

B-Carbure

www.bcarbure.com

Présente...

Les œuvres culinaires des petits cuistots en camps de jour

Été 2013



Bien manger, bien bouger.

Québec
ENFORME

B
B-Carbure
Bien manger, bien bouger.

Les légendes

Les principaux allergènes sont indiqués dans les hauts de page à droite par les images suivantes :



ARACHIDES



ŒUFS



NOIX

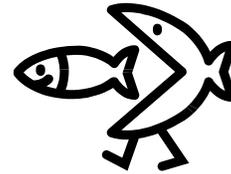


LAIT

BLÉ



SOJA



PRODUITS DE LA MER

Pour plus d'informations ou pour substituer un ingrédient, consultez nos [Guides pratiques- Les allergies alimentaires](#) ou [Guide pratique- substitutions et conversions](#) dans la section outils-alimentation de notre site internet, www.bcarbure.com

Une légende (au haut à droite) indique les électroménagers nécessaires pour la bonne réalisation.

Légende



Requiert un congélateur



Requiert un four

Requiert un four micro-onde





Cuisine Marocaine

La cuisine marocaine est une cuisine méditerranéenne utilisant de nombreuses épices et connue pour ses pâtisseries à base d'amandes et de miel.

Elle se caractérise par une très grande diversité de plats : couscous très variés  et innombrables tajines .

Les Marocains consomment beaucoup de plats à base  de lentilles, de pois cassés ou de haricots blancs ou rouges.

Généralement les Marocains mangent le couscous avec les doigts. Ils forment de petites boulettes avec les graines de couscous, les légumes et la viande.

Le poisson  est aussi très consommé dans un pays où les côtes maritimes sont les plus longues du monde arabe. Les sardines grillées accompagnées de sauce piquante connaissent un franc succès lors des journées d'été à la plage.

Outre tous ces plats, les Marocains déjeunent chaque jour avec des galettes fabriquées avec du blé et des crêpes et dégustent le repas avec du miel, du beurre ou du fromage frais. Pour ce qui est du pain marocain, il est caractérisé par sa rondeur et son épaisseur. 

 Les épices jouent un rôle prédominant dans la cuisine du Maroc. Rares sont les plats qui n'en ont pas besoin. Le safran, l'aneth, le clou de girofle, la coriandre, le gingembre, le paprika, le cumin, le poivre et le curcuma sont très utilisés tout comme le curry, l'ail ou les graines de nigelle.

L'oignon est également beaucoup utilisé surtout dans la préparation des tajines. Les herbes aromatiques sont utilisées en abondance pour rehausser le goût des mets et pour les parfumer. Le persil, le romarin, l'origan, le fenouil, le thym, l'anis, les feuilles de laurier et le basilic en sont les exemples les plus connus.

La cuisine marocaine est riche en pâtisseries  souvent à base d'amandes et de miel. Les pâtisseries sont servies lors des cérémonies officielles comme les mariages, les baptêmes et aussi lors du Ramadan ou encore lorsque l'on reçoit des invités.

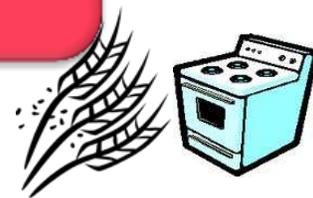
Maintenant à vous de découvrir les saveurs du Maroc!

https://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_marocaine



Couscous de légumes et pois chiches

Inspiré de : Tremplin santé : <http://www.tremplinsante.ca/files/fiches-recettes-reduit-fr.pdf>



Portions : 4 portions repas

Ingrédients	Quantité	Préparation
Huile	3c. à table	<ul style="list-style-type: none">• Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et faire revenir l'ail et l'oignon 1 minute;• Ajouter le gingembre et les carottes, poursuivre la cuisson 5 minutes en brassant;• Ajouter l'eau, le bouillon de poulet, les fruits séchés et porter à ébullition;• Lorsque l'ébullition est atteinte, fermer le feu et ajouter le couscous. Couvrir et attendre 5 minutes.• Égrainer le couscous à la fourchette et ajouter les pois chiches, le cumin et le poivron vert. Assaisonner.
Gousses d'ail hachées	2 unités	
Oignon rouge haché	1 unité	
Gingembre frais haché	1 unité	
Carottes en dés	2/3 tasse	
Poivron vert en dés	1 unité	
Pois chiche rincé, égoutté	2 boîtes	
Couscous	3 tasses (750ml)	
Eau	5 tasses	
Fruits séchés au choix (raisins, abricots, canneberges, etc.)	1 ½ tasse	
Cumin	1 c. à soupe	
Bouillon de poulet déshydraté	2 c. à thé	
Sel et poivre	Au goût	





Cuisine Mexicaine

La base traditionnelle de cette cuisine est le maïs, ainsi que d'autres aliments d'origine autochtone comme le haricot, l'avocat et la tomate.

Le repas mexicain est considéré comme une fête sans fin. Au cours de la journée, 5 repas sont servis.



- **desayuno** : petit-déjeuner léger où café ou chocolat chaud et petit pain sont servis très tôt le matin.
- **almuerzo** : en fin de matinée, déjeuner plus consistant.
- **comida** : le repas le plus important de la journée est servi vers 13h-14h. Il est suivi de la « siesta » (repos)!
- **merienda** : une collation de petits pains sucrés, d'hors-d'œuvres et de chocolats, servi vers 18h. Il peut remplacer le souper.
- **cena** : le souper est servi à 21h ou plus tard. Il se résume souvent à une soupe et un fruit. Par contre, lors de journées de fêtes ou de repas pris au restaurant, il sera beaucoup plus volumineux.

Le repas commence toujours par une soupe maison  (gaspacho, soupe au poulet, soupe de poisson). En plus de leur originalité et leur variété, les soupes sont servies avec un quartier de citron, de lime ou d'orange, avec une pincée de coriandre fraîche et quelques flocons de piment fort.

Le riz  fait partie du menu quotidien des Mexicains. Le plus souvent, il cuit dans le bouillon de cuisson des viandes.

Dans la plupart des pays du Sud, en raison de leur grande disponibilité, on fait une place de choix aux fruits frais : orange, ananas, fraise, pastèque, mangue, pêche, nectarine et banane qui sont consommés comme des desserts ou servent de base pour les cuisiner, avec le chocolat.

La cuisine tex-mex est la rencontre entre la cuisine mexicaine et américaine. La cuisine tex-mex fut inventée par les immigrants mexicains qui se sont installés au Texas. Ils seront les premiers à adapter leur cuisine aux produits et habitudes alimentaires américaines. Ainsi, aux nombres des spécialités mondialement connues comme étant mexicaines, mais qui sont en fait texanes, nous avons le fromage Cheddar et le chili con carne! La cuisine tex-mex n'utilise que très peu de légumes, de fruits, de poissons.

Quelques plats traditionnels mexicains :

- **Guacamole** : purée d'avocats écrasés à la fourchette et assaisonnés de citron, d'oignon, de tomate, de coriandre. Le guacamole (se prononce « houacamolé ») 
- **Fajitas** : tortillas farcies avec des lamelles de viande, de volaille ou de poisson de 8 à 10 cm de longueur, accompagnés de légumes marinés dans le citron et d'épices. Les fajitas sont roulées sur elles-mêmes. 
- **Tacos** : tortillas garnies de viande ou de poisson, avec haricots, fromage, guacamole. Les tacos sont servis pliés en deux et sont dégustés comme un sandwich. 
- **Burritos** : sont des tortillas farcies comme des fajitas, repliées sur elles-mêmes et grillées
- **Salsa** : apporte saveur et originalité aux plats les plus simples. 

En avant le goût Mexicain!

-http://fr.wikipedia.org/wiki/Cuisine_mexicaine
-metro.ca

Guacamole classique

Portions : 4 portions (375 ml)

Ingrédients	Quantité	Préparation
Avocat bien mûr	2 unités	<ul style="list-style-type: none">• Dans un bol, à l'aide d'un pile patate ou d'une fourchette, réduire les avocats en purée.• Ajouter l'oignon vert, la coriandre et le jus de lime, saler et poivrer; <p>Truc : Elle peut se préparer à l'avance, il suffit de la recouvrir d'une pellicule de plastique et de laisser le noyau dans la plat afin d'empêcher le brunissement. Elle se conservera jusqu'au lendemain au frigo.</p>
Oignon vert haché	2 unités	
Coriandre fraîche, hachée	¼ tasse	
Jus de lime	3 c. à table	
Sel et poivre	Au goût	



Salsa au maïs

Inspiré de : Recettes de Métro : <http://www.metro.ca/recette/2868.fr.html>



Portions : 4 portions

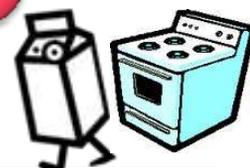
Ingrédients	Quantité	Préparation
Huile	2 c. à soupe	<ul style="list-style-type: none">• Cuire le blé d'inde dans un contenant pouvant aller dans le micro-ondes, y ajouter de l'eau et cuire de 3 à 5 minutes;• Couper tous les légumes et la mangue en petits dés;• Mélanger le tout dans un bol• Ajouter le vinaigre, l'huile, les herbes, le Tabasco et le sel et poivre au goût;• Déguster avec les pointes de tortillas grillées.
Maïs congelé	¼ de sac	
Poivron rouge en dés	1 unité	
Mangue mûr en dés	1 unité	
Oignon rouge en dés	½ unité	
Concombre en dés	1 unité	
Tomates, épépinées en dés	2 unités	
Persil ou coriandre hachée	3c. à soupe	
Vinaigre de cidre	1 c. à soupe	
Tabasco	Au goût	
Sel et poivre	Au goût	



Chili ensoleillé

Inspiré de : Cuisine futée/ Télé-Québec :

<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/25/chili-ensoleille>



Portions : 6 portions

Ingrédients	Quantité	Préparation
Oignon	½ unité	<ul style="list-style-type: none">• Hacher les légumes finement au robot culinaire.• Transvider dans une poêle antiadhésive, ajouter les lentilles, les tomates et les épices, mélanger;• Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen doux et laissez mijoter 20 minutes;• Servir dans un bol et garnir de fromage râpé• Déguster avec les pointes de tortillas grillées.
Zucchini	1 unité	
Céleri	1 branche	
carotte	1 unité	
Poivron rouge	1 unité	
Lentilles rincées et égouttées	1 conserve	
Tomates broyées	1 conserve	
Fromage cheddar	1 tasse (100g)	
Fines herbes	2c. à thé	
Poudre de chili	2c. à thé	
Cumin moulu	2c. à thé	
Robot culinaire	1	



Tortillas croustillantes

Inspiré de : Cuisine futée/ Télé-Québec :

<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/27/pebre-chilien-et-pointes-de-tortillas-croustillantes>



Portions : 32 pointes

Ingrédients	Quantité	Préparation
Tortillas de blé entier	4 unités	<ul style="list-style-type: none">• Préchauffer le four à 350°C• Avec un pinceau, badigeonner d'huile chaque tortilla;• Saupoudrer d'épices (ex : cajun, poudre d'ail, paprika, parmesan, graines de sésame...)• Couper en 8 pointes à l'aide de ciseaux.• Placer sur une plaque doublée de papier parchemin et cuire de 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les pointes deviennent dorées en surveillant régulièrement. Servir avec des trempettes ou de la salsa.
Huile	2 c. à soupe	
Assaisonnements aux choix	Au goût	



Tous les textes descriptifs des différents pays sont inspirés de :

http://fr.wikipedia.org/wiki/Wikipédia:Accueil_principal.

Pour le document intégral voir les sources au bas de chaque description de pays.