

Livre de recettes

Les nouveautés de 2024-2025

NOUVEAU



TABLE DES MATIÈRES

Les recettes	3
Tofu général Tao	4
Pad thaï aux crevettes.....	15
Hamburger avec sauce Big-mac.....	31
Boulettes de viande	42
Sauce à spaghetti rapide	54
Pain aux bananes	65



Les recettes

Tofu général Tao



Recette adaptée : Jean-Philippe



Les outils nécessaires



Ingrédients



2 oignons verts



3 c. à table



1 c. à table



4 c. à table



1 tasse



$\frac{1}{4}$ de tasse
féculé de maïs



4 c. à table



4 c. à table



Recette étape par étape

- Laver les légumes



- Mesurer les ingrédients pour la sauce
- Réserver



4 c. à table



4 c. a table



1 tasse



4 c. à table



- Couper les oignons verts en petits morceaux
- Réserver



- Couper les légumes en petits morceaux
- Réserver



- Presser l'ail
- Réserver (autre bol)



- Râper un petit morceau de gingembre
- Réserver dans le même bol que l'ail



- Couper le bloc de tofu en petits cubes
- Réserver



- Ajouter la féculé de maïs
- Mélanger avec les mains



- Dans une petite poêle antiadhésive ajouter de l'huile de canola



3 c. à table



- À feu moyen, cuire les morceaux de tofu environ 5 minutes (ils doivent devenir dorés)



- Ajouter l'oignon vert et le poivron
- Poursuivre la cuisson environ 3 minutes



- Ajouter l'ail et le gingembre
- Poursuivre la cuisson environ 2 minutes



- Ajouter la sauce
- Saler et poivrer



- Laisser mijoter 5-10 minutes



- Servir sur du riz
- Garnir de petits morceaux d'oignons verts



Pad thai aux crevettes



Recette adaptée : Ricardo cuisine



Les outils nécessaires



Ingrédients 1



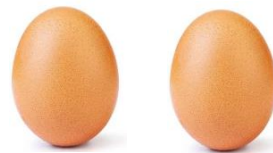
1 paquet / 200 grammes



½ paquet
de crevettes précuites



3 c. à soupe



2 gousses d'ail



1 c. à thé de gingembre râpé

Ingrédients 2

Ingrédients pour la sauce



Ingrédients pour la garniture



Recette étape par étape

- Mesurer les ingrédients pour la sauce



- Ajouter de la sauce siracha au goût
- Fouetter jusqu'à l'obtention d'une consistance **homogène**
- Réserver



- Dans un saladier, déposer les nouilles de riz



- Couvrir d'eau bouillante
- Laisser tremper 10 minutes



- **Égoutter les nouilles de riz**



- **Laver le poivron et la lime**
- **Rincer les fèves germées**
- **Mettre les fèves germées de côté dans un bol**



- Couper les oignons verts en petits morceaux
- Réserver



- Couper la lime en quartier
- Réserver



- Couper les légumes en petits morceaux
- Réserver



- Couper l'oignon en dés
- Réserver



- Presser l'ail
- Réserver (autre bol)



- Râper un petit morceau de gingembre (enlever la peau au préalable)
- Réserver



- Enlever les queues des crevettes précuites (s'il y a lieu)
- Réserver



- Dans un wok, à feu moyen-doux, ajouter de l'huile de canola



3 c. à table



- À feu moyen, cuire les crevettes environ 5 minutes



- Ajouter l'oignon et le poivron
- Poursuivre la cuisson environ 3 minutes



- Ajouter l'ail et le gingembre
- Poursuivre la cuisson environ 2 minutes



- Ajouter les œufs
(pour un résultat d'œuf brouillé à travers les légumes)



- Ajouter sel/poivre



- Ajouter la sauce et les nouilles
- Mélanger
- Poursuivre la cuisson 5 minutes à feu moyen doux



- Servir dans des bols



- Garnir avec les oignons vert les fèves germées et les arachides
- Ajouter un quartier de lime





Hamburger avec sauce Big-mac



Recette adaptée : Bon pour toi



Les outils nécessaires



Ingrédients



**450 grammes
de bœuf haché maigre**



Garnitures de ton choix



**Huile de canola
1 c à table**

Ingrédients pour la sauce Big-mac



5 c à table



1 c à table
de vinaigre blanc



1 c à table



1 c à thé
poudre de paprika



1 c à thé
poudre d'ail



1 c à thé
poudre d'oignon



1 c à table moutarde

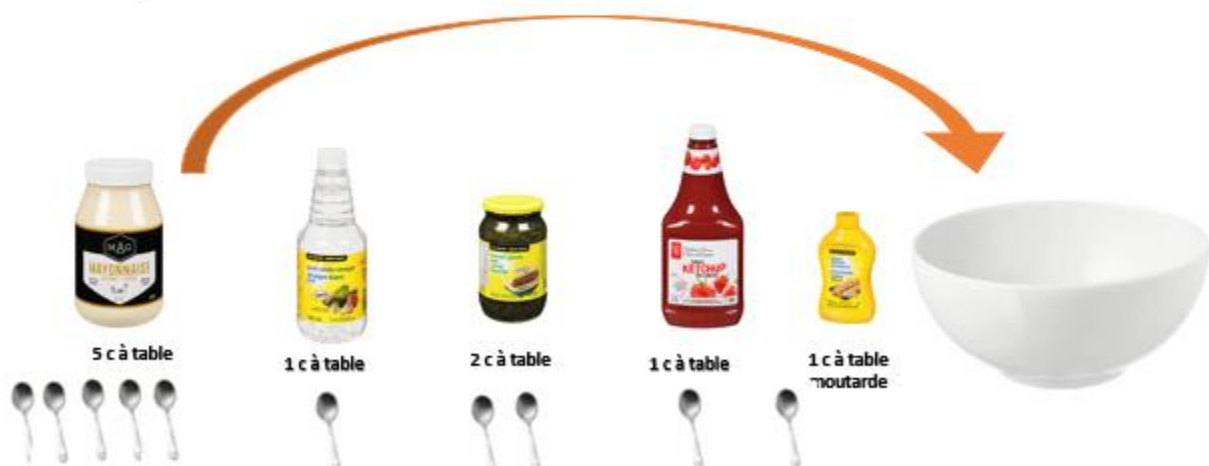


2 c à table relish sucré

Recette étape par étape

Pour la sauce

- Mesurer tous les ingrédients liquides
- Les ajouter dans le bol



- Mesurer les épices
- Les ajouter dans le bol



- Ajouter sel et poivre



- Couvrir d'une pellicule
- Réfrigérer



- Découper 4 carrés de papier parchemin



- Ouvrir le paquet de viande hachée
- Séparer le paquet en 4 parts égales



- Avec les mains, façonner 4 galettes de taille égale
- Les aplatir



- Mettre de côté dans une assiette un peu huilée
- Mettre un morceau de papier parchemin entre chaque galette (pour éviter qu'elles ne collent entre elles)



Recette étape par étape



- Dans une poêle, ajouter un peu d'huile de canola
- À feu moyen vif, cuire les galettes de chaque côté
(4-5 minutes de chaque côté)



Huile de canola 1 c à table

- Réserver les galettes cuites dans une assiette au chaud



- Nettoyer la poêle



- Griller l'intérieur des pains quelques minutes (1-2)



- Garnir ton burger comme tu aimes ;)



Boulettes de viande



Recette adaptée : Coup de pouce

**Coup
de pouce**

Les outils nécessaires



Ingrédients



450 grammes de
bœuf haché maigre



½ tasse de
fromage parmesan



Sel/poivre au goût



Huile d'olives 2 c à table



Persil plat



½ tasse de chapelure



Recette étape par étape

- Préchauffer le four à **375°**



- Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin



- **Hacher l'ail (utiliser le presse-ail)**



Deux gousses d'ail



- **Éplucher l'oignon**
- **Râper l'oignon**



- Couper le persil plat en petits morceaux (l'équivalent d'une demi-tasse)



- Mesurer $\frac{1}{2}$ tasse de chapelure
- Ajouter-là au mélange



- Mesurer 2 c. à table d'huile d'olive
- Ajouter au mélange



- Râper le fromage parmesan
- Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse au mélange



- Ouvrir l'emballage de bœuf haché
- Ajouter la viande au mélange



- Ajouter sel et poivre



- Mélanger avec les mains (On souhaite un mélange **homogène**)



- Prendre le mélange avec une cuillère à table



- Former une boule
- La déposer sur la plaque



- Recommencer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mélange



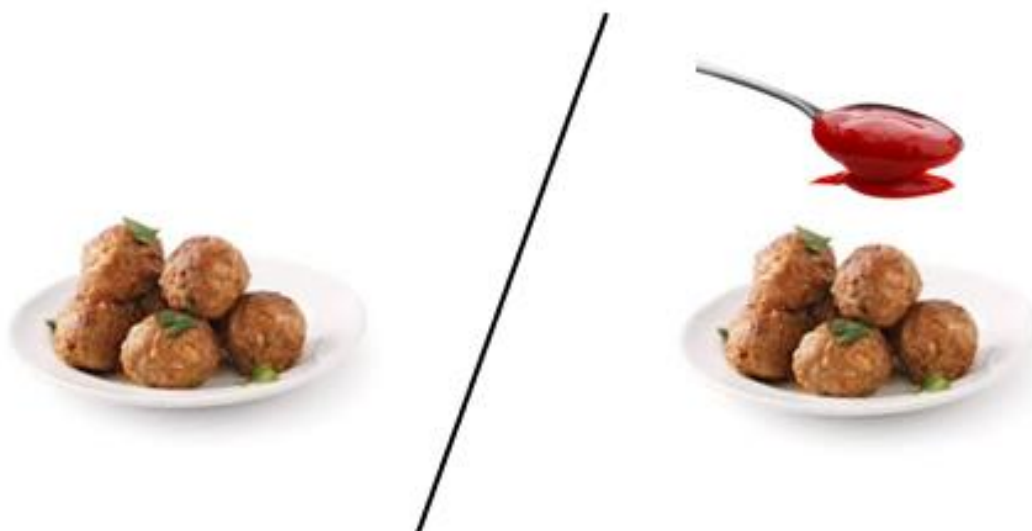
- Cuire au four 20 minutes



- Retirer du four et laisser reposer 5 minutes



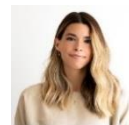
Servir seul ou accompagné de sa sauce préférée



Sauce à spaghetti rapide



Recette adaptée : Trois fois par jour



Les outils nécessaires



Ingrédients



Les épices



Recette étape par étape

Préparation

- Mesurer les épices
- Réserver



Une feuille de laurier



1 c. à table



Une pincée



1/8 c. à thé



- Ouvrir les cannages



- Enlever la terre des champignons à l'aide d'un papier brun



- Presser l'ail
- Réserver



- Couper l'oignon en dés
- Réserver



- Couper les champignons en fines tranches
- Mettre de côté dans un autre bol



- Mesurer les légumes



1 tasse de légumes surgelés pour spaghetti



- Dans une casserole, à feu moyen
- Dorer l'oignon dans l'huile
- Saler et poivrer



(2 c. à table)



Oignon en dés



- Ajouter l'ail, les champignons et les légumes congelés
- Cuire 5 minutes



- Ajouter la pâte de tomate
- Poursuivre la cuisson 2 minutes



- Incorporer le reste des ingrédients
- Laisser mijoter à feu doux
- Remuer de temps à autre



- Ajouter la PVT



- Porter à ébullition
- Baisser le feu à minimum



- Laisser le tout mijoter à feu doux 30 minutes



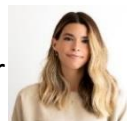
- Servir sur les pâtes de son choix ;)



Pain aux bananes



Recette adaptée : Trois fois par jour



Ingrédients



**1 ½ tasse de
Farine tout usage**



1 tasse de sucre



**1c. à thé
de poudre à pâte**



½ citron



**1 tasse
Beurre ramolli**



**½ tasse
de yaourt grec**



**1c. à thé
de bicarbonate de soude**

Recette étape par étape

- Préchauffer le four à **350°**



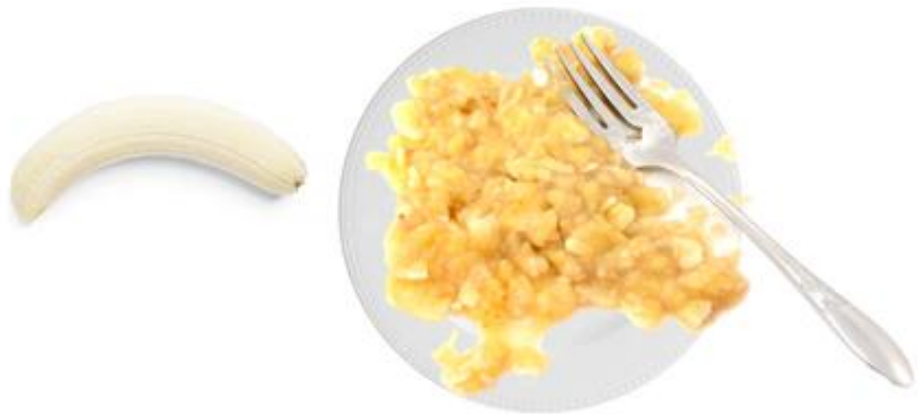
- Dans un bol, combiner les ingrédients secs
- Réserver



- Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre et l'œuf



- Dans une grande assiette, écraser les bananes à l'aide d'une fourchette



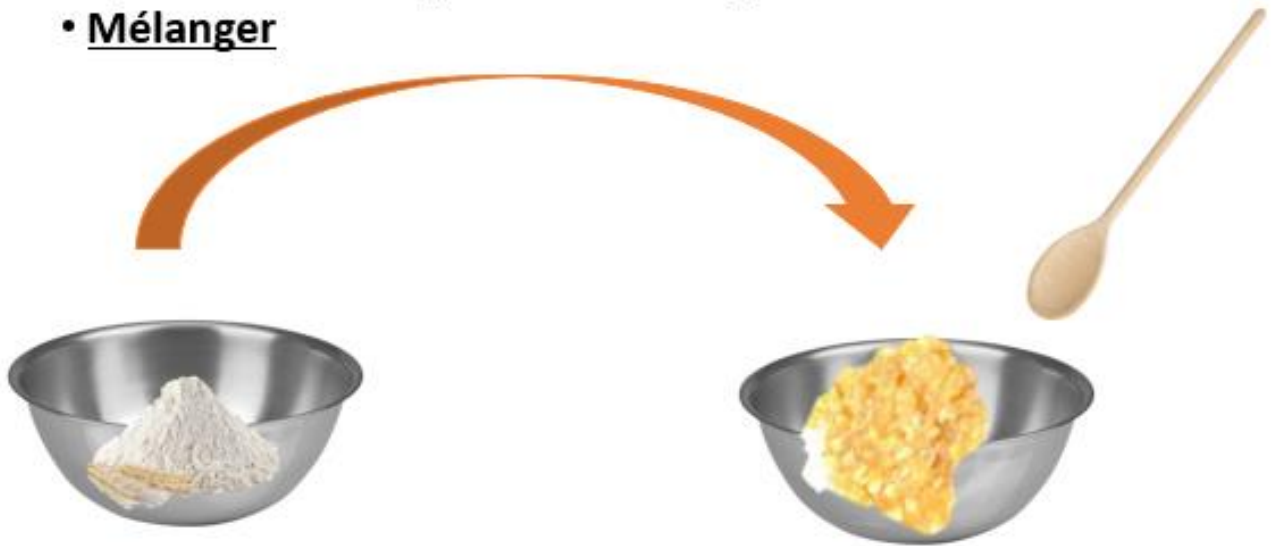
- Ajouter les bananes écrasés au mélange humide (beurre, œuf, sucre)



- Ajouter le yaourt et le jus de citron



- Ajouter le mélange sec au mélange humide
- Mélanger



- Tapisser un petit moule à gâteau



- Verser le mélange dans le moule



- Cuire 45 minutes



• Retirer du four et laisser reposer 10 minutes



Fin