasse	=	250 ml	½ c. à thé	=	2 ml
¾ tasse	=	175 ml	¼ c. à thé	=	1 ml
⅔ tasse	=	150 ml	⅛ c. à thé	=	0.5 ml
½ tasse	=	125 ml			
⅓ tasse	=	75 ml	1 lb	=	500 g
¼ tasse	=	50 ml	½ lb	=	250 g

Équivalents de mesures impériales

1 pte	=	4 tasses	¼ tasse	=	4 c. à soupe
1 tasse	=	8 oz liquide	2 c. à soupe	=	1 oz liquide
1 tasse	=	16 c. à soupe	1c. à soupe	=	3 c. à thé
½ tasse	=	8 c. à soupe			

Substitutions des moules à cuisson au four

Voici un guide de référence pour la substitution des moules si vous n'avez pas le moule qu'exige la recette.

Pour substituer avec un moule en verre, réduire la température de la cuisson par 25°.

Pour substituer avec un moule qui est moins profond que celui demandé dans la recette, réduire le temps de la cuisson par $\frac{1}{4}$.

Pour substituer avec un moule qui est plus profond que celui demandé dans la recette, augmenter le temps de la cuisson par $\frac{1}{4}$.

Moule de 6 tasses

rond	- 8 x 2 pouces - 9 x 1 $\frac{1}{2}$ pouces
carré	- 8 x 8 x 1 $\frac{1}{2}$ pouces - 9 x 9 x 1 $\frac{1}{2}$ pouces
rectangulaire	- 11 x 7 x 2 pouces
pain	- 8 $\frac{1}{2}$ x 4 $\frac{1}{2}$ x 2 $\frac{1}{2}$ pouces

Moule de 8 tasses

rond	- 9 x 2 pouces
carré	- 8 x 8 x 2 pouces - 9 x 9 x 1 $\frac{1}{2}$ pouces
pain	- 9 x 5 x 3 pouces

Moule de 14 tasses

13 x 9 x 2 pouces

Ingrédients équivalents

Travailler avec les grandes quantités peut porter à confusion. Ces tables vous aideront à déterminer combien de nourriture vous aurez à acheter.

Aliment	Montant	Vous donnera:
pomme	1 grande	1 tasse (250ml), tranchée ou hachée
bananes	3 – 4 moyennes	1 $\frac{3}{4}$ tasse (450ml), broyées
haricots, verts / cirés	1 lb (500g)	2 $\frac{1}{2}$ - 3 tasses (625 ml – 750 ml), cuits
chou (moyen)	1 tête	10 tasses (2500 ml)
carottes	4	1 tasse (250 ml), hachées
céleri	1 pied 2 branches moyennes	6 tasses (1500 ml), haché $\frac{3}{4}$ - 1 tasse (250 ml), tranché
poivron vert	1 moyen	$\frac{2}{3}$ tasse (150 ml)
citron	1 moyen	3 c. à soupe (45 ml) jus ou 1 $\frac{1}{2}$ c. à thé (7 ml) zeste
champignons	2 lb (500g) frais $\frac{1}{2}$ lb (250g)	5 – 6 tasses, tranchés 2 – 3 tasses, tranchés
oignon	1 petit 1 moyen 1 grand	$\frac{1}{4}$ tasse (50 ml) haché $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) haché 1 tasse (250 ml) haché
pommes de terre	3 moyens	2 $\frac{1}{4}$ tasses (550 ml), cuites 1 $\frac{3}{4}$ tasse (450 ml), cuites
rhubarbe	2 branches	$\frac{3}{4}$ tasse (200 ml) coupée en dés
rutabaga et navet (turnip)	1 livre	2 $\frac{3}{4}$ tasses, cuit, coupé en dés ou 2 tasses, broyé
épinards et autres légumes verts	1 lb frais	1 $\frac{1}{2}$ to 2 tasses (500 ml), cuits
tomates	2 grandes / 4 petites	2 tasses (500 ml), coupées en dés
courgette	3	5 tasses (1250 ml), tranchée
orge	1 tasse (250 ml)	3 $\frac{1}{2}$ tasses (875 ml), cuit
pain	1 tranche	$\frac{2}{3}$ tasse (150 ml) miettes molles or $\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) miettes sèches
bulgare	1 tasse (250 ml)	3 tasses (750 ml), cuite
semoule de maïs, non cuite	1 tasse (250 ml)	4 tasses (1000 ml), cuite

Aliment	Montant	Vous donnera:
farine	1 lb (500g)	2 tasses (500 ml)
biscuits graham	12 carrés	¼ tasse (250 ml) miettes par carré
macaroni, non cuit	½ tasse (125 ml) 1 lb (500g)	1 – 1 ¼ tasse (250 ml), cuit 10 tasses (2500 ml), cuit
millet	1 tasse (250 ml)	3 ½ tasses (875 ml), cuit
riz, non cuit	1/3 tasse (75 ml)	1 tasse (250 ml), cuit
flocons d'avoine, non cuits	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml), cuits
fromage	1 lb (500g) ¼ lb (125g)	4 tasses (1000 ml), râpé 1 tasse (250 ml), râpé
lait écrémé	1 tasse	1/3 tasse (75 ml) poudre le lait instantané sans gras plus environ ¾ tasse (200 ml) eau
œuf	1 grand 5 grands ou 6 moyens ou 7 petits	50 ml œuf entier ou 30 ml blanc (non fouetté) & 20 ml jaune d'œuf 1 tasse (250)
haricots de Soissons secs (kidney beans)	2 ½ tasses (625 ml)	6 tasses (1500 ml) cuits
haricots de lima secs	2 ½ tasses (625 ml)	6 tasses (1500 ml) cuits
haricots blancs secs	1 tasse (250 ml)	2 ½ tasses (625 ml) cuits
noix	¼ lb (100g)	¾ tasse (200 ml) finement hachés
pois cassés secs	2 ¼ tasses (550 ml)	5 tasses (1250 ml) cuits
sucre brun	1 lb (500g)	2 ¼ tasses (550 ml)
sucre blanc	1 lb (500g)	2 tasses (500 ml)

Substitutions pour ingrédients

Cette table est un guide pour substituer les ingrédients. C'est possible d'utiliser un ingrédient différent si une recette demande un item que vous n'avez pas ou si vous préférez un option plus nutritif tel qu'un ingrédient plus faible en gras.

Si vous n'avez pas ceci.....	Utilisez ceci au lieu....
1 tasse (250mL) beurre	1 tasse (250mL) margarine ou 2/3 tasse (150mL) huile
1 tasse (250mL) crème sûre	1 tasse (250mL) yogourt nature à faible teneur en gras
1 tasse (250mL) crème à 35%	1 tasse (250mL) lait évaporé 2% ou 2/3 tasse (150mL) lait écrémé plus 1/3 tasse (75mL) huile
1 tasse (250mL) babeurre	1 tasse (250mL) lait écrémé en poudre plus 1 cuillère à soupe (15mL) vinaigre ou jus de citron
2 c. à soupe (30mL) farine (pour épaissir)	1 cuillère à soupe (15mL) farine de maïs
1 tasse (250mL) farine à gâteau ou pâtisserie	1 tasse (250mL) farine tout usage moins 2 cuillères à soupe (30mL)
2 gousses d'ail	¼ (1mL) poudre d'ail
1 tête d'ail	10 – 15 gousses d'ail
1 c. à thé (5mL) moutarde sèche	1 cuillère à soupe (15mL) moutarde préparée
1 petit oignon	1 cuillère à thé (5mL) poudre d'oignon
½ c. à soupe (15mL) persil frais haché	1 c. à thé (5mL) flocons de persil sec
1 c. à soupe (15mL) fines herbes fraîches, hachées	1 c. à thé (5mL) fine herbes sèches ou ½ c. à thé (2.5mL) fines herbes en poudre
1 tasse (250mL) fromage cottage crémeux	1 tasse (250mL) fromage cottage faible en gras
1 c. à soupe (30mL) poudre à pâte	1 ½ c. à thé (7mL) crème de tartre mélangé avec 1 c. à thé (5mL) bicarbonate de soude
1 c. à thé (5mL) jus de citron	½ c. à thé (2mL) vinaigre
1 tasse (250mL) miettes de pain	¾ tasse (200mL) miettes de craquelins
1 tasse (250mL) farine blanche	1 tasse (250mL) farine de maïs
1 tasse (250mL) sucre brun, pressé	1 tasse (250mL) sucre blanc
1 carré chocolat non sucré	3 c. à soupe (45mL) cacao en poudre plus 1 c. à soupe (15mL) margarine ou beurre ou huile végétale
1 tasse (250mL) tomates en conserve	½ tasse (125mL) sauce aux tomates plus ½ tasse (125mL) d'eau

Si vous n'avez pas ceci.....	Utilisez ceci au lieu....
1 tasse (250mL) jus de tomates	½ tasse (125mL) sauce aux tomates plus ½ tasse (125mL) d'eau
2 tasse (500mL) sauce aux tomates	¾ tasse (200mL) purée de tomates plus ½ tasse (125mL) d'eau
1 boîte (10 ¾ oz) soupe aux tomates	1 tasse (250mL) sauce aux tomates plus ¼ tasse (50mL) d'eau
1 tasse (250mL) yogourt	1 tasse (250mL) babeurre
soupe crème de céleri	2 tasses (500mL) sauce blanche moyenne (faite avec de la farine et du lait) plus ¼ tasse céleri haché
soupe crème de poulet	2 tasses (500mL) sauce blanche moyenne plus 2 cubes de bouillon de poulet
soupe crème de champignons	2 tasses (500mL) sauce blanche moyenne plus 1 tasse champignons hachés

L'entreposage des aliments à domicile pour la meilleur saveur et salubrité

Placard

À moins d'être spécifié autrement, les durées s'appliquent aux emballages qui ne sont pas ouverts.

Céréales à grain*

miettes de pain – sec	3 mois
céréales – prêt à manger	12 mois
– ouvert	4-5 mois
biscuits	12 mois
craquelins	12 mois
farine – tout usage	6-8 mois
– blé entier	6 semaines
granola	6 mois
flocons d'avoine roulée	6-10 mois
pâtes	2 ans
riz	2 ans

Aliments en boîte de conserve**

aliments pour bébé	1 an
lait évaporé	9-12 mois
poisson et fruits de mer	1 an
Nourriture acide (jus de fruits à base de tomates)	9-18 mois
conserves maison	1 an
Nourriture alcaline (viandes, volaille, ragoûts, légumes)	2-5 ans
soupes	1 an

Aliments secs*

haricots, pois, lentilles	1 an
bouillon	2 ans
cacao	1 an
fruits secs	1 an
gélatine	1 an
poudre de gelée	2 ans
mélanges - gâteau crêpes, - biscuit	1 an 1 an
pommes de terre – instantanées	18 mois
mélange pudding – instantané	1 an
poudre lait écrémé - ouverte	1 mois
mélange de soupe déshydraté	18 mois

Aliments divers

chocolat à cuisson	7 mois
farine de maïs	2 ans
moutarde – sèche	2 ans
- préparée	6 mois
noix	1 mois
beurre d'arachides	6 mois
- ouvert	2 mois
pectine - liquide**	1 an
- en poudre	2 ans
vinaigre	2 ans

Épices et fines herbes

fines herbes à feuilles	6-12 mois
épices - moulus	1-2 ans
- entiers	3 ans

Sucre et sirops

miel	18 mois
confitures** et gelées**	1 an
mélasse	2 ans
sucre	2 ans
sirops – maïs, table	1 an
- érable**	1 an

Thé et café*

café – moulu	1 mois
- instantané	1 an
thé	1 an
blanchisseur de café	6 mois

Légumes

pommes de terre – chambre froide et sombre 50°F (10°C)	9 mois
---	--------

Gras et huiles

mayonnaise**, vinaigrettes**, tartina de pour sandwich**	8 mois
- ouvert	1 ½ – 2 mois
huile végétale	1 an

Agents de levain

poudre à pâte, bicarbonate de soude	7 semaines
levure** - compressé - sec	1 an

*Une fois ouvert, entreposer dans un contenant bien fermé, hors de la lumière.

**Une fois ouvert, entreposer au réfrigérateur.

*Adapté de Winnipeg Hydro Home Economists

Conseils de maniement pour les produits de longue conservation

Entreposer les produits de longue conservation dans un endroit frais et sec.

Ne pas entreposer les boîtes de conserve dans un endroit tel que le garage ou le chalet où la température peut tomber sous 32°F (0°C) ou aller au-dessus de 85°F (29°C).

Placer les items achetés en dernier derrière les plus vieux pour que chacun soit utilisé pendant sa durée de conservation.

Ne pas utiliser des boîtes ou bocaux bosselés, fêlés ou avec des couvercles bombés.

Lire l'étiquette attentivement. Si la réfrigération est nécessaire pour la sécurité, l'étiquette doit lire "Garder réfrigéré." Si l'item a été acheté de l'étagère, il est probable qu'il n'aura pas besoin d'être réfrigéré avant d'être ouvert.

Lignes directrices pour les goûters des enfants d'âge préscolaire

- Choisir une variété d'aliments de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.
- Servir des petites bouchées colorées.
- Offrir des portions qui sont ¼ à ½ de la portion d'un adulte.
- Éviter les goûters à haute teneur en sucre.
- Offrir des breuvages tel que le l'eau, le lait, le lait aromatisé ou le jus.
- Soyez conscient des allergies alimentaires.
- Éviter les aliments qui peuvent provoquer l'étouffement tel que le maïs soufflé, les noix, les graines et les raisins secs. Servir des petits morceaux de nourriture molle.
- La sécurité d'abord – s'assurer que les enfants sont assis en tout temps lorsqu'ils mangent.
- Aider aux enfants à laver leurs mains avant de manger.

Exemples de goûters appropriés:

- tranches de pommes ou de poires, cubes de fromage et craquelins de blé entier
- muffin au gruau, tranches de banane avec lait
- bâtonnets de carottes, tranches de pain pita avec trempette au yogourt
- tortilla roulé avec jambon/poulet/dinde et tranches de concombre
- segments d'orange, craquelins en forme d'animaux et cubes de fromage
- compote de pommes avec de la cannelle sur toast de blé entier avec lait
- frappe aux fruits et céréales secs non-enrobés de sucre
- mini pita fourré de thon ou salade aux œufs and jus de pomme
- gaufres, tranches de pêches et yogourt à saveur de pêches
- bagel avec beurre d'arachides et lait
- mélange montagnard(céréales secs non-enrobés de sucre avec fruits secs**) et lait
- muffin au son, raisins et lait au chocolat
- salade aux fruits avec garniture de yogourt et galette de riz
- pain bannock, fruit frais et lait
- mini pizzas sur pita
- céréales non-enrobés de sucre, tranches de banane et lait
- céleri avec fromage à tartiner ou beurre d'arachides avec biscuits soda
- raisins, biscuits graham et lait
- œuf dur, toast au seigle et jus d'orange
- biscuit à la farine d'avoine, tranches de pomme et lait
- légumes crus, tranches de pain pita et trempette d'hoummos
- salade au saumon sur pain hot dog à blé entier avec lait
- pain aux bananes, tranches de bananes et lait
- jus de légumes, craquelins de grains entiers et cubes de fromage
- mini bagels ou petits pains avec fromage mozzarella fondu et bâtonnets de poivron rouge/vert
- yogourt mélangé avec des fruits frais ou la compote de pommes et gressin

NOTE : Il peut être nécessaire de varier la texture des aliments selon l'âge des enfants (râper ou trancher finement les légumes frais et les fruits, couper les raisins en moitiés, étendre le beurre d'arachides dans une couche fine)

* Ne les offrez pas s'il y a une allergie aux noix.

** Les fruits secs collent aux dents. Il faut s'assurer de se brosser les dents après la consommation.

Offrez de l'eau régulièrement aux enfants.

