

Guide de recettes et d'activités abordables



Ma place
au soleil



TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	page 5
Volet recettes.....	page 6
Entrées.....	page 6
Soupe aux champignons.....	page 7
Soupe aux légumes.....	page 8
Soupe aux choux.....	page 9
Potage aux carottes.....	page 10
Salades.....	page 11
Repas principal.....	page 12
Fusillis au jambon et au fromage.....	page 13
Casserole de bœuf et de nouilles à saveur de taco.....	page 14
Divan de poulet et de brocoli.....	page 15
Sauté de bœuf à la teriyaki.....	page 16
Sauté de poulet jardinière.....	page 17
Boulettes chinoises.....	page 18
Croque-monsieur au jambon, poivron grillé et mozzarella...	page 19
Quiche aux poireaux et cheddar doux.....	page 20
Pizza maison.....	page 21
Minis lasagne.....	page 23
Ragoût au poulet et légumes du marché.....	page 25
Pâtes au pesto de tomates séchées.....	page 27
Fettucine au bœuf et aux légumes.....	page 28
Pâtes crémeuses au poulet et aux asperges.....	page 29
Poulet Sudado.....	page 30
Riz avec poulet.....	page 31

Desserts.....	page 32
Galettes.....	page 33
Rice Krispies.....	page 34
Pouding chomeur.....	page 35
Petits biscuits mous.....	page 36
Petit cornet sucré.....	page 37
Compote de pomme et fraise.....	page 38
Sucre à la crème.....	page 39
Muffins aux bleuets et framboises.....	page 40
Galettes à la mélasse moelleuse.....	page 41
Sorbet aux bleuets.....	page 42
Brownies.....	page 43
Gobelets de mangue et de banane.....	page 44
Panda-crêpe.....	page 45
Volet activités.....	page 46
La Route Verte : de Blainville à Mont-Laurier.....	page 47
Parc régional de la rivière du Nord – Chute Wilson.....	page 51
Parc de la Côte-parents.....	page 53
Parc des hauteurs.....	page 53
Le Centre de la famille.....	page 53
Rigolfeur Saint-Jérôme.....	page 54
Les estivales Canadian Tire Saint-Jérôme.....	page 54
Intermiel.....	page 54
Verger du Mont-Bleu.....	page 55
Parc National d’Oka.....	page 55
La Fête des neiges de Saint-Eustache.....	page 55

Bois de Belle-rivière.....	page 56
Safari Nid'otruche.....	page 56
Super 8 Saint-Jérôme Hôtel.....	page 56
Remerciements.....	page 57
Notes personnelles.....	page 58

Introduction

Nous sommes huit jeunes mères du programme *Ma place au soleil* et nous avons conçu le guide de recettes et d'activités économiques pour les jeunes familles. Celui-ci vous permettra de préparer rapidement des repas simples afin de concilier le travail et la famille. Il facilitera ainsi votre retour du travail ou de l'école. De plus, vous aurez davantage de temps à consacrer aux activités familiales de fin de semaine. Nous savons tous qu'être parent demande beaucoup d'organisation. C'est pourquoi nous voulons vous aider à passer du temps de qualité avec vos enfants. Ce guide sera un outil pratique et efficace qui vous soulagera dans votre routine de tous les jours.

Soupes et salades



Soupe aux champignons

1

INGRÉDIENTS

- Un peu de beurre pour la cuisson
- 2 casseaux (454 g; 1 lb) de champignons
- 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de crème 15 %
- 1 1/2 tasse (375 ml) de bouillon de légumes

ÉTAPES

1. Hacher les champignons en petits dés.
2. Chauffer le beurre dans une casserole pouvant contenir tous les ingrédients.
3. Faire sauter les champignons pendant 5 minutes à feu moyen vif. Ne pas trop cuire, car le liquide ne doit pas s'évaporer.
4. Ajouter la fécule de maïs et bien dissoudre. Cuire pendant environ 1 minute.
5. Ajouter le lait, la crème et le bouillon de légumes. Lorsque le mélange commence à bouillir, baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes, à découvert, en remuant de temps en temps.

NOTES

Vous pouvez remplacer le bouillon de légumes par un bouillon de poulet, au goût.

Attention! Cette recette est une soupe aux champignons et non une crème de champignons. Sa texture est plus liquide qu'une crème de champignons.

On obtiendra une soupe plus épaisse en enlevant le lait.

Soupe aux légumes²

INGRÉDIENTS

- 4 carottes
- 1/2 pied de céleri
- 1 gros oignon
- 1/2 tasse (125 ml) de persil haché
- 2 poireaux
- 1/2 tasse (125 ml) de légumes divers, au goût
- Fines herbes
- Sel
- Poivre
- 1 conserve (28 oz; 796 ml) de tomates entières
- 10 c. à thé (50 ml) de base de bouillon, au choix
- 2 litres d'eau

ÉTAPES

1. Hacher tous les légumes.
2. Garder le jus de la conserve de tomates.
3. Trancher les tomates.
4. Porter à ébullition les 2 litres d'eau dans une casserole assez grande pour contenir tous les légumes.
5. Ajouter les légumes (sauf les tomates) et laisser mijoter 20 minutes.
6. Ajouter les tomates et leur jus, les fines herbes, le sel, le poivre et le bouillon sans sel ni gras.
7. Laisser mijoter 5 minutes supplémentaires.

² RECETTES DU QUÉBEC, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=1835>, (Page consultée le 14 mai 2013)

Soupe aux choux³

INGRÉDIENTS

- 4 éclats d'ail
- 6 gros oignons
- 1 ou 2 boîtes de tomates pelées
- 1 grosse tête de chou
- 3 litres d'eau
- 2 poivrons
- 5 carottes
- 1 céleri
- 1 branche de persil
- Assaisonnement : sel, poivre, curry, etc.

ÉTAPES

1. Blanchir les choux 25 minutes.
2. Couper les légumes en petits ou moyens morceaux et les couvrir d'eau.
3. Assaisonner.
4. Faire bouillir pendant 10 minutes.
5. Réduire et continuer jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

POUR LE RÉGIME

Jour 1 : Soupe + des fruits sauf banane, cantaloup et pastèques (boissons non sucrées)

Jour 2 : Soupe + des légumes sauf le maïs, les pois et les haricots secs (aucun fruit)

Jour 3 : Soupe + fruits et légumes à volonté

Jour 4 : Soupe + jusqu'à 3 bananes et un litre de lait écrémé

Jour 5 : Soupe + 150g de bœuf et 3 à 5 tomates

Jour 6 : Soupe + 150g de veau ou bœuf (ou poulet sans peau) et légumes à volonté

Jour 7 : Soupe + riz complet (une bonne portion), jus non sucré et légumes à volonté

³ LE RÉGIME SOUPE AU CHOU, [En ligne], <http://www.soupe.free.fr/recette.htm>, (Page consultée le 14 mai 2013)

Potage aux carottes⁴

INGRÉDIENTS

- 1 oignon tranché
- 1 gousse d'ail
- 5 tasses (1.3 L) d'eau
- 2 1/4 tasses (560 ml) de carottes tranchées
- 1/4 de tasse (65 ml) de riz non cuit
- 2 c. à soupe (30 ml) de bouillon de poulet
- Sel et poivre, au goût

ÉTAPES

1. Faire revenir les oignons et l'ail dans une casserole avec un peu d'huile.
2. Ajouter l'eau, les carottes, le riz et le bouillon, puis amener à ébullition.
3. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes.
4. Passer le tout au mélangeur.
5. Saler et poivrer au goût.

⁴ RECETTES DU QUÉBEC, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=519> (Page consultée le 14 mai 2013)

Salades

INGRÉDIENTS

Prendre de la salade romaine et du poulet et ajouter au goût :

- Épinard
- Concombre
- Tomate
- Fraise
- Raisin
- Pomme
- Amandes tranchées
- Piment
- Fromage féta ou autre fromage

Pour la vinaigrette, ajuster les quantités au goût :

- Huile
- Vinaigre de riz ou vinaigre balsamique
- Sirop d'érable
- Poivre
- Moutarde de Dijon

Salade de légumes

INGRÉDIENTS :

- Tomate coupée
- Céleri coupé
- Piment coupé
- Concombre épluché et coupé

Mélanger les légumes avec une vinaigrette italienne ou aux tomates séchées et origan.

Repas principal



Fusillis au jambon et au fromage⁵



INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe de margarine non hydrogénée
- 1/4 tasse de farine
- 2 tasses de lait
- 1 1/2 tasse de cheddar blanc très doux *P'tit Québec*, râpé
- 1/4 tasse de 100 % Parmesan râpé *Kraft léger*
- 4 tasses de fusillis cuits
- 1 tranche de jambon (175 g) haché
- 1 tasse de petits pois frais, cuits

ÉTAPES

1. Faire fondre la margarine dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter la farine et fouetter.
3. Faire cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange bouillonne, en remuant constamment.
4. Ajouter le lait graduellement en fouettant; faire cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe, en remuant constamment.
5. Ajouter les fromages; cuire 1 minute ou jusqu'à ce que le cheddar ait fondu, en remuant.
6. Ajouter les pâtes, le jambon et les petits pois.
7. Faire cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

⁵ KRAFT CANADA, [En ligne], <http://www.kraftcanada.com/fr/recettes/fusillis-au-jambon-et-131567.aspx?pf=true>, (Page consultée le 26 mars 2013)

Casserole de bœuf et de nouilles à saveur de taco.



INGRÉDIENTS

- 1 lb (450 g) de bœuf haché très maigre
- 1 paquet (35 g) d'assaisonnement à tacos
- 2 tasses d'eau
- 1 paquet (225 g) de *Macaroni et fromage Kraft Dinner*
- 1/3 tasse de crème sure
- 1 grosse tomate, hachée
- 1 tasse de laitue, déchirée
- 1 tasse de croustilles tortillas, écrasées grossièrement

ÉTAPES

1. Faire revenir la viande à feu mi-vif dans une grande poêle antiadhésive.
2. Ajouter l'assaisonnement, l'eau et les macaronis; mélanger légèrement.
3. Amener à ébullition; couvrir.
4. Faire mijoter à feu mi-doux pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que les macaronis soient tendres et qu'ils aient absorbé presque tout le liquide.
5. Incorporer la crème sure et le mélange de sauce au fromage; bien mélanger.
6. Garnir de tomates, de laitue et de croustilles tortillas.

⁶ KRAFT CANADA, [En ligne], <http://kraftcanada.com/fr/recettes/casserole-de-buf-et-106343.aspx?pf=true>, (Page consultée le 2 avril 2013)

Divan de poulet et de brocoli,



Temps de prép. : 10 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Portion : 4

INGRÉDIENTS

- 3 tasses (750 mL) de fleurons de brocoli, cuits et chauds
- 2 tasses (500 mL) de poitrine de poulet sans peau et coupée en cubes, cuite
- 1 boîte (284 mL) de soupe condensée Crème de brocoli
- 1/3 tasse (75 mL) de lait à 1 % de matières grasses
- 1/2 tasse (125 mL) de cheddar à faible teneur en gras, râpé
- 2 c. à s. (30 mL) de chapelure
- 1 c. à t. (5 mL) de margarine ou beurre, fondu

ÉTAPES

1. Mettre le brocoli et le poulet dans un plat de cuisson de 1,5 L.
2. Verser le mélange de soupe et de lait sur le brocoli et le poulet.
3. Saupoudrer de fromage.
4. Ajouter le mélange de chapelure et de margarine.
5. Cuire au four à 220 °C (425 °F) jusqu'à ce que cela soit bien chauffé – pendant environ 25 minutes.

Conseil : Choisissez parmi les légumes feuillus offerts – tels que la laitue romaine, la laitue et les épinards, et ajoutez du pain multigrain. Voilà un moyen facile de concocter un repas complet en peu de temps.

⁷ CAMPBELL'S, [En ligne], <http://cuisinezavec Campbell's.ca/fr-ca/recipes/divandepouleterdebropolifacilefaire.aspx?pr...> (Page consultée le 16 avril 2013)

Sauté de boeuf à la teriyaki.



INGRÉDIENTS

- 1 lb (500 g) de surlonge de bœuf à griller désossée, coupée en lanières
- 1¼ tasse (300 mL) de bouillon de bœuf «Prêt à utiliser» 25 % moins de sodium, de CAMPBELL®
- 2 c. à s. (30 mL) d'amidon de maïs
- 1 c. à s. (15 mL) de sauce soya
- 1 c. à s. (15 mL) de cassonade bien tassée
- 1/4 c. à s. (1 mL) de poudre d'ail
- 3 tasses (750 mL) de légumes frais ou surgelés coupés
- 4 tasses (1 L) de riz cuit et chaud

ÉTAPES

1. Faire chauffer une grande poêle à surface antiadhésive légèrement vaporisée d'enduit antiadhésif d'huile végétale, à feu mi-vif.
2. Cuire le bœuf pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bruni. Mettre le bœuf de côté.
3. Mélanger le bouillon, l'amidon de maïs, la sauce soya, la cassonade et la poudre d'ail. Faire amener à ébullition en remuant souvent.
4. Remettre le bœuf dans la poêle. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes. Incorporer les légumes.
5. Laisser mijoter, à couvert, jusqu'à ce que le bœuf et les légumes soient bien cuits (environ 5 minutes) en remuant de temps à autre.
6. Servir sur un lit de riz.

⁸ COUP DE POUCE, [En ligne], <http://www.coupdepouce.com/saute-de-boeuf-a-la-teriyaki/r/10389> (Page consultée le 14 mai 2013)

Sauté de poulet jardinière



Temps de prép. : 5 min. - Temps de cuisson : 25 min. – Portion : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 lb (500 g) de poitrines de poulet sans peau et désossées, coupées en lanières
- 3 tasses (750 mL) de mélange de légumes frais (coupés) ou surgelés (décongelés)
- 1 ¼ tasse (300 mL) de bouillon de poulet Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL®
- 1 c. à s. (15 mL) de sauce soya
- 2 c. à s. (25 mL) d'amidon de maïs
- 1 c. à t. (5 mL) de poudre d'ail
- 1/2 c. à t. (2 mL) de gingembre moulu
- 4 tasses (1 L) de nouilles de riz, cuites et chaudes

ÉTAPES

1. Faire chauffer une poêle à surface antiadhésive légèrement vaporisée d'enduit antiadhésif à l'huile végétale, à feu mi-vif.
2. Faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit bruni de tous les côtés. Mettre de côté.
3. Faire sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Baisser le feu à « moyen ».
4. Ajouter le bouillon, la sauce soya, l'amidon de maïs, la poudre d'ail et le gingembre (mélangés au préalable). Amener à ébullition en remuant souvent.
5. Remettre le poulet dans la poêle et baisser le feu à « doux ».
6. Laisser mijoter, à couvert, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit – pendant environ 10 minutes. Servir sur un lit de nouilles.

⁹ CAMPBELL, [En ligne], <http://www.cookwithcampbells.ca/fr-ca/Recipes/sautdepouletjardinire.aspx> (Page consultée le 14 mai 2013)

Boulettes chinoises



10

INGRÉDIENTS

- 1 lb (454 g) de bœuf haché
- 1 œuf battu
- 2 c. à soupe (30 ml) d'oignon haché
- 1/4 tasse (65 ml) de chapelure
- 1/4 tasse (65 ml) de lait
- Sel, au goût
- Poivre, au goût
- 5 carottes cuites et coupées
- 1 piment vert en lanières
- 1/2 tasse (125 ml) de bouillon de bœuf
- 4 c.à soupe (60 ml) de sauce soya
- 1 pot (455 ml) de sauce aux prunes

ÉTAPES

1. Faire tremper la chapelure dans le lait.
2. Ajouter à ce mélange le bœuf haché, l'œuf, l'oignon, 1 c. à table (15 ml) de sauce soya, le sel et le poivre.
3. Façonner en boulettes de 1 pouce et faire cuire dans un peu de beurre.
4. Après la cuisson, enlever le surplus de gras, ajouter le bouillon de bœuf, 3 c. à table de sauce soya, les carottes cuites, le poivron en lanières et le pot de sauce aux prunes.
5. Laisser mijoter à feu doux 10 à 15 minutes.

¹⁰ RECETTE DU QUÉBEC, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=1214> (Page consultée le 14 mai 2013)

Croque-monsieur au jambon, poivron grillé et mozzarella ¹¹



INGRÉDIENTS

- 1 pain de campagne (miche de pain au levain) tranché et grillé
- 2 gousses d'ail
- 2 t. de fromage mozzarella partiellement écrémé *Black Diamond*, râpé
- 1 t. de fromage à la crème mélangée à 4 c. à soupe de crème
- 4 c. à soupe de pâte de tomates
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 8 tranches de jambon blanc
- 1 poivron rouge grillé, coupé en lanières
- 15 tiges de ciboulette hachées finement
- Sel et poivre au goût

ÉTAPES

1. Mélanger dans un grand bol, le fromage à la crème, la crème, la pâte de tomates, la moutarde de Dijon et la ciboulette, saler et poivrer au goût.
2. Couper les gousses d'ail en deux et les frotter sur vos tranches de pain grillées.
3. Tartiner le mélange de fromage à la crème sur chaque tranche de pain, ajouter les tranches de jambon blanc.
4. Étendre une bonne cuillère du mélange de fromage à la crème par-dessus, recouvrir de poivrons et de fromage mozzarella partiellement écrémé *Black Diamond*.
5. Cuire au four préchauffé à 400 °F environ 10 minutes.

¹¹ CANAL VIE, [En ligne], <http://www.canalvie.com/cuisine/recette/4779/croque-monsieur-au-jambon-poivron-grille-et-mozzarrella-partiellement-ecreme-black-diamond/>, (Page consultée le 14 mai 2013)

Quiche aux poireaux et cheddar doux



INGRÉDIENTS

- 2 fonds de tarte
- 5 gros œufs
- 2 t. ou 500 ml de lait ou de crème 15 % à cuisson
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 2 t. de fromage cheddar doux blanc *Black Diamond* râpé
- ½ livre ou 125g de jambon coupé en petits cubes
- 1 t. ou 250g de poireaux hachés et blanchis à l'eau bouillante 5 minutes (ou mettre du jambon lorsque les poireaux sont moins abordables).
- Sel et poivre au goût

ÉTAPES

1. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, battre légèrement les œufs, la crème, le jambon les poireaux. Saler et poivrer au goût.
2. Remplir les fonds de tartes au $\frac{3}{4}$ avec le mélange d'œufs et couvrir avec le fromage cheddar doux *Black Diamond* râpé.
3. Cuire au four préchauffé à 375 °F entre 20 à 30 minutes.

¹² CANAL VIE, [En ligne], <http://www.canalvie.com/cuisine/recette/4741/quiche-aux-poireaux-et-cheddar-doux-black-diamond/>, (Page consultée le 14 mai 2013)

Pizza maison



13

INGRÉDIENTS

La néo toute garnie (pour 1 pizza moyenne)

- 1/4 lb (125 g) de chorizo (ou petit saucisson piquant) tranché finement)
- 1 petit poivron rouge coupé en lanières
- 2 tasses (500 ml) de fromage râpé (mozzarella ou cheddar)

La fromage (pour 1 pizza moyenne)

- 1/2 boule de mozzarella fraîche
- Basilic frais (ajouté à la sortie du four)
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Pâte à pizza maison

- 3 $\frac{1}{4}$ tasses (810 ml) de farine tout-usage
- 2 c. à thé (10 ml) de sucre
- 2 c. à thé (10 ml) de levure sèche à levée rapide
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) d'eau tiède
- 1 œuf
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive

ÉTAPES POUR LA PRÉPARATION DE LA PÂTE À PIZZA MAISON

1. Déposer la farine à tout usage, le sucre, la levure sèche et le sel dans un bol; mélanger.
2. Ajouter l'eau tiède, l'œuf et l'huile d'olive.
3. Mélanger d'une seule main, pour garder l'autre propre, jusqu'à ce que toute la farine soit humectée et que la pâte forme une boule.

¹³ CANAL VIE, [En ligne], <http://www.canalvie.com/cuisine/recette/4660/pizza-maison/>, (Page consultée le 14 mai 2013)

4. Sur un comptoir fariné, pétrir la pâte pendant 1 minute.
5. La déposer dans un bol huilé, la couvrir d'une pellicule plastique et la laisser gonfler au réfrigérateur de 12 à 24 heures.
6. Pour la version express, faire bouillir une tasse d'eau dans le four micro-ondes, puis placer la pâte à côté et refermer rapidement la porte. Laisser lever, sans démarrer le micro-ondes, jusqu'à ce que la pâte double de volume, pendant environ 1 heure.
7. Lorsque la pâte est prête, placer les grilles au centre du four et déposer une plaque de cuisson à l'envers sur chacune d'elles.
8. Chauffer le four à 450 °F.
9. Couper la boule de pâte en deux ou en quatre, selon la grosseur souhaitée de votre pizza.
10. Sur un comptoir enfariné, abaisser la pâte avec les mains ou en utilisant un rouleau à pâte.

MONTAGE

1. Déposer la pâte sur un carré de papier parchemin et la garnir à votre goût. Sortir les plaques à biscuit du four.
2. À l'aide d'une planche de bois, transférer la pizza avec son papier parchemin en la glissant sur la plaque de cuisson chaude pour avoir une pâte bien croustillante. En l'absence de papier parchemin, étendre la pâte sur les plaques non chaudes et la garnir avant de l'enfourner.
3. Cuire environ 20 minutes pour une pizza moyenne et environ 12 à 15 minutes pour une petite pizza, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.
4. Sortir les pizzas du four, les transférer sur une planche de bois pour les couper.
5. Compléter la pizza en ajoutant de la roquette ou du basilic et un filet d'huile d'olive au goût.

Minis lasagnes



14

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive ou de canola
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 carotte en petits cubes
- 1 lb (450g) de bœuf haché extra maigre
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 1 boîte (796 ml) de tomates broyées
- Basilic frais, haché
- 36 pâtes won ton surgelées, décongelées
- 250 ml (1 tasse) de parmesan râpé
- 250 ml (1 tasse) de ricotta 2 %
- 375 ml (1½ tasse) de mozzarella râpée

ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F) et huiler généreusement un moule à muffins.
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile, et y faire revenir l'oignon, l'ail et les carottes.
3. Ajouter le bœuf haché et laisser cuire sans trop brasser jusqu'à ce que la viande soit cuite et légèrement colorée.

¹⁴ CANAL VIE, [En ligne], <http://www.canalvie.com/cuisine/recette/4482/minis-lasagnes/>, (Page consultée le 14 mai 2013)

4. Ajouter la pâte de tomates, brasser, puis ajouter le lait.
5. Une fois le lait quasi évaporé, ajouter les tomates, bien brasser, et laisser mijoter doucement environ 20 minutes. En fin de cuisson, ajouter le basilic frais. (Pour les minis lasagnes, on a besoin d'environ 750 ml (3 tasses) de sauce. Le surplus peut être congelé pour un futur lunch express).
6. Pendant ce temps, débiter le montage des minis lasagnes en couvrant le fond des moules à muffins de 2 pâtes *won ton* superposées. Ajouter un peu de parmesan et une petite cuillère de ricotta dans chaque moule.
7. Continuer le montage avec une cuillère à soupe de sauce à la viande, puis un peu de mozzarella râpée.
8. Ajouter une troisième pâte *won ton*, un peu de parmesan, une cuillère de ricotta et à nouveau de la sauce à la viande.
9. Terminer en répartissant le restant de la mozzarella râpée sur les minis lasagnes.
10. Placer au milieu du four pour environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des lasagnes soit bien doré.

Ragoût au poulet et légumes du marché ¹⁵



INGRÉDIENTS

- 1 c. à table (15 ml) de beurre
- 4 oz (125 g) de champignons coupés en deux
- 1/2 c. à thé (2 ml) de romarin broyé
- 1/4 c. à thé (1 ml) chacun, de sel et de poivre
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 lb (500 g) de poitrines ou de cuisses de poulet désossées, sans la peau, coupées en gros morceaux
- 4 petites pommes de terre à peau rouge coupées en morceaux de ¾ po (2 cm)
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
- 2 tasses (500 ml) de lait, divisé
- 1/3 tasse (75 ml) de farine tout usage
- 1 tasse (250 ml) de fèves vertes ou jaunes, hachées
- 1 c. à table (15 ml) de moutarde de Dijon
- 1 tomate italienne hachée
- 2 c. à table (30 ml) de persil, de basilic ou d'origan frais et haché

¹⁵ CANAL VIE, [En ligne], <http://www.canalvie.com/cuisine/recettes/4581/ragout-au-poulet-et-legumes-du-marche/i...>, (Page consultée le 26 mars 2013)

ÉTAPES

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen-vif.
2. Faire revenir les champignons, le romarin, le sel et le poivre environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajouter l'ail et le poulet et faire revenir 3 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit blanc partout et commence à brunir.
4. Incorporer les pommes de terre et le bouillon; amener au point d'ébullition.
5. Couvrir, réduire à feu moyen-doux et laisser bouillir délicatement, de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque tendres.
6. Entre-temps, chauffer 1 $\frac{1}{4}$ tasse (300 ml) de lait dans une tasse à mesurer en verre au micro-ondes, à intensité moyenne (50 %), ou dans une casserole à feu moyen, environ 3 minutes, ou jusqu'à apparition de vapeur.
7. Fouetter la farine dans le reste du lait froid.
8. Verser graduellement le mélange de farine dans la casserole, en remuant.
9. Augmenter à feu moyen. Incorporer le lait chaud, les fèves et la moutarde; laisser mijoter, à découvert et en remuant souvent, environ 8 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur, que les fèves soient tendres, mais croquantes, et que le ragoût ait épaissi.
10. Répartir dans des bols et garnir de la tomate et du persil frais, du basilic ou de l'origan.

Pâtes au pesto de tomates séchées

16



INGRÉDIENTS

Pesto

- 1/2 tasse de (125 ml) de tomates séchées, égouttées
- 1/2 tasse de (125 ml) d'amandes
- 3 gousses d'ail pelées
- 1/4 de tasse (60 ml) d'huile d'olive

Pâtes

- 1 lb (450 g) de penne
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 tasse (250 ml) d'olives noires séchées au soleil
- 1/2 tasse (125 ml) de vin blanc ou bouillon de poulet
- 1 conserve de 398 ml de cœurs de palmier coupés en demi-rondelles
- 1/2 tasse (125 ml) de féta émiettée
- Au goût, sel et poivre

ÉTAPES

Pesto

1. Au robot, hacher plus ou moins finement les tomates séchées, les amandes, les gousses d'ail avec l'huile d'olive.

Pâtes

1. Dans une grande casserole, porter de l'eau à ébullition et ajouter le sel.
2. Plonger les pâtes, les remuer et les laisser cuire 8 minutes.
3. Quand les pâtes sont prêtes, les égoutter en récupérant 1/2 tasse d'eau de cuisson.
4. Dans la même casserole à feu moyennement vif, faire revenir les olives noires séchées pendant 1 minute dans l'huile.
5. Ajouter le vin blanc et laisser réduire 1 minute.
6. Remettre les pâtes dans la casserole, ajouter le pesto, l'eau de cuisson réservée, les cœurs de palmier et le fromage féta.
7. Bien mélanger et poivrer généreusement.

¹⁶ CANAL VIE, [En ligne], <http://www.canalvie.com/cuisine/recette/4539/pates-au-pesto-de-tomates-sechees>, (Page consultée le 26 mars 2013)

Fettucine au boeuf et aux légumes,¹⁷



INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de fettucine de blé entier
- 450 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre
- 2 carottes finement hachées
- 1 grosse courgette finement hachée
- 227 g (8 oz) de champignons finement hachés
- 3 grosses gousses d'ail hachées
- 2 boîtes (540 ml/19 oz liq) de tomates concassées sans sel ajouté
- ½ tasse (125 ml) de feuilles de basilic finement tranchées
- Fromage parmesan
- Poivre Noir
- Mélange à soupe Oignon Lipton Recette® Knorr® 1 pqt

ÉTAPES

1. Cuire les fettucines selon les instructions sur l'emballage.
2. Réserver une demi-tasse d'eau de cuisson des pâtes. Puis, préchauffer une grosse casserole à feu moyen-vif.
3. Cuire le bœuf, les carottes, les courgettes et les champignons, en mélangeant, jusqu'à brunissage.
4. Incorporer l'ail. Assaisonner de poivre noir fraîchement moulu.
5. Incorporer le mélange à soupe, les tomates et l'eau réservée. Amener à ébullition et mijoter à couvert pendant 10 min.
6. Ajouter le basilic.
7. Incorporer les fettucines chaudes et remuer.
8. Saupoudrer de fromage parmesan.

¹⁷ CANAL VIE, [En ligne], <http://www.canalvie.com/cuisine/recette/4873/fettucine-au-boeuf-et-aux-legumes>, (Page consultée le 26 mars 2013)

Pâtes crémeuses au poulet et aux asperges¹⁸



INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 poitrines de poulet coupées en cubes
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 botte d'asperges coupées en tronçons
- 2 jaunes d'œuf
- 375 ml (1 1/2 tasse) de boisson de soya non sucrée
- 30 ml (2 c. à soupe) de vin blanc sec ou de bouillon de poulet
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
- Poivre et sel
- Pâtes alimentaires

ÉTAPES

1. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile et faire dorer les cubes de poulet 3 à 4 minutes de chaque côté à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'ail et les asperges et poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant de temps en temps.
3. Dans un grand bol en métal, mélanger les jaunes d'œuf, la boisson de soya, le vin, la moutarde et la fécule de maïs. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
4. Placer le bol sur une petite casserole contenant 2,5 cm (1 po) d'eau de façon à créer un bain-marie. L'eau ne doit pas toucher le fond du bol. Porter l'eau à ébullition, réduire à feu moyen-vif et ajouter le bol contenant la préparation aux œufs.
5. Fouetter continuellement jusqu'à épaississement (environ 5 minutes).
6. Transvider le poulet et les asperges dans la sauce. Mélanger pour enrober. Servir avec des pâtes sans gluten ou des nouilles de tofu.

¹⁸ CANAL VIE, [En ligne], <http://www.canalvie.com/cuisine/recette/4704/pates-cremeuse-au-poulet-et-aux-asperge/...>, (Page consultée le 26 mars 2013)

Poulet sudado

INGRÉDIENTS

- 4 morceaux de poulet (sans peau)
- 1 livre de pomme de terre, épluchée et coupée au milieu
- 1 tomate de taille moyenne coupée en petits dés
- 1 petit poivron rouge râpé
- 2 c. à soupe d'huile
- ½ c. à soupe de poudre de poulet concentrée
- 4 tasses d'eau
- Sel au goût
- Safran pour la couleur et le goût

ÉTAPES

1. Verser l'eau dans une casserole avec l'huile, l'oignon, l'ail, les tomates et le paprika.
2. Ajouter le poulet et les pommes de terre (vérifier que l'eau couvre la moitié des pommes de terre et le poulet).
3. Ajouter le sel et cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre aient ramolli puis ajouter la poudre de poulet concentrée.
4. Laisser cuire jusqu'à ce que tout soit bien cuit (vérifier que les pommes de terre ne collent pas et vous pouvez ajouter un peu d'eau).

Riz avec poulet

Arroz con pollo

INGRÉDIENTS

- 1 gros poulet entier
- 1 kg de riz
- 500 g de haricots
- 500 g de carottes
- 1 gros poivron rouge
- 250 g d'oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 pincée de cumin
- 2 cubes de bouillon concentré de poulet
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 500 g de ketchup ou de sauce tomate
- Pain de mie
- 1 kg de tomates fraîches

ÉTAPES

1. Dans une grande casserole, mettre beaucoup d'eau avec les deux cubes de bouillon de poulet concentré, l'oignon, 2 gousses d'ail et le cumin.
2. Faire cuire au four pendant 10 minutes. Ensuite, ajouter le poulet et le riz dans le même bouillon.
3. Faire revenir l'oignon et la gousse d'ail hachée finement jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
4. Ajouter le piment haché, une pincée de cumin et quelque goutte de sauce soya.
5. Lorsque la sauce est prête, ajouter la saucisse hachée.
6. Dans une autre casserole, mettre à cuire les légumes dans de l'eau salée. Dès que les pois, les carottes et les haricots sont prêts, il faut les ajouter à la sauce avec les saucisses.
7. Désosser le poulet, l'effiloche et l'incorporer dans la sauce. Mélanger la sauce avec le riz et ajouter la sauce tomate (ketchup).
8. Servir accompagné avec du pain

Desserts



Galettes



19

Préparation : **15 minutes**

Cuisson : **15 minutes**

Portion : **12**

INGRÉDIENTS

- 3/4 tasse (190 ml) de beurre
- 1 tasse (250 ml) de cassonade
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 1 œuf
- 2 c. à soupe (30 ml) d'eau
- 2 c. à thé (10 ml) de vanille
- 2/3 tasse (170 ml) de farine
- 3/4 c. à thé (3 ml) de soda à pâte
- 3 tasses (750 ml) de gruau

ÉTAPES

1. Battre à la mélangeuse le beurre, la cassonade, le sucre, l'œuf, l'eau et la vanille.
2. Mélanger ensemble la farine et le soda à pâte et ajouter au premier mélange en battant à basse vitesse.
3. Ajouter le gruau.
4. Déposer à la cuillère sur une plaque graissée. Le mélange, étant très liquide, va s'étendre beaucoup. Cela donne de gros biscuits.
5. Cuire à 350 °F (180 °C) environ 15 minutes ou plus selon le goût.

¹⁹ RECETTES DU QUÉBEC, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=193>, (Page consultée le 8 mai 2013)

Rice Krispies



Préparation : **15 min**

Cuisson : **5 min**

Macération : **30 min. de réfrigération**

Portion : **8**

INGRÉDIENTS

- 40 guimauves
- 4 c. à soupe (60 ml) de beurre
- 1/2 c. à thé (2 ml) d'essence de vanille, facultative
- 6 tasses (1.5 L) de céréales *Rice Krispies*

ÉTAPES

1. Faire fondre le beurre dans une grande casserole.
2. Ajouter les guimauves et bien remuer. Faire fondre jusqu'à ce que le mélange ait une consistance homogène. Retirer du feu pour ne pas brûler.
3. Ajouter l'essence de vanille. Mélanger.
4. Ajouter les céréales et bien mélanger.
5. Beurrer un moule, d'environ 12 po (30 cm) de largeur. Plus le moule sera petit, plus les carrés seront hauts. Le moule peut être rond, carré ou avoir une autre forme.
6. Bien tasser le mélange dans le moule à l'aide d'une spatule beurrée. Laisser refroidir 30 min au réfrigérateur.

²⁰ KELLOGG'S, [En ligne], http://www.ricekrispies.ca/fr/RecipeDetails/t_3898_Carres-aux-RICE-KRISPIES-recette-originale, (Page consultée le 14 mai 2013)

Pouding chômeur



Préparation : **35 min**

Cuisson : **45 min**

Portion : **12**

INGRÉDIENTS

Sauce :

- 1 tasse (250 ml) de sirop d'érable
- 1 tasse (250 ml) de cassonade
- 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante
- 1/4 de tasse (65 ml) de beurre

Gâteau :

- 1 1/2 tasse (375 ml) de farine
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1/4 de tasse (65 ml) de beurre
- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 1 tasse (250 ml) de lait

ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 325 °F. Tamiser ensemble la farine et la poudre à pâte. Mettre de côté.
2. Dans un bol, défaire le beurre en crème. Incorporer graduellement le sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse.
3. Verser le quart du lait et de la farine. Mélanger. Répéter jusqu'à épuisement du lait et de la farine.
4. Beurrer un moule rectangulaire de 13 x 9 pouces (32 x 22 cm). Verser la pâte. Réserver.
5. Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition et laisser bouillir quelques instants.

²¹ RECETTES DU QUÉBEC, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=391>, (Page consultée le 8 mai 2013)

Petits biscuits mous aux pépites de chocolat



Préparation : **5 min.** Cuisson : **5 min.** Portion : **36**

INGRÉDIENTS

- 1/2 c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude
- 2 c. à soupe (30 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de cassonade
- 1 œuf
- 1/2 tasse (125 ml) de beurre
- 1 tasse (250 ml) de pépites de chocolat
- 1 3/4 tasse (440 ml) de farine tout usage

ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Beurrer une plaque à biscuits.
3. Dissoudre le bicarbonate de soude dans le lait. Réserver.
4. Dans un bol, mélanger la cassonade, l'œuf et le beurre défait en crème.
5. Ajouter les pépites de chocolat et le bicarbonate de soude dissout. Mélanger.
6. Incorporer la farine pour obtenir une pâte ferme.
7. Déposer à la cuillère sur la plaque à biscuits beurrée.
8. Cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant environ 5 minutes.

Note : Le beurre peut être remplacé par de la margarine et les pépites de chocolat par des raisins secs. Les biscuits resteront mous à la cuisson; ne pas les faire cuire plus de 5 minutes. Attendre 2 ou 3 minutes et les retirer de la plaque avec une spatule. On peut, au goût, remplacer les pépites de chocolat par des raisins secs.

²² RECETTES DU QUÉBEC, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=2712>, (Page consultée le 8 mai 2013)

Petits cornets sucrés



Préparation : **15 min.**

Cuisson : **10 min.**

Portion : **40**

INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 ml) de cassonade
- 1/3 tasse (85 ml) de sirop de maïs
- 1/2 lb (225 g) de beurre
- 1 conserve (300 mL) de lait concentré sucré, de marque *Eagle Brand*
- 1 tasse (250 ml) de guimauves miniatures

ÉTAPES

1. Mélanger tous les ingrédients sauf les guimauves.
2. Cuire au four micro-ondes 8 minutes en brassant toutes les 2 minutes.
3. Ajouter les guimauves, brasser et cuire 1 minute au micro-ondes.
4. Remplir les petits cornets et laisser refroidir 2 heures.

²³ RECETTE DU QUÉBEC, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=409>, (Page consultée le 8 mai 2013)

Compote de pommes et de fraises



Préparation : **15 min.**

Cuisson : **15 min.**

Portion : **6**

INGRÉDIENTS

- 10 pommes
- 1/2 lb de fraises
- 2 c table de sucre
- Un petit peu de cannelle

ÉTAPES

1. Éplucher les pommes et équeuter les fraises (si congelées enlever le jus et mettre seulement les fraises).
2. Mettre dans un chaudron pommes et fraises, ajouter un verre d'eau et mijoter de 10 à 15 minutes.
3. Retirer du feu et ajouter le sucre à votre discrétion (moi environ 2 c table) et à votre goût de la cannelle.
4. Laisser refroidir et passer au mélangeur. Mettre dans des plats de plastique et congeler si désiré.

²⁴ RECETTES DU QUÉBEC, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=151083>, (Page consultée le 14 mai 2013)

Sucre à la crème



Préparation : **20 min** Cuisson : **12 min** Portion : **10**

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de cassonade
- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 1 tasse (250 ml) de crème 35 %
- 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre
- 1/2 tasse (125 ml) de noix hachées, facultatives

ÉTAPES

1. Dans un plat profond allant au four à micro-ondes, mélanger la cassonade, le sucre et la crème.
2. Faire bouillir à température élevée dans un four à micro-ondes pendant environ 11 minutes. Si vous ne possédez pas de micro-ondes, le faire tout simplement dans une petite marmite sur la cuisinière.
3. Remuer 2 ou 3 fois durant la cuisson.
4. Ajouter l'essence de vanille et le beurre. Fouetter jusqu'à épaississement.
5. Ajouter les noix (facultatif).
6. Étaler dans un moule beurré.
7. Laisser refroidir et découper en carrés.

²⁵ RECETTES DU QUÉBEC, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=397>, (Page consultée le 8 mai 2013)

Muffins aux bleuets et aux framboises



26

Préparation : **20 min.**

Cuisson : **20 min.**

Portion : **12**

INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 ml) de farine tout usage
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 3/4 tasse (190 ml) de sucre
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile végétale
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 c. à soupe (15 ml) de zestes de citron râpé
- 1 tasse (250 ml) de framboises fraîches ou surgelées
- 1 tasse (250 ml) de bleuets frais ou surgelés

ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 400 °F (200°).
2. Beurrer ou vaporiser d'enduit végétal 12 moules à muffins de grosseur moyenne.
3. Dans un bol, tamiser les ingrédients secs.
4. Dans un autre bol, battre l'œuf, le sucre, l'huile végétale, le lait et le zeste de citron jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
5. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides.
6. Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Ajouter les fruits et mélanger délicatement sans trop brasser.
8. Verser dans les moules.
9. Cuire au four pendant 20 minutes à 400 °F (200 °C) ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte sec.
10. Laisser tiédir, démouler et refroidir sur une grille.

²⁶ RECETTE DU QUÉBEC, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=2351>, (Page consultée le 8 mai 2013)

GALETTES À LA MÉLASSE MOELLEUSE



Préparation : **20 min** Cuisson : **10 min** Portion : **24**

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de graisse
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 tasse de mélasse
- 4 1/2 tasses de farine
- 4 c. à thé de soda à pâte (bicarbonate de soude)
- 2 c. à thé de gingembre
- 2 c. à thé de cannelle
- 1 tasse d'eau

ÉTAPES

1. Mélanger les 4 premiers ingrédients (graisse, sucre, œufs et mélasse) avec un malaxeur.
2. Mélanger la farine, le soda à pâte, le gingembre et la cannelle ensemble.
3. Ajouter ce mélange avec le premier par petite quantité en alternant avec un peu d'eau. Continuez ainsi jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine ni d'eau.
4. Sur une plaque à biscuit, étendre un papier parchemin et déposer des cuillerées de la pâte à biscuit. Laisser 1 pouce entre chaque biscuit.
5. Cuire à 350 °F environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

²⁷ CANAL VIE, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=186328>, (Page consultée le 8 mai 2013)

Sorbet aux bleuets



Préparation : **10 min** Macération : **4 heures de congélation** Cuisson : **10 min** Portion : **8**

INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 ml) de bleuets
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau
- 1 tasse (250 ml) de jus d'orange
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron

ÉTAPES

1. Dans une casserole, combiner ensemble tous les ingrédients.
2. Laisser mijoter 10 minutes.
3. Refroidir et congeler dans un moule de métal jusqu'à ce que le mélange soit presque ferme, environ 1 heure.
4. Broyer au robot culinaire ou au batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
5. Remettre au congélateur et laisser durcir.
6. Sortir le sorbet 15 à 30 minutes avant de servir.

²⁸ RECETTES DU QUÉBEC, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=2384>, (Page consultée le 8 mai 2013)

Brownies



Préparation : **25 min** Cuisson : **40 min** Portion : **10**

INGRÉDIENTS

- 3/4 tasse de cacao
- 1/2 c. à thé de soda
- 1/2 tasse d'eau bouillante
- 2 tasses de sucre blanc
- 2 œufs
- 1 1/3 tasse de farine
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 tasse de brisures de chocolat
- 1 c. à thé de vanille
- 1/3 de tasse de margarine fondue (2 fois)

GLAÇAGE:

- 6 c. à soupe de beurre mou
- 1/2 tasse de cacao
- 2 2/3 de tasse de sucre à glacer
- 1/3 de tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille

ÉTAPES

1. Mélanger cacao et soda, ajouter y 1/3 de tasse de margarine fondue et l'eau bouillante. Bien mélanger.
2. Ajouter le sucre, les œufs et l'autre 1/3 de tasse de margarine fondue.
3. Ajouter la farine, le sel et la vanille.
4. Incorporer les pépites de chocolat.
5. Cuire à 350°F. Environ 30 à 35 minutes.
6. Glaçage: Battre le beurre en crème, ajouter le cacao.
7. Incorporer le lait et le sucre à glacer en alternant. Terminer avec la vanille.
8. Étendre le glaçage, lorsque refroidi.

²⁹ RECETTES DU QUÉBEC, [En ligne], <http://www.recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=150019>, (Page consultée le 8 mai 2013)

Gobelets de mangue et de banane



Temps de préparation : **10 minutes**

INGRÉDIENTS

- Mangue à moitié mûre, hachée (environ 125 ml ou ½ tasse)
- 1 banane hachée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature pauvre en gras
- 15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable pur (facultatif)
- 2 ml (1/2 c. à thé) de vanille

ÉTAPES

1. Au mélangeur, réduire la mangue, la banane, le yogourt, le sirop d'érable (facultatif) et la vanille en purée lisse.
2. Verser dans des gobelets et servir.

Conseil: Verser le mélange dans des petits gobelets de papier et couvrir de pellicule plastique, puis les percer au centre à l'aide d'un bâtonnet d'artisanat et les congeler pour une collation froide plus tard au cours de la semaine.

³⁰ FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC, [En ligne], http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.6571679/k.E891/Recettes__Gobelets_de_mangue_et_de_banane.htm, (Page consultée le 14 mai 2013)

Panda-crêpes



INGRÉDIENTS

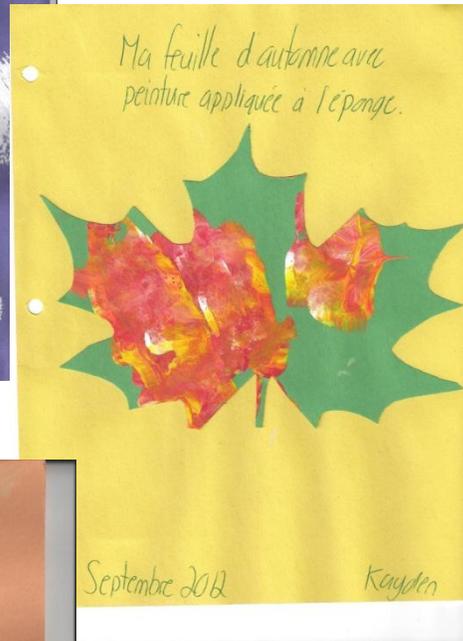
- 1 tasse de farine
- 1 pincée de sel
- 1 c. à table de sucre
- 1 gros œuf
- 2 c. à table d'huile végétale
- ½ tasse d'eau
- 1 tasse de lait (un peu plus au besoin)
- 2 c. à thé de *Nesquik* (ou autre poudre de chocolat soluble)
- Brisures de chocolat au lait et blanc, sauce au chocolat (pour les yeux, le nez et la bouche)

ÉTAPES

1. Dans la jarre du mélangeur, pulvériser les 7 premiers ingrédients jusqu'à bien lisses et homogènes (la pâte doit avoir la consistance d'une crème).
2. Conserver le tiers de la pâte nature, et ajouter le *Nesquik* aux deux tiers restants, bien mélanger.
3. *Transférer ou non une partie de la pâte obtenues dans des bouteilles comprimables (pour pratiquer plus aisément, le contour des formes à remplir).
4. Dans un poêlon antiadhésif sur un feu moyen-doux, cuire la crêpe claire et les crêpes au chocolat, quelques minutes par côté ou jusqu'à légèrement doré et en différentes formes, approximativement : 2 crêpes «virgule» de 9" au chocolat (deux pattes) + 1 crêpe de 6" (tête) + 4 crêpes oblongues de 2" au chocolat (deux oreilles et deux yeux)
5. Assembler les crêpes en les superposant dans l'ordre indiqué, décorer de brisures et de pastilles de chocolat, et de sirop; servir nature avec des fruits, arrosé de sirop ou tartiné de confiture. 5. Répéter ces opérations pour tous les pandas-crêpes.

³¹ CANAL VIE, [En ligne], <http://www.canalvie.com/cuisine/recette/4891/panda-crepes/imprimer/> (Page consultée le 26 mars 2013)

Activités



La Route Verte: de Blainville à Mont-Laurier

Entre Mirabel et Saint-Jérôme, un nouveau tronçon de la Route verte s'ouvre maintenant pour compléter les 18,1 km de piste à parcourir, de la Côte-Saint-Louis à Blainville jusqu'à la Vieille-Gare de Saint-Jérôme. Vous pouvez ensuite continuer vers le Nord un périple qui totalise 218 kilomètres.

PARCS DU SECTEUR BELLEFEUILLE

Parc-école Bellefeuille (997, rue des Lacs)	Aire de jeux, basketball
Parc de la Citation (rue Ducharme)	Aire de jeux
Parc-école de l'Envolée (1475, rue Normand)	Aire de jeux
Parc de la Faune (1170, rue Nancy)	Aire de détente - aire de jeux
Parc Huot (876, rue Hatin)	Aire de jeux et terrain de basketball
Parc de La Salette (999, rue de l'Église)	Aire de jeux, terrain de soccer, pétanque et patinoire extérieure
Parc de la Promenade (rue de la Promenade)	Aire de jeux
Parc Richer (995, rue Quintin)	Aire de jeux, terrain de balle, terrain de basketball, patinoire extérieure et courts de tennis
Parc des Roselins (rue du Geai-Bleu)	Aire de détente et aire de jeux
Parc du Ruisseau (angle des rues Cloutier et des Lacs)	Aire de jeux et pétanque
Parc Sandra (angle des rues Sandra et Frédéric)	Aire de détente
Parc de la Source (450, boul. de La Salette)	Aire de jeux, terrain de soccer, courts de tennis, planches à roulettes et patinoire extérieure
Parc de la Volière (rue Marcel)	Aire de détente et aire de jeux
Parc du Vicomte (rue du Vicomte)	Aire de détente et aire de jeux
Parc de St-Émilion (rue St-Émilion, près de la rue de Blois)	Aire de jeux
Parc de la Châtelaine (entre les adresses 324 et 332 de la rue de la Châtelaine)	Aire de jeux

PARCS DU SECTEUR LAFONTAINE

Parc des Eaux-Vives (rue des Eaux-Vives)	Aire de jeux, aire de détente, basketball et patinoire extérieure
Parc Forget (119 ^e Avenue)	Aire de jeux
Parc des Hauteurs (65, boul. des Hauteurs et autre accès par la 115 ^e Avenue)	Aire de jeux, terrain de soccer, glissades sur tubes et glissades libres
Parc Lafontaine (2108, boul. Lafontaine)	Aire de jeux et patinoire extérieure
Parc Locas & parc-école Sacré-Coeur (48, 118 ^e Avenue)	Parc-école, terrain de soccer, aire de jeux et patinoire extérieure
Parc Saint-Georges (2105, rue Saint-Georges)	Aire de détente, aire de jeux, terrain de pétanque, courts de tennis et terrain de balle
Parc Schulz (2052, rue Schulz)	Aire de jeux, jeux d'eau, terrain de balle, terrain de soccer, terrain de volleyball, patinoire extérieure, terrain de basketball et planches à roulettes
Parc Michaël Desbiens (124, rue des Méandres)	Aire de jeux, aire de détente et terrain de basketball

PARCS DU SECTEUR SAINT-ANTOINE

Parc Bouvrette (280, 29 ^e Avenue)	Aire de détente, aire de jeux, jeux d'eau et terrain de soccer
Parc du Colombier (angle 11 ^e Rue et avenue du Parc)	Aire de jeux
Parc Horizon-Jeunesse (600, 35 ^e Avenue)	Patinoire intérieure (hockey et patin libre) Courts de tennis et terrains de soccer
Parc Maurice-St-Pierre (20 ^e Avenue)	Aire de détente et aire de jeux
Parc Optimiste-Saint-Antoine (255, boul. Lachapelle)	Courts de tennis et terrains de soccer
Parc-école Sainte-Thérèse-de-l'Enfant-Jésus (700, 9 ^e Rue)	Aire de jeux
Parc de la Vieille-École (angle 22 ^e Rue et 24 ^e Avenue)	Aire de jeux et planches à roulettes
Parc Théobald-Paquette (angle 14 ^e Avenue et 15 ^e Rue)	Aire de détente et pétanque
Parc du Tournant-de-la-Rivière (rue Félix-Antoine-Savard)	Aire de jeux

PARCS DU SECTEUR DE SAINT-JÉRÔME

Belvédère Albert-Gascon (rue Labelle, au sud de la rue Léopold-Nantel)	Aire de détente
Parc Arthur-Helms (562, rue du Palais)	Aire de détente, aire de jeux
Parc de la Côte-Parent (rue Madeleine)	Glissade sur tubes et glissades libres
Parc De La Durantaye (angle des rues Laviolette et Castonguay)	Aire de détente, courts de tennis, piscine et pataugeoire
Parc du Domaine (angle des rues Madeleine et René-Gascon)	Courts de tennis, pétanque et terrains de soccer
Parc Henri-Daoust (rue Jeannette-Desrosiers)	Aire de détente, aire de jeux, pétanque, terrain de balle, terrain de basketball et terrain de volleyball
Parc des Hospitalières (rue De Montigny)	Aire de jeux
Parc Jacques-Locas (535, rue Filion)	Piste d'athlétisme, terrains de soccer et de football, anneau de glace, patinoires extérieures, piste de ski de fond
Parc J.-C.-Wilson (rue Alain)	Aire de jeux
Parc Jean-Baptiste-Rolland (rue de Saint-Faustin)	Aire de jeux, terrain de soccer, piscine et pataugeoire
Parc J.-Georges-Dunnigan (175, rue Duvernay)	Aire de jeux
Parc Labelle (place du Curé-Labelle)	Aire de détente
Parc Melançon (451, rue Melançon)	Aire de détente, aire de jeux, pétanque, terrain de balle, terrain de basketball, aréna
Parc Multisports (rue Filion)	Terrain de soccer-football synthétique
Parc Notre-Dame (rue des Prés)	Aire de jeux
Parc Prévost (85, rue Lauzon)	Aire de jeux, terrain de soccer
Parc-école Saint-Joseph (616, rue Saint-Georges)	Aire de jeux
Parc Saint-Pierre (boul. Bourassa)	Aire de détente, aire de jeux, jeux d'eau
Parc de la Seigneurie-Dumont (boul. des Seigneurs-Dumont)	Aire de jeux, terrain de basketball
Parc Sigefroy (rue Sigefroy, près du 21, rue Sigegroy)	Aire de détente

Parc Urgel-Carrière

(rue Duvernay)

Terrains de soccer

Place de la Cathédrale

(à l'arrière de la cathédrale, entre les rues du Palais et Parent)

Aire de détente

Place de la Gare

Aire de détente

Promenade de la Rivière-du-Nord

(entre les rues St-Joseph et De Martigny Est)

Aire de détente

Piscines extérieures

(Casque de bain obligatoire)

ACCÈS GRATUIT (mi-juin à mi-août) du lundi au dimanche, de 12h à 20h

(Fermées les jours de pluie, ouvertes les jours fériés.)

Pârc De la Durantaye

(rue Laviolette)

Parc Jean-Baptiste-Rolland

(rue Saint-Faustin)

ACCÈS GRATUIT (mi-juin à septembre)

Ouverts 7 jours par semaine : de 9h à 21h

Parc Saint-Pierre

(boul. Bourassa, secteur Saint-Antoine)

Parc Bouvrette

(280, 29e Avenue)

Parc Schulz

(2052, rue Schulz)

**Patin libre**

(Activité gratuite - septembre à avril)

Aréna Melançon, situé au 451, rue Melançon, St-Jérôme (Qc), Canada.

Téléphone : 450-436-1512, postes 3122 ou 3124

Lundi : 14h00 à 15h30 Mardi : 11h30 à 13h00 Mercredi : 13h00 à 16h45
 Jeudi : 13h00 à 15h30 Vendredi : 14h00 à 16h45 Samedi : 18h30 à 20h00
 Dimanche : 13h30 à 15h00

Centre sportif Saint-Antoine, 600, 35^e Avenue

Horaire : lundi, mardi et vendredi de 16h à 17h

Parc régional de la Rivière-du-Nord - Chute Wilson

Adresse : 750 ch. de la Rivière-du-Nord, St-Jérôme, J7Y 5G2, Québec
Téléphone; 450-431-1676 Téléphone sans frais; 1-877-731-1676
Site : www.parcriveredunord.ca

Activités hivernales : - raquette, ski de fond et marche sur neige

Sentiers pédestres Avis : vélo de montagne

DÉTAILS DES SENTIERS PÉDESTRES

L'Étang	0,5 km	boucle	Facile
L'Écolo	1,8 km	linéaire	Difficile
De l'Île	0,2 km	linéaire	Facile
Le Draveur	2,7 km	boucle	Facile
Le Faon	1,5 km	linéaire	Facile
Le Bouleau	1 km	linéaire	Facile
Le Cheminot	5,8 km	linéaire	Facile
Le Côteau	1,4 km	linéaire	Difficile
Le Héron	0,6 km	boucle	Facile
Le Plateau	1,1 km	boucle	Facile
Le Saule Arché	2,6 km	linéaire	Difficile
L'Aventurier	1,2 km	linéaire	Difficile

DÉTAILS DES PISTES CYCLABLES

Le Marie-Victorin	3,2 km	boucle	Intermédiaire
Le P'tit train du Nord	8,4 km	linéaire	Facile
Le Cheminot	5,8 km	linéaire	Facile
Le Chevreuil	1 km	linéaire	Facile
Le Traversier	0,3 km	linéaire	Facile

Une boucle de 11 km et une boucle de 20 km sont disponibles.

Pêche

Dans la Rivière-du-Nord, il y a plusieurs espèces de poissons que vous pouvez pêcher :

- Truite arc-en-ciel / Truite brune / Doré / Brochet / Achigan à petite bouche

Équipement disponible en location au pavillon d'accueil :

	DURÉE
--	-------

ÉQUIPEMENT	2 heures	Journée
Équipement de ski de fond	13.00 \$	17.00 \$
Équipement de ski de fond - enfant	6.00 \$	10.00 \$
Skis, bottes ou bâtons	6.00 \$	6.00 \$
Raquettes	12.00 \$	16.00 \$
Raquettes enfants	5.00 \$	7.00 \$
Traîneau en plastique	3.00 \$	4.00 \$
Luge - 0 à 2 ans	4.00 \$	5.00 \$
Traîneau baby glider	8.00 \$	16.00 \$
Tapis-luge	1.00 \$	2.00 \$
Poussette	5.00 \$	
Brouette	5.00 \$	
Canne à pêche – léger	5.00 \$	
Canne à pêche – mouche	7.00 \$	
Vélo – enfant	10.00 \$	20.00 \$
Vélo – adulte	15.00 \$	25.00 \$
Remorque/vélo	7.00 \$	15.00 \$

Activités nautiques

Activités disponibles :

- Canot
- Kayak simple
- Kayak double
- Centre de location nautique

Parc de la Côte Parents

Glissade

Adresse : 540, rue Madeleine, Saint-Jérôme

Frais exigés pour le remonte-pente et la location des tubes :

Bloc de 2 heures : 4 \$
Bloc de 3 heures : 5 \$
Bloc de 4 heures : 6 \$

Horaire régulier : Samedi et dimanche 10h à 18h

Parc des Hauteurs

Remonte-pentes

Adresse : 65, boulevard des Hauteurs, face à l'école Sacré-Cœur.

Horaire régulier : samedi et dimanche 10h à 17h.

La période d'ouverture prévue est de la mi-décembre à la mi-mars.
Tarification : gratuit

Ces informations proviennent du site suivant : www.ville.saint-jerome.qc.ca/

Le Centre de La Famille

Info : info@centredelafamille.org

Adresse : 200, rue Labelle, Saint-Jérôme (J7Z 5K8)
Téléphone : 450-431-1239

Horaire : Bureau : lundi au vendredi de 8h30 à 16h30
Le centre : lundi au vendredi de 9h à 16h

Ces informations proviennent du site suivant: www.centredelafamille.org/

Ne pas oublier que c'est pour les personnes sans revenu, sans emploi et les familles monoparentales. Pour connaître les activités disponibles, il faut s'informer en communiquant avec les responsables soit en téléphonant soit en se rendant sur place ou sur le site Internet.

Rigolfeur Saint-Jérôme

Adresse : 870, montée Ste-Thérèse, Bellefeuille (QC), Canada

Téléphone : (450)-438-8100

Tarification : Variable entre 0 et 10 \$

Pour plus de renseignements, veuillez nous contacter au numéro de téléphone ci-dessus.

Les Estivales Canadian Tire Saint-Jérôme

Plusieurs sites : Place de la Gare, Polyvalente et Amphithéâtre Rolland
Saint-Jérôme (QC) J7Z 5L3, Canada Téléphone : 1-450-432-0767

C'est le plus gros spectacle de l'été dans la capitale régionale des Laurentides. Il y a une variété d'activités culturelles et communautaires qui sont présentées sur une période de plus de deux mois au centre-ville de Saint-Jérôme. Des activités familiales pour petits et grands vous attendent. Habillez-vous confortablement, car beau temps mauvais temps les activités ont lieu, et ce du 23 juin au 18 août 2013.

- des spectacles de musique populaire folklorique, de rock, de blues, de musique classique, de country et de musique du monde,
- des journées thématiques spéciales,
- des soirées de danse en plein air,
- des expositions gratuites dans un décor enchanteur et une visite animée du centre-ville
- des personnages colorés et dynamiques sont présents.

Ces informations proviennent du site suivant : www.estivals.qc.ca/

Intermiel

Adresse : 10291, rang de La Fresnière, Mirabel (QC) J7N 3M3, Canada
Téléphone : 1-450-258-2713

- Découvrez le monde fascinant des abeilles
- Élargissez vos connaissances sur la pollinisation des pommiers
- Admirer le travail d'un apiculteur pendant la manipulation d'une ruche en activité à certaines heures de la journée
- Démonstrations sur les techniques de production de miel, du pollen, de la gelée royale, de la cire et de l'hydromel

Ces informations proviennent du site suivant : www.intermiel.com/

Vergers du Mont-Bleu

Adresse : 7792, rang de la Fresnière, Mirabel (QC), J7N 2R9, Canada
Téléphone : 1-450-258-4405

Sentiers de randonnée / Balades en tracteur / Cueillette de pommes en famille / Possibilité de recevoir des groupes / Transport en autobus disponible.

Ces informations proviennent du site suivant : www.sucrerieMont-Bleu.com/

Parc national d'Oka

Adresse : 2020, chemin d'Oka, Oka (QC) J0N 1E0, Canada
Téléphone: 1-800-665-6527

Le parc national d'Oka, c'est découvrir le milieu naturel tout en profitant de plusieurs activités éducatives et récréatives en toute saison.

Certaines activités de groupe sont sur réservation.

- Baignade
- Randonnée pédestre et à vélo
- Ski de randonnée
- Raquette
- Glissade
- Camping d'hiver
- Découvrir le territoire en compagnie de guides (naturalistes chevronnés)

Ces informations proviennent du site suivant : www.sepaq.com/pq/oka/

La Fête des neiges de Saint-Eustache

Adresse : Maison de la culture et du patrimoine, 235, rue St-Eustache, St-Eustache (QC)
J7R 2L8, Canada

Ce festival donne la chance aux visiteurs de profiter des joies de l'hiver en famille!

Ces activités débutent le 1^{er} février pour se terminer le 28 février 2014.

(Les dates sont à confirmer)

Tarifcation : accès gratuit aux activités et aux spectacles

Activités : Activités sportives / Aire de jeux gonflables / Animation pour enfants / Ateliers / Cinéma / films / Expositions / Feux d'artifice / Spectacles / Autres activités

Ces informations proviennent du site suivant : www.lafetedesneiges.ca/

Bois de Belle-rivière

Adresse : 9009, route Arthur-Sauvé (route 148), Mirabel (QC), Canada
Téléphone : (450)-258-4924

10 kilomètres de sentiers pédestres / Jardin ornemental avec labyrinthe / Jardin alpin et aquatique / Les amateurs d'ornithologie peuvent observer plus de 130 espèces d'oiseaux / Une piste d'hébertisme / Un étang pour la baignade et des aires de jeux accueillent les enfants / Activités éducatives aussi offertes / étang de pêche, piste de vélo de montagne / événements saisonniers et aire de pique-nique / Balade à dos de cheval, balade en carriole et tours de poney sont également offerts.

Ces informations proviennent du site suivant : www.boisdebelleriviere.com/

Safari original à Nid'otruche

Adresse : 825, chemin Fresnière, Saint-Eustache (QC), Canada
Téléphone : (450)-623-5258

Pour tout connaître sur les autruches, un safari d'autruches vous est proposé dans la municipalité de Saint-Eustache. Attrait majeur de la région, ce safari, qui se divise en quatre étapes vous permettra de côtoyer les autruches en comprenant leur comportement et en assistant, peut-être, à la naissance d'un autruchon!

Ces informations proviennent du site suivant : www.niodtruche.com/

Super 8 St-Jérôme hôtel

Adresse : 3, rue J.F. Kennedy, St-Jérôme (QC), J7Y 4B4, Canada
Téléphone: 450-438-4388

- Piscine intérieure
 - Spa
- Glissade d'eau de 80 pieds

Ces informations proviennent du site suivant : www.super8stjerome.com/

Remerciements

Ce projet a été réalisé par Gabrielle Rodrigue, Jessica Beaudry, Noémie Geoffroy, Sandie Frenette-Guénette, Geneviève Dufresne-Couture, Sandra Veillette, Lina Paolo Gonzalez et Vanessa Marcotte-Darche. Les deux stagiaires, Maude Prud'homme et Josiane Tardif, en Techniques de travail social du Cégep de Saint-Jérôme, les ont soutenues dans la réalisation du projet.

Nous remercions le professeur Charles Asselin de l'Édifice Marchand pour avoir participé à la mise en page et à la correction du guide. Merci aussi à Nelka Marcotte pour le superbe dessin qu'elle a conçu pour la page couverture de notre guide. De plus, nous apprécions que les enfants de ces mères de ce comité aient fait des beaux dessins pour le volet activités.

Nous remercions le soutien financier du Centre d'intégration en emploi Laurentides, qui grâce à eux, il a été possible de réaliser l'impression des premiers exemplaires de ce guide de recettes et d'activités abordables.



Le projet est soutenu financièrement par le Forum jeunesse des Laurentides dans le cadre du Fonds local d'initiatives jeunesse (FLIJ) 2010-2013 – Par et pour les jeunes. Sans eux il aurait été impossible de réaliser les impressions supplémentaires de ce guide de recettes et d'activités abordables.



