

Matias Quintero Flórez
Troisième



LES RECETTES DE SOUPER EN FAMILLE DE CARILLON

MERCI À TOUTES LES FAMILLES QUI ONT PRIS LE TEMPS DE
NOUS PARTAGER UN MOMENT DE LEUR QUOTIDIEN AVEC
CE QUE CELA COMPREND, LES SOURIRES, PRENDRE LA
POSE, REPLACER LA CUISINE, ETC. 😊

De la part du comité des Saines Habitudes de vie de l'école
de Carillon

**Suggestion de recette - Bol de riz au bœuf coréen
(inspiré d'une recette du livre Famille futée 4)**

Merci à la famille Sylvain

Ingrédients

1 lb boeuf haché
1/4 tasse cassonade
1 cuillère à soupe sauce soya (15 mL)
1 c. à thé de gingembre moulu (5 mL)
1 c. à thé d'ail haché en pot (5 mL) ou 1 gousse hachée finement
1/4 c. à thé de piment fort (au goût)
1 poire râpée avec pelure
1 1/2 tasse de riz basmati cuit
Feuilles de laitue Boston coupées
Oignons verts hachés
Graines de sésame

Préparation

- 1- Cuire le riz et conserver.
- 2- Dans un poêlon, cuire à feu moyen vif le bœuf haché. Égrainer la viande.
- 2- Dans un bol, mélanger la cassonade, la sauce soya, le gingembre, l'ail, les piments forts et la poire râpée. Ajouter dans le poêlon avec la viande.
- 3- Cuire à feu moyen 10 minutes ou jusqu'à l'évaporation de la sauce.
- 4- Dans un bol, répartir le riz, le bœuf, la laitue coupée, ajouter les oignons verts et les graines de sésame. Ajouter des flocons de piment fort au goût.
- 5 - Servir et se régaler !

Recette: Couscous pomme-saucisses
Merci à la Famille Sylvain

Ingrédients

1 tasse de couscous
1 1/2 c. à soupe d'huile végétale
2 tasses d'eau bouillante
3-4 saucisses coupée en dés
1 pomme coupée en dés
1/4 concombre (ou courgette) coupé en dés
1 poivron coupé en dés
1/4 tasse de tomates séchées en languettes
Oignons verts coupés
1/4 c. à thé cumin (ou épices au goût)
Sel et poivre

Préparation

- 1- Dans un bol, couvrir le couscous d'eau bouillante et laisser gonfler jusqu'à absorption complète.
- 2- Ajouter l'huile végétale et les épices et mélanger. Saler et poivrer au goût.
- 3- Ajouter les saucisses, la pomme, les légumes et mélanger le tout.
- 4- C'est prêt à servir!

Merci à la Famille Beaulieu Sauvé

Tarte au sucre



Ingrédients :


- 4 tasses (1000 ml) de cassonade
- 3 cuillères à table de farine
- 10 cuillères à table de beurre fondu
- 2  ufs
- 2 tasses (500 ml) de lait carnation(1 boîte)
- 1 cuillère à thé de vanille
- 2 fond de tarte


Préparation :


1. Mêler la cassonade et farine. Ajouter le lait écrémé, le beurre, les œufs et la vanille.
2. Bien mélanger
3. Incorporer le mélange dans la croûte à tarte.
4. Faire cuire au four à 350 F  pendant 30 à 35 minutes.


Merci à la Famille Meunier-Roy


Portions: **12 muffins**


-  **Préchauffer** le four à 375 °F (190 °C). Graisser ou tapisser un moule à muffins de coupelles de papier.


-  Mélanger la farine, le sucre, le gruau, le cacao, la poudre à pâte et le sel dans un grand bol.

-  **Battre** les œufs, le lait, l'huile et la vanille dans un autre bol.

-  **Ajouter** le mélange de lait et les grains de chocolat en une seule fois au mélange de farine, en remuant juste assez pour humecter.

-  **Déposer** la pâte dans le moule préparé à l'aide d'une cuillère.

-  **Faire cuire** au four préchauffé de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

-  **Servir** chaud.

Portion: **12 muffins**

IMPÉRIALE

MÉTRIQUE

1 1/4 tasse de farine tout usage Original Robin Hood®

1 tasse de sucre

3/4 tasse de gruau Robin Hood

1/3 tasse de cacao en poudre

1 c. à table de poudre à pâte

1 c. à thé de sel

2 oeufs

1 tasse de lait

1/3 tasse d'huile végétale ou de canola

1 c. à thé d'extrait de vanille

Merci à la famille Petit

<https://www.lesrecettesdecaty.com/fr/recettes/plats-principaux/poisson-fruits-de-mer/galettes-au-thon/>





Galettes au thon

PORTIONS: 4 (12 galettes) TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes TEMPS DE CUISSON: 12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (3 galettes): calories 189; protéines 20 g; M.G. 9 g; glucides 5 g; fibres 0 g; fer 2 mg; calcium 36 mg; sodium 268 mg

 Ajouter à mes favoris

 Ajouter à mon menu



☆☆☆☆☆
106 votes - 3.6/5

Faible en matières grasses, mais riche en nutriments, le thon en conserve est l'option minceur tout indiquée pour un souper rapide sans se ruiner. Découvrez cette recette économique de galettes au thon qui se congèlent!

Ingrédients

- 2 boîtes de thon de 170 g chacune, égoutté
- 60 ml (1/4 de tasse) de persil frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise légère
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 45 ml (3 c. à soupe) de chapelure assaisonnée à l'italienne
- 2 oeufs

Merci à la famille Quintero Florez

Nachos

1 paquet de Tostis
1/2 livre de bœuf haché
1 tomate
1/2 oignon à grosse tête
1 bouquet de coriandre
sel au goût
2 citrons
guacamole
fromage râpé
1 boîte de haricots

Couper la tomate et l'oignon en très petits carrés et hacher la coriandre très petit, ajouter les citrons et le sel (pico de gallo), mixer les haricots et faire chauffer après avoir mixé au blender. puis dans une grande casserole vous allez mettre une tartinade de nachos dessus, mettre les haricots mixés et une couche de fromage et répéter 3 ou 4 fois, mettre au four préchauffé à 320°F pendant 8 minutes quand vous le sortez vous allez mettre la pico de gallo et le guacamole et le tour est joué walaa! !., régalez-vous.

Merci à la famille Lacroix

Fajitas au tofu

4 portions - Préparation: 20 minutes - Cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

1 bloc de 450 g de tofu ferme, en morceaux d'environ 1 X 1 X 5 cm (1/2 X 1/2 X 2 po)
2 c. à soupe de fécule de maïs
2 c. à soupe d'huile de canola
1 c. à soupe d'assaisonnement chili (enveloppe Old El Paso)
1/2 c. à café de paprika fumé
1 poivron rouge, en lanières
2 oignons verts, hachés
8 tortillas de blé entier d'environ 15 cm (6 po)
85 g (1/3 tasse) de yogourt nature (ou crème sure, au goût)
90 g (1/3 tasse) de salsa
1 avocat, en tranches
60 g (1/2 tasse) de fromage râpé

Préparation:

Dans un grand bol, saupoudrer le tofu de fécule de maïs. Mélanger délicatement jusqu'à ce que tous les morceaux soient bien enrobés.

Dans une grande poêle, à feu moyen vif, chauffer l'huile et faire revenir l'assaisonnement chili et le paprika quelques secondes. Déposer le tofu en essayant le plus possible d'espacer les morceaux les uns des autres. Cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit doré. Retourner les morceaux et cuire de nouveau 3 minutes. Répéter jusqu'à ce que les quatre côtés soient bien dorés. Ajouter de l'huile au besoin. Environ à mi-cuisson, ajouter le poivron. En fin de cuisson, ajouter les oignons verts.

Dans chaque assiette, déposer une tortilla. Au centre de chacune, sur la longueur, étendre du yogourt (ou crème sure) et de la salsa. Répartir la préparation de tofu et garnir au goût avec des tranches d'avocat et du fromage. Fermer les fajitas.

Merci à la famille Ramyar

Poulet à la mangue (4 portions)

2 lb (environ) de pilons ou d'ailes de poulet
250 ml de mangues surgelées sans pesticide
60 ml de sriracha (ou de sauce de piri piri ou sauce chili)
125 ml jus d'orange
½ c. à t. de gingembre
½ c. à t. de poudre d'ail
Beurre fondu
Sel et poivre

Préchauffer le four à 180° C.

Badigeonner les poulets du beurre fondu; assaisonner de sel et poivre. Cuire 30 min environ jusqu'à ce que la peau soit croustillante et les poulets, entièrement cuits.

Dans un mélangeur, réduire en purée mangues surgelées, sriracha (la sauce piquante), jus d'orange et épices restantes. On aura un mélange épais. Dans un chaudron, chauffer la sauce à la mangue épicée jusqu'avant le point d'ébullition.

Recouvrir le poulet de la sauce chaude, cuire 5 à 10 min. Réserver la sauce restante pour la trempette.

Merci à la famille Timm

18

TIRAMISU

INGRÉDIENTS

*1 tasse d'espresso,
à température ambiante*
2 c. à soupe de Tia Maria
¼ de tasse de lait
6 jaunes d'œufs
½ tasse de sucre
Une pincée de sel
*1 tasse de fromage mascarpone,
à température ambiante*
¾ de tasse de crème
24 doigts de dame
Poudre de cacao, pour décorer

ÉTAPES

- 1 Dans un bol, mélanger l'espresso, le Tia Maria et le lait. Réserver au réfrigérateur.
- 2 Dans le bol du pied-mélangeur, battre les jaunes d'œufs avec le sucre et le sel pendant 4 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange jaune pâle. Ajouter le fromage mascarpone, bien mélanger et réserver.
- 3 Dans un autre bol, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics fermes, puis l'ajouter délicatement au mélange de mascarpone. Réserver.
- 4 Tremper les biscuits rapidement dans le café, puis en disposer la moitié au fond d'un moule de 9 po × 13 po. Recouvrir de la moitié du mélange de mascarpone pour former le premier étage.
- 5 Répéter la dernière étape de manière à former un tiramisu de deux étages.
- 6 Saupoudrer le tout de poudre de cacao, puis réfrigérer pendant 4 heures. Servir.

Merci à la famille Grenier

Salade grecque et saumon pop-corn

Salade Grecque

Ingrédients		Méthode
1/4	oignon haché grossièrement	1. Hacher l'oignon grossièrement. Macérer une vingtaine de minutes dans un petit bol rempli d'eau avec quelques gouttes de vinaigre. 2. Préparer les concombres: Saupoudrer de sel et laisser dégorger environ 20 min. Trancher ensuite les concombres en demi rondelles et les mettre dans un saladier. Couper les tomates en dés, les épépiner et les placer dans le saladier. Y ajouter l'oignon et le feta. 3. Dans un petit bol, battre l'huile, le vinaigre, sel et poivre à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Vérifier l'assaisonnement. Verser sur la salade, saupoudrer d'origan et servir.
1	concombre anglais	
2	tomates coupées en dés (ou environ 20 petites tomates coupées en deux)	
1/2	tasse fromage Feta en dé	
2	c.à soupe huile d'olive ou végétale	
2	c.à thé vinaigre de vin	
1	c.à thé origan séché	
1	pincée sel [optionnel]	
1	poivre au goût [optionnel]	

Saumon pop-corn

1. Préchauffé le poêlon sur le four à feu moyen pour environ 3 minutes.
2. Badigeonner les 2 cotés des saumons d'huile d'olive ou végétale.
3. Placer dans le saumon dans le poêlon, la face la plus belle en bas et augmenter le feu à élevé.
4. Faire cuire de 3 à 5 minutes, puis ajouter des câpres, saler et poivrer.
5. Tourner les saumons, baisser le feu à moyen puis cuire de 3 à 5 minutes.
6. Transférer les saumons dans les assiettes.

Merci à la famille Sansoucy

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/95-soupe-aux-lentilles>

MODE CUISINE

×

Soupe aux lentilles

Ingrédients

2 oignons, hachés finement
2 gousses d'ail, hachées finement
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cari en poudre
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
2 carottes, pelées, coupées en brunoise (dés fins)
1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
145 g (3/4 tasse) de lentilles rouges, rincées
Harissa ou autre pâte de piment fort, au goût

Préparation

- Dans une casserole à feu moyen-élevé, dorer les oignons, l'ail et le cari dans l'huile. Ajouter les carottes et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le reste des ingrédients.
- Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Accompagner de [pitas croustillants aux épices](#), si désiré.



Merci à la famille Talbot

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8680-galettes-a-l-avoine-et-a-la-confiture-cuites-dans-un-moule-a-muffins>

MODE CUISINE

X

Galettes à l'avoine et à la confiture cuites dans un moule à muffins

Ingrédients

125 g (1 1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli
160 g (3/4 tasse) de cassonade
1 œuf
150 ml (2/3 tasse) de confiture de fraises et de framboises

Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Chemiser 12 moules à muffins de caissettes de papier ou de silicone.
- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, le bicarbonate de soude et le sel.
- Dans un autre bol, crémier le beurre avec la cassonade au batteur électrique. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs. Diviser la pâte en deux.
- Répartir la moitié de la pâte au fond de chaque moule. Presser la pâte au fond en creusant légèrement le centre de chaque galette. Y répartir la confiture. Émietter le reste de la pâte sur la confiture afin d'avoir une couche grumeleuse.
- Cuire au four 16 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite et légèrement dorée, mais encore tendre au centre. Laisser tempérer avant de servir.

Merci à la famille Couture

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5361-burgers-de-saumon>

MODE CUISINE



Burgers de saumon

Galettes de saumon

675 g (1 1/2 lb) de saumon sans la peau, haché au couteau

2 oignons verts, hachés finement

75 ml (1/3 tasse) de chapelure

1 oeuf, légèrement battu

30 ml (2 c. à soupe) de persil plat ciselé

30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre

Burgers

6 pains à hamburger

6 feuilles de laitue frisée

12 longues tranches fines de concombre anglais

Préparation

Mayonnaise aux câpres

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer.

Galettes de saumon

Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter de la chapelure au besoin pour raffermir la préparation. Saler et poivrer. Façonner la préparation en 6 galettes.

Réduire l'intensité du barbecue à feu moyen. Griller les galettes sur le barbecue de 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit. Griller les pains.

Burgers

Tartiner l'intérieur des pains de mayonnaise aux câpres. Déposer la laitue puis les galettes sur la base des pains. Garnir de tranches de concombre et refermer avec le pain.



Merci à la famille Guitard-Laflamme

<https://www.cuisineaz.com/recettes/pelmenis-35798.aspx>

- 1

Commencez par la préparation de la pâte à pelmeni. Sur votre plan de travail, versez la farine et faites un puits au milieu. Ajoutez une pincée de sel puis versez l'eau petit à petit tout en mélangeant avec les doigts. Vous devez former une boule avec la pâte. Pétrissez longuement jusqu'à ce que la pâte devienne fine et élastique. Réservez.

- 2

Pelez l'oignon et hachez-le finement, mélangez-le à la farce avec le sel et le poivre. Puis formez des petites boulettes de viande de 4 cm de diamètre à peu près. Étalez la pâte très finement (une pâte fine de 2 mm au plus) et découpez des cercles à l'aide d'un verre (de 7 cm de diamètre à peu près). Dans les disques de pâte fine, déposez une petite boulette de viande puis pliez le disque en demi-lune en pinçant les bords. Joignez ensuite les deux pointes de la demi-lune farcie de viande et pincez à nouveau.

- 3

Dans une casserole d'eau salée avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, plongez les pelmenis un par un et les laissez cuire 5 min. Les pelmenis sont cuits quand ils remontent à la surface. Servez chaud les raviolis russes accompagnés de crème fraîche ou de sauce tomate.

Salades

15 ml (1 c. à soupe) de sucre
2 citrons coupés en deux
250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
3 tomates épépinées et coupées en dés
½ concombre anglais coupé en fines rondelles
180 ml (¾ de tasse) de feta rincée et émiettée
180 ml (¾ de tasse) d'olives Kalamata dénoyautées

Pour le poulet grillé :

80 ml (⅓ de tasse) de yogourt grec nature

95 ml (⅓ de tasse + 1 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
5 ml (1 c. à thé) de sel
3 gousses d'ail hachées
2 poitrines de poulet sans peau
1 citron (jus et zeste)
Poivre au goût

Pour la vinaigrette :

80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive
45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

30 ml (2 c. à soupe) de miel
10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
2,5 ml (½ c. à thé) de sel
2 gousses d'ail hachées
1 citron (jus)

Pour les pois chiches croustillants :

1 boîte de pois chiches de 540 ml, rincés et égouttés
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de paprika
Sel au goût

Pour les chips de pitas :

2 grands pitas (ou 3 petits) coupés en huit triangles
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
Sel et poivre au goût

Pour l'orzo au citron :

750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
1 oignon émincé
250 ml (1 tasse) d'orzo
1 citron (jus et zeste)
Sel et poivre au goût



1. Dans un contenant hermétique, mélanger le yogourt grec avec 80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive et le reste des ingrédients du poulet grillé. Laisser mariner au frais de 20 minutes à 2 heures. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.



2. Dans une assiette creuse, déposer le sucre. Tremper les demi-citrons dans le sucre. Chauffer une poêle à feu moyen. Faire griller les demi-citrons côté coupé vers le bas environ 5 minutes. Réserver.



3. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Égoutter le poulet et jeter la marinade. Dans une poêle, chauffer le reste de l'huile pour le poulet à feu moyen. Saisir le poulet 3 minutes de chaque côté. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les poitrines de poulet. Cuire au four 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des poitrines ait perdu sa teinte rosée. Réserver.



4. Augmenter la température du four à 205 °C (400 °F). Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les pois chiches. Arroser d'huile et saupoudrer de paprika. Saler. Cuire au four 50 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pois chiches soient croustillants. Sur une autre plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les pitas. Arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer. Cuire au four 4 minutes. Réserver.



5. Dans une casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition. Réduire l'intensité du feu et maintenir le bouillon frémissant. Dans une poêle, chauffer l'huile pour l'orzo à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'orzo. Cuire de 7 à 8 minutes en remuant, jusqu'à ce que l'orzo soit légèrement grillé. Réduire le feu à doux. Ajouter le zeste et le jus de citron dans la poêle. Verser 250 ml (1 tasse) de bouillon chaud et poursuivre la cuisson en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé. Répéter cette opération en versant 250 ml (1 tasse) de bouillon à la fois, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon. Au moment de servir, trancher les poitrines de poulet. Dans les bols, répartir séparément l'orzo, le yogourt, le poulet, les pois chiches, les tomates, le concombre, la feta et les olives. Servir avec la vinaigrette et les chips de pitas. Décorer avec un demi-citron grillé.

Merci à la famille Blais

Meilleure sauce à Spaghetti

Ingrédients

- 2lbs de viande
- 1tasse piment
- 1tasse carotte ... autres légumes au choix
- 1grosse bouteille sauce chili
- 1boite soupe tomate (19oz)
- 1boite tomates en dés (19oz)
- 1boite pâte tomate (14oz)
- 4c table sauce HP
- 2c heinz 57
- 2c sauce worsteterchire
- 3-4 gouttes tabasco
- 5 gousses ails
- sel et poivre
- 3c sucre
- 4 feuille de laurier
- 1c à thé de sauge
- 1/2 c à thé de marjolaine
- 1/2c à the d'épices italiennes

Préparation

- Faire revenir la viande avec le sel et poivre
- Ajouter les légumes
- Ajouter les autres ingrédients et cuire à feu doux aux moins 2-3 heures

*** Doubler la recette pour en avoir plus ***

Simon

POISSON & FRUITS DE MER

Tacos de poisson

Préparation 15 minutes • Cuisson 10 minutes • Quantité 4 portions

1 Aiglefin
600 g (1 1/2 lb)
de filets



2 Assaisonnements
à tacos
15 ml (1 c. à soupe)



3 Tortillas
8 petites



4 12 tomates cerises
de couleurs variées
coupées en quatre



5 Laitue romaine
émincée
500 ml (2 tasses)

PRÉVOIR AUSSI:
• 1 petit oignon rouge
coupé en fines rondelles

Préparation

1. Préchauffer le four à 205°C (400°F).
2. Déposer les filets d'aiglefin sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Saupoudrer les filets d'assaisonnements à tacos. Cuire au four de 10 à 12 minutes.
3. Retirer les filets d'aiglefin du four, puis défaire la chair en morceaux à l'aide d'une fourchette.
4. Chauffer une poêle à feu moyen. Faire dorer les tortillas 15 secondes de chaque côté.
5. Garnir les tortillas de poisson, de tomates, de laitue et d'oignon rouge.



Vous pouvez remplacer l'aiglefin par n'importe quelle autre variété de poisson blanc, ou par du saumon ou de la truite.

EN COMPLÉMENT

Sauce avocat-lime

Dans un bol, déposer 1 avocat coupé en cubes, 125 ml (1/2 tasse) de crème sure, 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée et 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime frais. Saler et poivrer. À l'aide du mélangeur-plongeur, émulsionner la préparation jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.



PAR PORTION	
Calories	385
Protéines	28
Matières grasses	18
Glycides	12
Fibres	3
Fer	1
Calcium	85
Sodium	940

Merci à la famille Savoie

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/poulet-volaille/poulet-au-beurre/>

← RETOUR



POULET AU BEURRE

[Voir la capsule](#)

[J'aime 1,1 K](#)



55 votes

Faire un poulet au beurre m'a toujours semblé incroyablement compliqué, et consulter quelques recettes traditionnelles ici et là ne m'a pas rassurée. Je me suis donc lancé le défi de créer une recette de poulet au beurre encore plus facile à réaliser qu'une sauce à spaghetti!

Cette recette marque aussi le début d'une première série de capsules web sur YouTube qui, je l'espère, rendront vos moments en cuisine beaucoup plus simples!

PARTICULARITÉS

[SANS GLUTEN](#) [SANS OEUFS](#) [SANS NOIX](#) [SANS ARACHIDES](#) [ÉCONOMIQUE](#)

Merci à la famille Loiseau

Macaroni au Fromage à la Dave

Ingrédients

Un Poivron Vert
Un Poivron Rouge
Un petit oignon Rouge
Une tasse de maïs Congelé
Une gousse d'ail émincée
Un piment Jalapeno (Facultatif)
Une cuillère à soupe de Moutarde de Dijon
2 cuillères à soupe de farine
1 tasse et demie de Crème 35%
3 tasses de fromage râpé (au choix : Cheddar, gouda, mozzarella, etc.)
Chapelure
Macaroni
Oignons vert (Facultatif)

Préchauffer le four à 400 degrés
Faire cuire le macaroni dans l'eau salé.
Émincer les poivrons et l'oignon.
Faire revenir l'ail dans l'huile.
Ajouter les autres légumes et cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
Ajouter la farine, la moutarde de Dijon et la crème.
Saler et poivrer.
Bien mélanger.
Ajouter les pâtes au mélange de légumes.
Ajouter le fromage et bien mélanger.
Dans un plat allant au four bien étendre le mélange.
Saupoudrer le tout de chapelure
Poivrer.
Enfourner pour 20 minutes.
Servir et garnir d'oignon vert

Merci à la famille Perron

MODE CUISINE

×

Bol poké

Ingrédients

Riz

320 g (1 1/2 tasse) de riz Calrose (riz à sushi)

430 ml (1 3/4 tasse) d'eau

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

Poisson

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame grillé

10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de riz

340 g (3/4 lb) de thon ou de saumon très frais sans la peau, coupé en dés

10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame noir

Sauce

125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise

30 ml (2 c. à soupe) d'eau

10 ml (2 c. à thé) de sauce sriracha

Bol

210 g (1 1/2 tasse) d'edamames surgelés, blanchis

2 concombres libanais, coupés en fines tranches

2 carottes, coupées en fine julienne

1 avocat, coupé en dés

10 g (1/4 tasse) de feuilles de coriandre

Quartiers de lime, pour le service (facultatif)

Préparation

Riz

Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Bien égoutter.

Dans une casserole, porter à ébullition le riz, l'eau et le sel. Couvrir et cuire à feu doux 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée par le riz. Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes à couvert. Retirer le couvercle et défaire les grains à l'aide d'une fourchette. Laisser tempérer (voir note).

Poisson

Dans un bol, mélanger la sauce soya, l'huile de sésame et le vinaigre. Incorporer le poisson et les graines de sésame. Laisser macérer 15 minutes.

Sauce

Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients au fouet jusqu'à ce que la sauce soit homogène.

Bol

Dans des bols, répartir le riz. Garnir du poisson, des légumes et de la coriandre. Servir avec la sauce et accompagner de quartiers de lime, si désiré.

Merci à la famille Ba

Yassa poulet (Sénégal)

Préparé par Mounira Niang (maman à Boubacar S. Ba, 1^{ère} année)

Facile • Préparation: 30 mn • Cuisson: 1 h • Pour 4 personnes

Mars 2023



Credit photos: F.N.

Yassa servi dans une grande assiette à partager

Ingédients

- 1 poulet entier (couper en morceaux en séparant poitrine, ailes, pilons, etc.) ou 6 cuisses de poulets ou 8 à 10 pilons
- 5 oignons coupés en rondelles (si vous aimez les oignons, n'hésitez pas à en rajouter)
- 4 c. à soupe d'huile canola (de votre choix)
- 1 c. à soupe de moutarde
- Pincées de vos épices préférées (pour moi, thym, coriandre moulu, gingembre et herbes de Provence) - facultatif
- 5 limes et citron et jus de citron
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 piment fort frais de type habanero - facultatif
- 3 feuilles de laurier
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 1 poivron rouge épépiné, coupé en lanières ou dés
- Des olives noires ou vertes (quantité selon les goûts)
- Des oignons blancs (quantité selon les goûts)
- 1 pot (398 ml.) de macédoine de légumes
- Une poignée de raisins sec
- 5 œufs bouillis
- 3 tomates bien fraîches
- Sel et poivre
- Riz



Conseil de Mounira

- ✦ Pour un meilleur Yassa, je suis conseillée de travailler olives et poulet ensemble la veille de votre préparation.
- ✦ Ajouter une demi-cuillère de sucre pour équilibrer l'acidité du citron et de la lime.
- ✦ Vous pouvez aussi mixer ail, sel et poivre, mais les petites herbes sont les morceaux que vous aimez faire à faire d'un coup.

Préparation

- Préparez une marinade avec 2 c. à soupe d'huile, jus de citron selon goût, 3 limes et citrons, ail haché, oignons en rondelles, épices, moutarde, le sel et poivre.
- Farcir vos morceaux de poulets avec la mixture (ail haché, sel et poivre voir dans conseil de Mounira) - Facultatif
- Mélanger la marinade, le poulet et les oignons dans un bol. Vous pouvez laisser reposer au frigo pendant plusieurs heures - Facultatif
- Dans une marmite, ajouter 2 c. à soupe d'huile, faire dorer des deux côtés vos morceaux de poulets (vous pouvez aussi le griller au four ou barbecue qui donne meilleur goût)
- Ajouter les oignons en rondelles, du jus de citron, de l'ail haché, faire un peu brunir les oignons
- Ajouter l'eau, le piment, le laurier et laisser mijoter à feu doux; au bout de 30 mn, la cuillère de moutarde, les olives et les oignons blancs
- Laissez cuire à feu doux, couvert, pendant 1 h en ajoutant au dessus de la sauce, le poulet et le poivron coupé, rectifier votre assaisonnement avant de retirer la sauce du feu.
- Retirer le poulet et réserver au bout d'une heure dans un bol
- En attendant, faire cuire votre riz à point
- Lorsque le riz est prêt, mélanger le avec la macédoine égoutté, ajouter votre poignée de raisins sec.
- Dresser vos assiettes en mettant riz, poulet, œufs durs coupés en deux et tranches de tomates



Bon appétit.

De la part du comité des saines habitudes de vie de l'école Carillon.

Merci à tous les élèves qui ont proposé une page couverture pour notre livre de recettes. Vous verrez tous les dessins sur les prochaines pages.

Félicitations à Matias qui a fourni le dessin gagnant.

LE P'TIT



GUIDE

DE CUISINE



DE



CARRION



Le dimanche à midi



concours dessin

~~me~~

classe Julie V.
(mat. 5ans)



école carion



