

Ateliers culinaires — Été 2011

# Recueil de recettes



Nom:

\_\_\_\_\_

Ce projet à été réalisé grâce à



## Avalanche de salsa

Fruits et fines herbes...les deux font la paire!

**Portions** : 10 à 12

**Nom de la recette** : Salsa mangue et coriandre

Ingrédients	Quantité
Mangues hachées	4
Poivrons rouge haché	1
Oignon rouge haché	1
Coriandre fraîche hachée	½ tasse
Jus de lime	¼ tasse

**Nom de la recette** : Salsa de fraises-ananas et menthe

Ingrédients	Quantité
Fraises en cubes	2 tasses
Ananas en conserve avec le jus	1½ tasse
Menthe haché	30 mL

**Nom de la recette** : Salsa tomate et basilic

Ingrédients	Quantité
Tomates en dés	10
Poivron vert haché	1
Basilic	¼ tasse
Sel et Poivre	Au goût
Huile végétale	15 mL
Ail	2 mL

**Mode de préparation :**

Pour chaque recette, mélanger tous les ingrédients dans un bol et conserver au réfrigérateur.

**Modifications possibles :**

Pour une texture encore plus de type salsa, passer la moitié de la recette quelques seconde au mélangeur. Servir comme entrée sur une biscotte, des pitas chips ou encore comme accompagnement.

## Frooties

Ingrédients	Quantité
Fruits en morceaux de votre choix (congelés, frais ou en conserve)	2 tasses
Jus d'orange	1 tasse
Glaçons	3
Miel	1 c. à thé

### **Mode de préparation :**

1. Laver les fruits et les couper en morceaux si nécessaire.
2. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur. Bien réduire le tout en purée liquide.
3. Server frais dans un grand verre!

### **Modifications possibles :**

Ajouter 1 tasse de yogourt ou remplacer le jus d'orange par du lait pour transformer en «smoothies »

## Limonade rosée

Donne 8 portions

Ingrédients	Quantité
Fraises congelées	2 tasses
Eau froide	4 tasses
Jus de citron	2 c. à table
Sucre à glacé	3 c. à table

### **Mode de préparation :**

1. Ajouter tous les ingrédients au mélangeur et activez !

### **Modifications possibles :**

Ajouter de la glace si vous utilisez des fraises fraîches.  
Garnir de tranches de citron ou de lime.

## Biscuits croquant à l'orange

Donne 18 biscuits

Ingrédients	Quantité
Orange moyenne lavée	1
Margarine	125 mL
Sucre	125 mL
Flocons d'avoine	500 mL
Farine de blé	250 mL

### **Mode de préparation :**

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Prélever les zestes d'orange avec un zester.
3. Dans un grand bol, mélanger à la fourchette le zeste, la margarine, et le sucre.
4. Presser l'orange, ajouter le jus dans le bol et mélanger.
5. Ajouter les flocons d'avoine et la farine aux autres ingrédients liquides et mélanger.
6. Former des balles de golf avec la pâte et les placer sur une plaque de cuisson doublée de papier parchemin.,
7. Cuire 20 minutes.

## Bananes girées

Donne 8 sucettes

Ingrédients	Quantité
Bananes mûres, pelées	4
Bâtonnets en bois	8
Chocolat au lait ou mi-sucré	1 paquet 150 g
Margarine non hydrogénée	15 mL
Noix hachées au choix (facultatif)	Au goût
Noix de coco râpé (facultatif)	Au goût

### **Mode de préparation :**

- 1- Couper les bananes en deux et insérer un bâtonnet de bois au bout de chaque morceau.  
Congeler
- 2- Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat et ajouter la margarine.
- 3- Enrober chaque demi-banane du mélange de chocolat et rouler dans les garnitures de votre choix!

### **Modifications possibles :**

-Pour la conservation, envelopper chaque sucette dans un papier d'aluminium et conserver au congélateur.

## Méchantes pizzas

**Nombre de portions : 4**

Ingrédients	Quantité
Pain de blé entier de votre choix (muffins anglais, hamburger, mini-pitas)	2
Fromage	½ tasse
Légumes pour décoration	À volonté

### **Mode de préparation :**

La fabrication...

- 1- Ouvrir les pains en deux et faire griller quelques secondes au four.
- 2- Répartir de la sauce tomate sur les pains jusqu'aux rebords.
- 3- Ajouter le fromage et parsemer sur les mini-pizzas.

La décoration

- 1- Ajouter les légumes de votre choix sur le fromage en vous amusant à faire des visages originaux!

À vos fourneaux...

- 1- Placer les minis-pizzas sous le grill de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu!

### **Modifications possibles :**

Grec : Olive, feta, tomate

Hawaïenne : Ananas, jambon

Mexicaine : Maïs, poivrons

## Chips maison

Mode de préparation

Étape 1



+



+



Tremper le pinceau dans l'huile et badigeonner un côté du tortillas (ou pitas)

Étape 2



+



Découper les tortillas en triangle et saupoudrer de vos assaisonnement préférés !

Étape 3

Placer la grille en haut et griller quelques minutes seulement !

## Assaisonnements

**Sel et vinaigre** : saupoudrer du sel avant cuisson, et du vinaigre après la cuisson (pas trop pour ne pas détremper les chips!)

**Assaisonnée** : poudre d'ail, poudre d'oignon, paprika et une pincée de piment de cayenne

**Sucré** : Remplacer l'huile par un blanc d'œuf, et saupoudrer du sucre

## Bouchées roulées

Une multitude d'ingrédients, toujours sur une tortillas de blé entier...

### Jambon

Nombre de portions : 8

Ingrédients	Quantité
Tortillas	8 unités
Jambon maigre ou dinde	8 tranches minces
Fromage <i>Philadelphia</i> léger	1 contenant
Laitue	8 feuilles

#### Mode de préparation :

- 1- Étendre environ 2c. à thé (10 mL) de tartina de *philadelphia* sur chaque tortillas
- 2- Ajouter une tranche de jambon et la laitue.
- 3- À l'aide d'une pellicule plastique, enrouler très serré et réfrigérez

#### Modifications possibles :

- Utiliser des pains fajiitas de blé entier ou à différentes saveurs (vert : pesto, rouge : poivrons, etc.) pour égayer la boîte à lunch.
- Pour être plus amusant, il est possible d'en faire des bouchées en les coupants en rondelles (les sandwichs roulés doivent réfrigérer quelques heures pour bien tenir).

### Dinde et pomme

Nombre de portions : 8

Ingrédients	Quantité
Pomme tranchée fine	1
Fromage cheddar	8 tranches
Dinde de dinde tranchée	8 tranches
Laitue	Quelques feuilles
Tortillas de blé	8 unités

#### Mode de préparation :

- 1- Trancher la pomme en de fines rondelles en gardant la pelure.
- 2- Étendre la laitue, la dinde, le fromage et les rondelles de pomme sur le tortillas.
- 3- À l'aide d'une pellicule plastique, enrouler très serré et réfrigérez

#### Modifications possibles :

Pour les petits gourmets, les fromages à pâte molle (brie, camembert), la dinde et les pommes font un mariage exquis!

**Pita-o-thon**  
**Nombre de portions : 8**

<b>Ingrédients</b>	<b>Quantité</b>
Céleri haché finement	2 branches
Oignon vert haché	1
Laitue	Quelques feuilles
Thon en conserve dans l'eau	4 boîtes (de 6 oz)
Tortillas ou pain pita	4
Mayonnaise	120 mL
Yogourt nature	120 mL

**Mode de préparation :**

- 1- Hacher le céleri et l'oignon vert.
- 2- Mélanger dans un bol la mayonnaise, le yogourt nature, le thon et les légumes hachés.
- 3- Ajouter la laitue et la préparation à sandwich dans un pain pita ouvert ou sur la tortillas.

**Modifications possibles :**

Ajouter des épices (poivre de Cayenne, origan, basilic) ou de l'ail au mélange de thon.  
Ajouter des légumes de couleurs comme la tomate, le poivron orange ou rouge.

**Quesadillas au poulet**  
**Nombre de portions : 2**

<b>Ingrédients</b>	<b>Quantité</b>
Poulet cuit émietté	1 tasse
Salsa	120 mL
Fromage cheddar râpé	80 mL
Tortillas	2

**Mode de préparation :**

- 1- Badigeonner d'huile une tortillas (un seul côté).
- 2- Étendre le poulet, la salsa et le fromage.
- 3- Enrouler serré et déposer dans une poêle.
- 4- Cuire à feu moyen (en écrasant avec une spatule) jusqu'à ce que le sandwich soit doré.

**Modifications possibles :**

S'inspirer des ingrédients utilisés lors de la préparation de fajitas.