

# Faisons la cuisine!



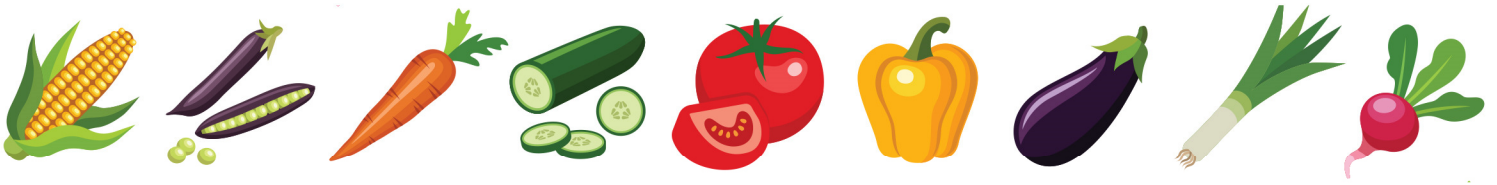
*recettes*



## Table des matières

Introduction	2
La salubrité des aliments	3
Manipulation sécuritaire des couteaux	3
Lire une recette	4
Tableau de conversions et abréviations courantes	4
Délicieuses bibittes	5
Smoothie vert	6
Nachos sur poivrons	7
Sandwiches roulés pommes et cheddar	8
Omelette de tous les jours	9
Quesadillas aux légumes du Sud-Ouest	10
Salade tex-mex aux haricots noirs	11
Trempelette de haricots	12
Guacamole sans pareil	13
Pitas aux légumes sur mesure	14
Cari de patates douces, de chou-fleur et de lentilles	15
Salade de quinoa, de poires, de féta et de fines herbes	16
Chili rapide sans viande	17
Crêpes à l'avoine et à la banane	18
Sauce sucrée aux petits fruits	19
Rouleaux de feuilles de riz aux légumes	20
Bonheur aux bleuets	21
Salade de fruits garnie d'une sauce au yogourt orange et miel	22

*Faisons la cuisine!*

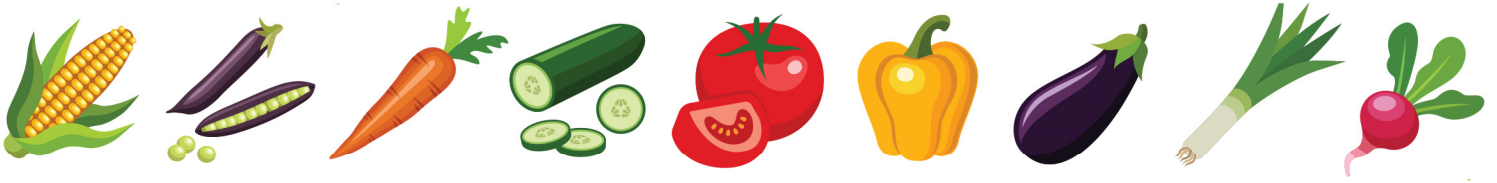


Ce guide est conçu pour des personnes comme toi qui se lancent dans l'aventure de l'acquisition des compétences culinaires. Tu y trouveras 17 recettes délicieuses et nutritives à essayer à la maison. Elles sont amusantes à préparer et te permettront de mettre en pratique ce que tu as appris pendant les séances de Faisons la cuisine! Avant de te mettre à cuisiner, obtiens la permission de ton parent ou tuteur et assure-toi qu'il y sera pour assurer la supervision.

Les premières pages présentent des conseils de sécurité, des précisions sur la lecture des recettes, un tableau de conversions et des abréviations courantes.

Le reste du guide te propose plein de recettes à essayer à la maison. Alors, Faisons la cuisine!

*Faisons la cuisine!*



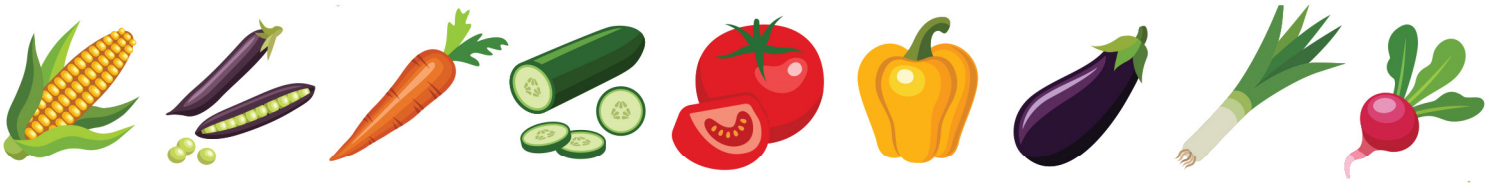
## La salubrité des aliments

- Attachez les cheveux longs
- Enlevez les bijoux qui pendent, les montres et les bagues
- Portez un tablier (recommandé)
- Ne faites pas la cuisine si vous ne vous sentez pas bien
- Toute coupure ou plaie doit être bien nettoyée et recouverte d'un pansement
- Lavez-vous les mains :
  - Avant de toucher les aliments
  - Avant et après de manger
  - Après être allé aux toilettes
  - Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché
  - Après avoir touché ses cheveux ou son visage

## Manipulation sécuritaire des couteaux

- Quand vous marchez avec un couteau, la pointe doit être vers le plancher.
- Si le couteau tombe, reculez et laissez-le tomber (n'essayez jamais de l'attraper).
- Les couteaux doivent être tranchants – un couteau émoussé peut être plus dangereux qu'un couteau tranchant. Quand la lame est émoussée, il faut pousser plus fort sur le couteau et il pourrait glisser et vous couper.
- Tenez toujours le couteau par la poignée.
- Coupez toujours en éloignant le couteau du corps.
- Utilisez toujours une planche à découper. Ne coupez jamais quoi que ce soit dans vos mains.
- Assurez-vous que la planche ne bouge pas. Si elle bouge, déposez-la sur un essuie-tout humide.
- Tenez l'aliment que vous coupez d'une main et le couteau, de l'autre.
- Rentrez les doigts en forme de « C » - la main qui tient l'aliment a l'allure d'une griffe.
- Le bout du couteau doit toujours rester sur la planche à découper. Pour couper, il suffit de lever et d'abaisser soigneusement le manche.
- Si l'aliment est rond ou instable, tranchez-le en deux de manière à pouvoir le placer sur le côté plat. C'est plus sécuritaire.
- Prêtez toujours attention à ce que vous faites – gardez les yeux sur le couteau.

*Faisons la cuisine!*



## Lire une recette

Il est important de lire la recette du début à la fin et de bien comprendre les instructions avant de commencer à cuisiner.

Les recettes comportent quatre sections :

- **Nom de la recette** : On y indique le nom du plat que vous allez préparer.
- **Temps de préparation et quantité (portions)** : On y indique le nombre de personnes que vous devriez pouvoir servir avec une recette ainsi que le temps approximatif qu'il faut prévoir pour préparer la recette. Vous pourrez ainsi mieux vous organiser.
- **Ingrédients** : On y précise les ingrédients nécessaires et leur quantité. Il est important de lire cette section à l'avance pour s'assurer d'avoir tous les ingrédients nécessaires sous la main.
- **Préparation** : On y explique quoi faire avec les ingrédients. Assurez-vous de comprendre tous les termes et toutes les techniques avant de commencer à préparer la recette.

## Abréviations et conversions

UNITÉ IMPÉRIALE	ÉQUIVALENT MÉTRIQUE
1/4 cuillère à thé (c. à thé)	1 ml
1/2 c. à thé	2 ml
1 c. à thé	5 ml
1 cuillère à soupe (c. à soupe)	15 ml
1/4 tasse (t.)	40 ml
1/3 t.	75 ml
1/2 t.	125 ml
2/3 t.	150 ml
3/4 t.	175 ml
1 t.	250 ml
4 t.	1000 ml ou 1 l

ABRÉVIATIONS	
c. à thé	cuillère à thé
c. à soupe	cuillère à soupe
Oz	once
Lb	livre
mL	millilitre
g	gramme
kg	kilogramme

*Faisons la cuisine!*

# Délicieuses bibittes

## Ingrédients

QUANTITÉ : 10 portions    TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

- 1 pomme
- 1 orange
- 1 petite grappe de raisins
- 1 concombre
- 10-15 tomates cerises
- 1 pied de céleri
- Fromage à la crème à saveur de fraise
- Houmous
- Raisins secs



MATÉRIEL REQUIS : 4 planches à découper / 4 couteaux / 2 cuillères / passoire / grande assiette de service / petites assiettes pour la dégustation

## Préparation

- 1) Cette recette mise sur la créativité!
- 2) Bien laver tous les légumes et les fruits sous l'eau froide courante.
- 3) En s'inspirant de l'illustration ci-dessus, couper les fruits en différentes petites formes.
- 4) Couper les branches de céleri en trois ou en deux et remplir le creux de fromage à la crème ou de houmous.
- 5) Ajouter les fruits.
- 6) Placer des raisins secs (2) à une extrémité (pour créer des yeux!)

..... *Astuce du chef*  .....

*Ces jolies bibittes donnent envie de manger des légumes et des fruits!*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)

# Smoothie vert

## Ingédients

QUANTITÉ : 4 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 6 minutes

- 250 ml (1 tasse) d'épinards ou de chou frisé
- 2 bananes moyennes, très mûres
- 250 ml (1 tasse) de fruits surgelés de couleur pâle (mangues, pêches et ananas)
- 250 ml (1 tasse) de lait blanc ou de boisson de soya enrichie non sucrée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature



MATÉRIEL REQUIS : passoire / mélangeur / tasse à mesurer pour ingrédients secs / tasse à mesurer pour liquides / grosse cuillère / gobelets pour la dégustation

## Préparation

- 1) Bien laver les épinards ou le chou frisé sous l'eau froide courante. Jeter les feuilles fanées.
- 2) Peler les bananes et les briser en morceaux. Les mettre dans le mélangeur.
- 3) Mesurer les fruits surgelés, le lait et le yogourt. Les ajouter au mélangeur. Fermer le couvercle et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse (1-2 minutes).
- 4) Verser dans les gobelets et servir immédiatement.

..... *Astuce du chef* .....



*Pour obtenir une boisson d'un vert vif, il faut éviter d'y ajouter des fruits foncés comme des baies.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)

# Nachos sur poivrons

## Ingédients

QUANTITÉ : 10 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

- 3 poivrons (rouge, jaune et vert)
- 2 avocats
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- 2 tomates
- 125 ml (1/2 tasse) de cheddar



MATÉRIEL REQUIS : râpe à fromage / 4 planches à découper / 4 couteaux / 2 cuillères / grande assiette de service / petites assiettes pour la dégustation

## Préparation

- 1) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 2) Râper le cheddar.
- 3) Couper les poivrons en triangles. Enlever les graines.
- 4) Mettre du yogourt grec nature sur chaque triangle de poivron.
- 5) Couper l'avocat en deux, retirer délicatement la chair, couper en petits morceaux et en placer sur les triangles de poivron.
- 6) Couper les tomates en petits dés et en mettre sur les triangles de poivron.
- 7) Saupoudrer les triangles de cheddar.

..... *Astuce du chef* .....



*La salsa est le complément parfait à cette collation débordante de légumes!*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)



# Sandwiches roulés pommes et cheddar

## Ingrédients

QUANTITÉ : 5 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

- 2 grosses pommes (p. ex. Cortland ou Empire)
- 300 ml (1 1/4 tasse) de yogourt grec nature
- 5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 5 grandes tortillas de blé entier
- 300 ml (1 1/4 tasse) de cheddar



MATÉRIEL REQUIS : râpe à fromage / 2 planches à découper / 2 couteaux / grandes assiettes de service / bol à mélanger (moyen) / tasse à mesurer pour liquides / ensemble de cuillères à mesurer / petites assiettes pour la dégustation / 2 cuillères / passoire

## Préparation

- 1) Bien laver les pommes sous l'eau froide courante.
- 2) Couper les pommes en julienne. Ne pas les peler.
- 3) Râper le fromage.
- 4) Ajouter l'extrait de vanille au yogourt et bien mélanger.
- 5) Dans un bol à mélanger moyen, combiner les pommes en julienne, le fromage râpé et le yogourt.
- 6) Étendre la tortilla sur une planche à découper.
- 7) Déposer une quantité égale de mélange de pommes et de yogourt au centre de chaque tortilla.
- 8) Rouler la tortilla (essayer de la rouler le plus serré possible).
- 9) Couper en quatre.
- 10) Disposer les roulés sur une assiette et déguster!

..... *Astuce du chef* .....



*Couper en julienne – terme qui signifie couper les légumes en petits bâtonnets minces et réguliers.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
www.healthunit.com

# Omelette de tous les jours

## Ingédients

QUANTITÉ : 5 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

- 500 ml (2 tasses) de légumes mélangés (tomate, épinards, oignon, poivrons)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 250 ml (1 tasse) de fromage : mozzarella, cheddar ou féta
- 300 ml d'œufs liquides pasteurisés (équivalent de 6 œufs)
- Sel et poivre, au goût
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'origan, de basilic et/ou de persil séché



MATÉRIEL REQUIS : râpe à fromage / 2 planches à découper / poêle électrique / 2 couteaux / fouet / spatule en caoutchouc / spatule / grande assiette de service / tasse à mesurer pour liquides / bol à mélanger (grand) / 2 bols à mélanger (petits) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / petites assiettes pour la dégustation / passoire

## Préparation

- 1) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 2) Couper en dés l'oignon, les poivrons et la tomate. Hacher grossièrement les épinards en petits morceaux.
- 3) Râper le fromage ou émietter le féta, selon le fromage utilisé.
- 4) Faire chauffer l'huile dans la poêle électrique. Faire sauter l'oignon et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres en remuant souvent.
- 5) Les retirer de la poêle et les mettre dans un petit bol, puis ajouter les autres légumes (p. ex. les épinards et les tomates).
- 6) Verser les œufs dans un grand bol et ajouter les fines herbes, le sel et le poivre au goût. Mélanger au fouet.
- 7) Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola à la poêle et faire préchauffer à feu moyen.
- 8) Ajouter le mélange d'œufs. Lorsque les bords commencent à prendre, pousser les parties cuites vers le centre avec la spatule pour permettre aux œufs non cuits de passer en dessous. Cuire jusqu'à ce que le fond de l'omelette soit pris et que la surface soit épaissie, mais encore humide.
- 9) Ajouter les légumes et le fromage sur une moitié de l'omelette. Plier l'omelette en deux délicatement.
- 10) Couvrir la poêle et cuire jusqu'à ce que le fromage ait fondu (environ 1 minute).

### ..... Astuce du chef



*Pour prévenir les maladies, il faut manipuler les œufs de façon sécuritaire. Les œufs peuvent parfois être contaminés par la salmonelle.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
www.healthunit.com

# Quesadillas aux légumes du Sud-Ouest

## Ingédients

QUANTITÉ : 8 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola, divisée
- 2 gousses d'ail
- 2 boîtes de 540 ml de haricots pinto
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- Sel et poivre, au goût
- Jus de 2 limes
- 2 poivrons (p. ex. verts, rouges, jaunes ou orange)
- 2 oignons verts
- 500 ml (2 tasses) de fromage râpé
- 8 grandes tortillas de grains entiers
- Salsa (facultatif)
- Crème sure faible en gras (ou yogourt grec nature (facultatif))



MATÉRIEL REQUIS : Ouvre-boîte / râpe à fromage / 2 planches à découper / poêle électrique / fourchette / 2 couteaux / grande assiette de service / bol à mélanger (moyen) / couteau à pizza / pilon à patates / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / petites assiettes pour la dégustation / 4 cuillères / passoire / spatule

## Préparation

- 1) Faire chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile dans la poêle à feu moyen.
- 2) Peler les gousses d'ail et les mettre dans la poêle. Les faire dorer des deux côtés (environ 4-5 min), puis les écraser avec une fourchette.
- 3) Rincer le dessus des boîtes de haricots. Bien égoutter et rincer les haricots dans la passoire.
- 4) Ajouter les haricots, le cumin, la poudre de chili, le sel et le poivre à l'ail écrasé dans la poêle en remuant. Faire cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud (environ 5 minutes).
- 5) Éteindre le feu. Ajouter 30-45 ml (2-3 c. à soupe) d'eau chaude et le jus de 2 limes au mélange de haricots.
- 6) Verser le tout dans un bol moyen et, à l'aide d'un pilon à patates, réduire le mélange de haricots en purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
- 7) Bien laver les poivrons et les oignons verts sous l'eau froide courante. Les couper en petits morceaux uniformes.
- 8) Faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile dans la poêle à feu moyen. Ajouter les poivrons et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants.
- 9) Râper le fromage.
- 10) À l'aide d'une cuillère, étendre les haricots frits sur la moitié de chaque tortilla. Garnir d'oignons verts, de poivrons cuits et de fromage râpé. Plier les tortillas en deux.
- 11) Les faire cuire dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et que le fromage soit fondu (environ 2-3 minutes).
- 12) Couper en pointes. Servir avec de la salsa et de la crème sure ou du yogourt nature (facultatif).

..... *Astuce du chef* .....



Utilisez une boîte de 540 ml de haricots frits plutôt que de les préparer vous-même.

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
www.healthunit.com

# Salade tex-mex aux haricots noirs

## Ingédients

QUANTITÉ : 8 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

### Salade

- 2 boîtes de 540 ml de haricots noirs
- 500 ml (2 tasses) de maïs congelé
- 2 poivrons (vert, rouge, jaune ou orange)
- 1 oignon vert
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche, et un peu plus pour la garniture
- 2 avocats

### Vinaigrette

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 petit oignon blanc
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre de chili
- 60 ml (1/3 tasse) de vinaigre de cidre de pomme
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de lime frais
- 5 ml (1 c. à thé) de miel pasteurisé
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir



MATÉRIEL REQUIS : ouvre-boîte / 3 planches à découper / 3 couteaux / bol à mélanger (grand) / bol à mélanger (petit) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / passoire / cuillère / fouet / petites assiettes pour la dégustation

## Préparation

- 1) Rincer le dessus des boîtes de haricots. Bien rincer les haricots et les égoutter dans la passoire. Les placer dans un grand bol.
- 2) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 3) Couper les poivrons, l'oignon vert, l'oignon blanc et la coriandre.
- 4) Ajouter les poivrons, l'oignon vert, la coriandre et le maïs au grand bol (si on utilise du maïs surgelé, on peut le mettre directement dans le bol, sans le faire cuire).
- 5) Vinaigrette : Presser le jus d'une lime. Mettre 10 ml (2 c. à thé) de jus, l'oignon blanc finement haché et les autres ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. Mélanger au fouet.
- 6) Ajouter la vinaigrette à la salade et mélanger le tout.
- 7) Juste avant de servir, couper les avocats et d'autre coriandre et les incorporer à la salade en remuant doucement et en prenant soin de ne pas écraser les avocats.

..... *Astuce du chef*  .....

*Les produits en conserve, comme les lentilles, les pois chiches et les haricots noirs, sont souvent préservés avec du sel. Avant de les utiliser, il faut toujours bien les égoutter et les rincer dans une passoire.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)

# Trempelette de haricots

## Ingédients

QUANTITÉ : TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 125 ml (1/2 tasse) de salsa
- 1 gousse d'ail, hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- Une pincée de poivre noir



MATÉRIEL REQUIS : mélangeur / fourchette ou pilon à patates pour écraser les haricots / ouvre-boîte / planche à découper / couteau / tasse à mesurer pour liquides / bol à mélanger (moyen) / bol à mélanger (grand) / ensemble de cuillères à mesurer / cuillère / passoire

## Préparation

- 1) Rincer le dessus de la boîte de haricots. Bien rincer et égoutter les haricots dans une passoire.
- 2) Dans un mélangeur, combiner les haricots, la salsa, l'ail et les épices et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Si on n'a pas de mélangeur, on peut écraser les ingrédients avec une fourchette ou un pilon à patates, puis bien les mélanger.
- 3) Verser le mélange dans un grand bol de service.

..... *Astuce du chef*  .....

Choisissez une salsa qui convient au groupe. Les salsas piquantes donneront du mordant à la trempelette tandis que les salsas douces lui donneront un goût plus léger.

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)

# Guacamole sans pareil

QUANTITÉ : 3 tasses    TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

## Ingrédients

- 2 avocats mûrs
- 1/2 oignon moyen
- 1 petite tomate
- Jus de 1 ou 2 limes
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre d'ail



MATÉRIEL REQUIS : 1 planche à découper / fourchette / 3 couteaux / bol à mélanger (moyen) / ensemble de cuillères à mesurer / petit bol de service / cuillère

## Préparation

- 1) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 2) Couper les avocats en deux et, avec une cuillère, enlever doucement le noyau, puis retirer la chair.
- 3) Dans un bol à mélanger, écraser l'avocat avec une fourchette.
- 4) Couper finement l'oignon, la tomate et la coriandre et les ajouter à l'avocat écrasé.
- 5) Ajouter le jus de lime, la coriandre et la poudre d'ail et mélanger tous les ingrédients.

..... *Astuce du chef* .....



*L'avocat est mûr quand il cède à une légère pression du doigt. Il devrait être mou, mais pas trop.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)

# Pitas aux légumes sur mesure

## Ingrédients

QUANTITÉ : 5 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 30-40 minutes

- 1 concombre
- 2 grosses tomates
- 1 bouquet de brocoli
- 1 grosse carotte
- 150 ml (2/3 tasse) de cheddar
- 1 recette de *Guacamole sans pareil*
- 1 recette de *Trempeur de haricots*
- 5 pitas de blé entier, coupés en deux



MATÉRIEL REQUIS : 2 râpes à fromage / 3 planches à découper / 4 couteaux / 5 bols à mélanger (petits) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / 4 grandes assiettes de service / petites assiettes pour la dégustation / 5 cuillères / 1 éplucheur

## Préparation

- 1) Peler la carotte.
- 2) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 3) Couper le concombre et les tomates en minces tranches uniformes.
- 4) Râper la carotte.
- 5) Couper les fleurons de brocoli en petits morceaux.
- 6) Placer chacun des légumes préparés dans un bol distinct.
- 7) Râper le fromage.
- 8) Préparer la recette de *Guacamole sans pareil*.
- 9) Préparer la recette de *Trempeur de haricots*.
- 10) Disposer les ingrédients à la façon d'un buffet, les assiettes et les pitas en premier.
- 11) Les élèves peuvent créer leur propre pita en utilisant les ingrédients de leur choix.

### ..... Astuce du chef .....

Changez les légumes selon ce qui est à votre disposition et ce qui est de saison. Vous pouvez aussi changer les tartines (p. ex. utiliser du houmous). Laissez libre cours à votre imagination!

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
www.healthunit.com

# Cari de patates douces, de chou-fleur et de lentilles

## Ingédients

QUANTITÉ : 5 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 2 gousses d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais
- 1 oignon moyen
- 45 ml (3 c. à soupe) de pâte de cari indien (douce ou Madras)
- 2 patates douces moyennes
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de lentilles brunes
- 1 boîte (400 ml) de lait de noix de coco
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 1 petit chou-fleur (environ 4 tasses)
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel et de poivre
- 125 ml (1/2 tasse) de feuilles de coriandre fraîche



MATÉRIEL REQUIS : ouvre-boîte / 2 planches à découper / poêle électrique / 3 couteaux / tasse à mesurer pour liquides / ensemble de cuillères à mesurer / grande assiette de service / petites assiettes pour la dégustation / passoire / cuillère / éplucheur

## Préparation

- 1) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 2) Hacher finement l'ail et le gingembre et couper l'oignon.
- 3) Peler les patates douces et les couper en morceaux de 1 cm (1/2 po). Couper le chou-fleur en petits fleurons.
- 4) Rincer et égoutter les lentilles dans une passoire.
- 5) Faire chauffer l'huile dans la poêle électrique à feu moyen-faible. Ajouter l'ail, le gingembre et l'oignon et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres (2-3 minutes).
- 6) Ajouter la pâte de cari en remuant pour bien l'incorporer aux ingrédients; faire cuire 2-3 minutes de plus.
- 7) Ajouter les patates douces; remuer et faire cuire 2-3 minutes.
- 8) Ajouter le chou-fleur, les lentilles, le lait de noix de coco, l'eau, le sel et le poivre en remuant; couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter, sous couvercle, pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 9) Retirer du feu; ajouter la coriandre en remuant.

### ..... Astuce du chef .....

Comme les poêles électriques ont une grande surface de cuisson, les liquides ont tendance à s'évaporer. Si un plat devient trop épais, ajoutez-y de petites quantités d'eau.

Faisons la cuisine!



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
www.healthunit.com



# Salade de quinoa, de poires, de féta et de fines herbes

## Ingrédients

QUANTITÉ : 8 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

- 250 ml (1 tasse) de quinoa non cuit - donnera 500 ml (2 tasses) de quinoa cuit
- 1 poivron vert
- 2 oignons verts
- 60 ml (1/4 tasse) de fines herbes fraîches (menthe, coriandre et persil)
- 175 ml (3/4 tasse) de féta (pasteurisé)
- 2 poires Bartlett (ou poires en conserve)
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
- Jus de 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre



MATÉRIEL REQUIS : 3 planches à découper / poêle électrique / 3 couteaux / 2 bols à mélanger (grands) / 2 bols à mélanger (petits) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / petites assiettes et fourchettes pour la dégustation / 2 cuillères / passoire / fouet

## Préparation

- 1) Préparer le quinoa à l'avance selon les instructions sur l'emballage. Transférer le quinoa cuit dans un grand bol et laisser refroidir. Réfrigérer le quinoa s'il ne sera pas utilisé tout de suite.
- 2) Bien laver le poivron, les oignons verts, les poires et les herbes fraîches sous l'eau froide courante.
- 3) Couper le poivron vert en dés; trancher finement les oignons verts et hacher les fines herbes. Évider les poires et les couper.
- 4) Émietter le féta.
- 5) Émincer l'ail.
- 6) Dans un petit bol, fouetter l'huile, le jus de citron, l'ail, l'origan et le poivre.
- 7) Ajouter le poivron vert, les oignons verts, le féta, les fines herbes et les poires au quinoa refroidi. Ajouter la vinaigrette et mélanger.

### ..... Astuce du chef .....

Le quinoa est un grain entier que l'on considère comme une protéine entière. Il est facile à cuire et peut être utilisé dans toutes sortes de recettes. Il peut remplacer le riz et peut être servi chaud ou froid.

Faisons la cuisine!



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)

# Chili rapide sans viande

## Ingédients

QUANTITÉ : 8 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 2 branches de céleri
- 1 oignon moyen
- 1 courgette
- 1 poivron vert
- 250 ml (1 tasse) de maïs congelé
- 1 boîte de 540 ml de lentilles
- 1 boîte de 540 ml de haricots rouges
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre de chili
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poivre
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 150 ml (2/3 tasse) de cheddar



MATÉRIEL REQUIS : ouvre-boîte / râpe à fromage / 4 planches à découper / poêle électrique / 4 couteaux / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / bols et fourchettes pour la dégustation / cuillère / passoire

## Préparation

- 1) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 2) Couper le céleri, l'oignon, la courgette et le poivron en petits dés de taille uniforme.
- 3) Faire chauffer l'huile dans la poêle à feu moyen-élevé.
- 4) Y faire sauter l'oignon et le céleri quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 5) Ajouter le poivron et la courgette et les faire sauter quelques minutes.
- 6) Ajouter la boîte de tomates en dés (sans les égoutter). Défaire les tomates avec le dos d'une cuillère.
- 7) Égoutter les lentilles et les haricots rouges et les rincer dans une passoire.
- 8) Ajouter les lentilles, les haricots rouges, le maïs et les épices à la poêle et remuer. Laisser mijoter environ 15 minutes.
- 9) Râper le fromage et en saupoudrer le chili.

### ..... Astuce du chef



*Il s'agit d'une recette très adaptable. On peut facilement supprimer ou ajouter des légumes, p. ex. des patates douces, des carottes, de la courge et des poivrons de couleurs variées.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
www.healthunit.com

# Crêpes à l'avoine et à la banane

## Ingrédients

QUANTITÉ : 10 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20-30 minutes

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 60 ml (1/4 tasse) de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de lait écrémé
- 1 banane
- 100 ml de blancs d'œufs liquides, pasteurisés (équivalent de deux œufs)
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vanille
- 60 ml (1/4 tasse) + 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola



MATÉRIEL REQUIS : poêle électrique / spatule / 2 fourchettes / grande assiette de service / tasse à mesurer pour liquides / 2 bols à mélanger (grands) / bol à mélanger (petit) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / assiettes et ustensiles pour la dégustation / spatule en caoutchouc / 2 grosses cuillères / fouet

## Préparation

- 1) Dans un grand bol, combiner les flocons d'avoine, la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Mélanger.
- 2) Dans un autre bol, combiner les blancs d'œufs pasteurisés, le yogourt, le lait, la vanille et 1/4 tasse d'huile de canola.
- 3) Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit légèrement humecté (ne pas trop mélanger).
- 4) Peler les bananes et les mettre dans un petit bol. Les écraser avec une fourchette pour obtenir une purée, puis les incorporer délicatement dans la pâte.
- 5) Si la pâte semble trop épaisse, ajouter de petites quantités de lait.
- 6) Ajouter 1 ou 2 c. à thé d'huile de canola dans la poêle et régler le feu à moyen.
- 7) Déposer, à l'aide d'une grande cuillère, une petite quantité de pâte dans la poêle chaude.
- 8) Faire cuire jusqu'à ce que de petites bulles se forment et que les bords commencent à brunir. Retourner et faire cuire l'autre côté jusqu'à ce que la pâte soit cuite au centre.
- 9) Servir immédiatement. Garnir de la sauce sucrée aux petits fruits.

### ..... Astuce du chef .....

*Inversez un peu les choses. Garnissez vos crêpes de bananes et de pêches et ajoutez 250 ml (1 tasse) de petits fruits au mélange à crêpes.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
www.healthunit.com

# Sauce sucrée aux petits fruits

## Ingrédients

QUANTITÉ : 10 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

- 75 ml (1/3 tasse) de jus d'orange
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre
- 500 ml (2 tasses) de petits fruits mélangés (fraises, framboises, bleuets, etc.), frais ou surgelés



MATÉRIEL REQUIS : poêle électrique / tasse à mesurer pour liquides / bol à mélanger (petit) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / spatule en caoutchouc / cuillère de service

## Préparation

- 1) Mettre le jus d'orange dans la tasse à mesurer pour liquides. Y ajouter la fécule de maïs et mélanger jusqu'à consistance lisse. Verser le mélange dans la poêle.
- 2) Ajouter le sucre et bien mélanger.
- 3) Ajouter les petits fruits et cuire à feu moyen, en remuant souvent, jusqu'à ce que les fruits soient mous et que la sauce ait épaissi.
- 4) Verser la sauce dans un bol et la laisser refroidir.

..... *Astuce du chef*  .....

*Inversez un peu les choses. Garnissez vos crêpes de bananes et de pêches et ajoutez 250 ml (1 tasse) de petits fruits au mélange à crêpes.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)

# Rouleaux de feuilles de riz aux légumes

## Ingrédients

QUANTITÉ : 10 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20-30 minutes

- 1 paquet de feuilles de riz
- 4 carottes
- 1 gros concombre anglais
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 tête de laitue romaine
- 375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar
- sauce chili sucrée



MATÉRIEL REQUIS : râpe à fromage / 5 planches à découper / 5 couteaux / bol à mélanger (grand) / grande assiette de service / assiettes pour la dégustation / passoire / éplucheur

## Préparation

- 1) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 2) Peler les carottes. Couper les légumes en minces lanières égales (julienne).
- 3) Bien laver la laitue, la tapoter pour la sécher, puis la déchirer ou la couper en petites lanières.
- 4) Râper le fromage.
- 5) Dans un grand bol, verser de l'eau tiède.
- 6) Placer une feuille de riz à la fois dans le bol d'eau tiède pendant de 5 à 10 secondes ou jusqu'à ce qu'elle soit molle.
- 7) Placer les feuilles sur une surface plate propre (p. ex une planche à découper).
- 8) Garnir de légumes et de laitue. Ajouter du fromage, si désiré. S'assurer de laisser une bordure tout autour.
- 9) Plier les deux extrémités vers l'intérieur, puis rouler serré (comme un burrito).
- 10) Couper les rouleaux en deux. Servir avec la sauce chili sucrée comme trempette.

### ..... Astuce du chef .....

*Il est amusant de manger des légumes quand ils sont enroulés dans de petits paquets. Si on prépare les rouleaux pour le dîner, s'assurer de les envelopper dans une serviette de papier humide pour éviter qu'ils sèchent.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)

# Bonheur aux bleuets

## Ingédients

QUANTITÉ : 5 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 minutes

### Bleuets

- 1 l (4 tasses) de bleuets, frais ou surgelés
- 75 ml (1/3 tasse) de sucre
- 2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange ou de raisin

### Pâte

- 175 ml (3/4 tasse) de farine tout-usage
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre
- 7 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) de margarine non hydrogénée molle
- 60 ml (1/4 tasse) de blancs d'œufs pasteurisés
- 60 ml (1/4 tasse) de lait
- 2 ml (1/2 c. à thé) de vanille



MATÉRIEL REQUIS : Poêle électrique avec couvercle / tasse à mesurer pour liquides / bol à mélanger (grand) / bol à mélanger (petit) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / assiettes ou bols et ustensiles pour la dégustation / spatule / cuillère

## Préparation

1. Préchauffer la poêle électrique à feu moyen.
2. Ajouter les bleuets, le sucre, la cannelle et le jus à la poêle et faire cuire 5 minutes, ou jusqu'à ce que les bleuets soient tendres et juteux.
3. Éteindre le feu.
4. Dans un grand bol, combiner la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel.
5. Ajouter la margarine et l'incorporer au mélange de farine en la coupant avec une fourchette.
6. Dans un petit bol, combiner les blancs d'œufs, le lait et la vanille. Incorporer à la farine en mélangeant.
7. Déposer des cuillerées de pâte sur les bleuets. Étendre la pâte également sur tous les bleuets, sans qu'elle soit trop près du bord du plat. Ne pas placer toute la pâte au même endroit sinon elle ne cuira pas de façon uniforme.
8. Recouvrir et faire cuire à feu moyen-faible pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite.

### ..... Astuce du chef



..... Selon le type de poêle électrique utilisé, la distribution de la chaleur sur la surface de la poêle peut varier. Commencer à feu moyen. Surveiller la cuisson attentivement et régler le feu au besoin.

Faisons la cuisine!



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
www.healthunit.com

# Salade de fruits garnie d'une sauce au yogourt orange et miel

## Ingrédients

QUANTITÉ : 5 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

### Salade de fruits

- 1 1/4 l (5 tasses) de fruits frais (melon, bananes, raisins, oranges, baies) ou d'autres fruits de saison

### Sauce au yogourt orange et miel

- 300 ml (1 1/4 tasse) de yogourt à la vanille faible en gras
- 1 orange
- 20 ml (1 c. à soupe + 1 c. thé) de jus d'orange
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- 3 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille



MATÉRIEL REQUIS : 4 planches à découper / 4 couteaux / tasse à mesurer pour liquides / bol à mélanger (grand) / bol à mélanger (petit) / ensemble de cuillères à mesurer / râpe / bols et cuillères pour la dégustation / cuillère

## Préparation

### Salade de fruits

- 1) Bien laver tous les fruits sous l'eau froide courante.
- 2) Peler les fruits frais et les couper en bouchées.
- 3) Mettre le tout dans un grand bol et mélanger.

### Sauce au yogourt orange et miel

- 4) Râper la pelure de l'orange pour créer du zeste. Ajouter le reste de l'orange à la salade.
- 5) Dans un petit bol, combiner le yogourt, le zeste d'orange, le miel et la vanille. Bien mélanger.

- 6) Placer une portion de fruits frais dans chacun des petits bols et verser environ 30-45 ml (2-3 c. à soupe) de sauce à l'orange, au miel et au yogourt sur les fruits. On peut aussi ajouter la sauce au grand bol de fruits et mélanger le tout doucement.

### Astuce du chef



Dans une salade de fruits, on peut utiliser n'importe quelle sorte de fruits. Pour savoir lesquels sont de saison, visitez le <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/page/guide-de-disponibilite>.

Faisons la cuisine!



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)