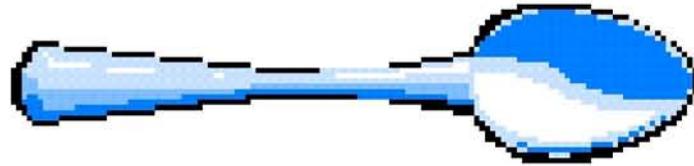
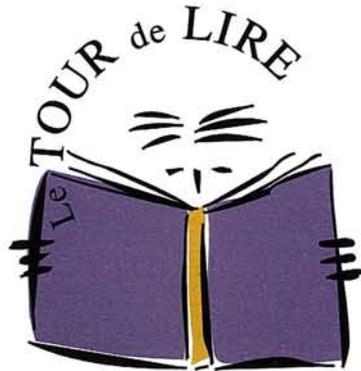


Les recettes du





Le Tour de lire
1691, Pie IX
Montréal, Qc
H1V 2C3
(514) 252-4718
www.tourdelire.com
info@tourdelire.com

Légende du livre de recettes

c. : cuillère
g. : gramme
\$ à \$\$\$\$: approximation
du coût de la recette, de pas
cher à plutôt cher

Les créateurs du livre de recettes :
Clodie, Annie, Patrick, Réjean, Danielle, Francine, Suzanne,
Isa, Manon, Catherine, Jacques et Francine.



Mot de présentation

On vous présente le livre de recettes du Tour de lire. On a décidé de faire de l'autofinancement parce que l'année passée, l'organisme n'a pas eu une subvention qui soulignait le 25^{ème} anniversaire du Tour de lire. On a donc voulu faire quelque chose pour s'impliquer et aider l'organisme.

L'alimentation, ça touche tout le monde. On voulait faire un livre de recettes accessible à tous. On a choisi des recettes courtes, santé, facile à faire et à comprendre et qui ne coûtent pas trop chers.

On a travaillé fort pour arriver au résultat qu'on voulait. On a choisi des recettes, on les a mis sur ordinateur, on a fait la mise en page, on a choisi comment on allait le vendre et surtout on a eu bien du plaisir à tout faire! On a pu choisir ensemble ce qu'on voulait faire tout au long du projet.

Aussi, on voulait montrer aux gens qu'on est capables de faire quelque chose même si on est peu alphabétisés. L'alphabétisation, c'est pas juste apprendre à lire et à écrire, c'est avoir du courage, de la confiance en soi et de la fierté, c'est être impliqué dans différentes causes, c'est s'entraider entre nous, c'est avancer dans la vie. C'est aussi apprendre à se connaître et pouvoir aider nos enfants à l'école.

Avec le livre de recettes, on veut inciter les gens qui ont besoin de venir au Tour de lire, on veut montrer ce qu'on fait ici et on veut se faire reconnaître.

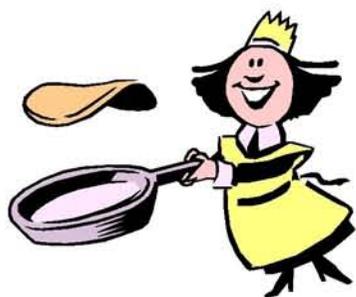
On vous souhaite bon appétit! Le groupe du projet 25^{ème} anniversaire

Les recettes du Tour de lire

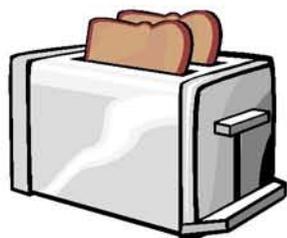
Déjeuners -----	p.6
Crêpes aux fraises-----	p.7
Déjeuner minute-----	p.8
Lait frappé aux fruits-----	p.9
Muffins aux céréales-----	p.10
Rôties aux pommes et au miel-----	p.11
Entrées -----	p.12
Carottes gratinées-----	p.13
Pizzas hamburgers-----	p.14
Salade César-----	p.15
Salade de betteraves et carottes-----	p.16
Trempeuse au yogourt et tomates-----	p.17
Tzatziki-----	p.18
Soupes -----	p.19
Crème de céleri -----	p.20
Crème de champignons-----	p.21
Crème de citrouille -----	p.22
Soupe aux légumes -----	p.23
Soupe bouquet de chou et de carottes-----	p.24
Plats principaux -----	p.25
Aubergine sautée aux oignons-----	p.26
Champignons à la Louis-----	p.27
Club pita-----	p.28

Côtes de porc-----	p.29
Fricassée au poulet et au brocoli-----	p.30
Lasagne aux épinards-----	p.31
Pain de saumon-----	p.32
Pain de viande-----	p.33
Pâté au saumon vite fait-----	p.34
Porc en lanières, sauce à la crème-----	p.35
Ragoût de sorcières-----	p.36
Riz aux légumes-----	p.37
Salade indienne de pois chiches et de légumes-----	p.38
Sauce à spaghetti aux boulettes-----	p.39
Sauce à spaghetti aux tomates et tofu-----	p.40
Saucisses de veau-----	p.41
Saucisses Lyonnaises-----	p.42
Tacos-----	p.43

Desserts-----	p.44
Biscuits aux bananes-----	p.45
Gâteau au chocolat-----	p.46
Gâteau aux bananes-----	p.47
Gâteau aux dattes-----	p.48
Gâteau sans cuisson-----	p.49
Pouding chômeur-----	p.50
Pouding au riz-----	p.51
Salade madame-----	p.52
Sucre à la crème-----	p.53
Tartines au sucre-----	p.54



Déjeuners



Crêpes aux fraises

Ingrédients

1 tasse de farine
1 tasse de lait
2 œufs
1 pincée de sel
1 c. à thé de vanille
¾ de tasse de fraises écrasées
Du sirop d'érable et de l'huile



Coût : \$\$

Portions : 4

Temps de cuisson : quelques minutes chaque

Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Clodie

Méthode

1-Mélanger la farine et le lait jusqu'à consistance crémeuse.

2-Battre les œufs avec le sel et la vanille et incorporer avec le mélange de farine et le lait.

3-Verser les fraises dans le mélange.

4-Faire cuire quelques cuillérées à table de préparation à crêpe dans une poêle avec 1 c. à table d'huile chaude.

5-Tourner la crêpe lorsqu'un côté est doré.

6-Quand c'est cuit, arroser les crêpes de sirop d'érable.

Déjeuner minute

Ingrédients

2 bananes mûres écrasées
½ tasse de compote de pommes ou de poires
2 c. à soupe de beurre d'arachide
Cannelle et/ou germe de blé au goût



Coût : \$

Portions : 2

Temps de cuisson : -

Temps de préparation : 10 minutes

Recette de Isa

Méthode

- 1-Bien mélanger tous les ingrédients, sauf le dernier, à la cuillère ou à l'aide du mélangeur.
- 2-Verser dans des petits plats individuels.
- 3-Saupoudrer de cannelle ou de germe de blé.

Lait frappé aux fruits

Ingrédients

½ tasse de lait 2%
½ tasse de fruits en morceaux (bananes, ananas, oranges, pêches, mangues ou cantaloups)
1 c. à thé de son
4 glaçons

Méthode

1-Passer tous les ingrédients au mélangeur électrique, à vitesse moyenne, jusqu'à ce que ça soit mousseux.



Coût : \$
Portions : 1
Temps de cuisson : -
Temps de préparation : 5 minutes
Recette de Isa

Muffins aux céréales

Ingrédients

1 tasse de céréales all-bran
1 tasse de lait écrémé
2 c. à table de margarine
¼ tasse de sucre
1 œuf battu
1 tasse de farine tamisée
1 c. à table de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel



Coût : \$\$

Portions : 12

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Recette de Danielle

Méthode

1-Ajouter les céréales au lait et laisser reposer 5 minutes pour dissoudre.

2-Défaire (mélanger) en crème le beurre avec le sucre, ajouter l'œuf battu puis ajouter ce mélange aux céréales.

3-Ajouter la farine, la poudre à pâte et le sel au mélange de lait et céréales.

4-Mélanger, mais ne pas battre.

5-Remplir au $\frac{3}{4}$ des moules à muffins graissés et cuire 9 à 10 minutes à 400° F.

Rôties aux pommes et au miel

Ingrédients

1 œuf
¼ tasse de pomme râpée (1 petite pomme)
1 c. à table de noix hachées finement
(facultatif)
2 c. à thé de miel
1/8 c. à thé de cannelle
1 pincée de muscade
2 rôties de grains entiers



Coût : \$

Portions : 1

Temps de cuisson : 4 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

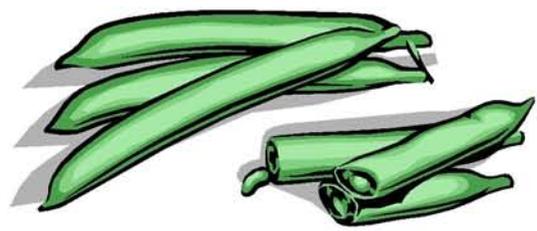
Recette de Isa

Méthode

- 1-Dans un petit bol, battre l'œuf.
- 2-Ajouter la pomme, les noix, le miel, la cannelle et la muscade. Bien mélanger.
- 3-Étendre la moitié de la garniture sur chacune des rôties.
- 4-Mettre dans un petit four grille-pain, 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient dorées.
- 5-Couper les rôties en quatre et servir bien chaud.



Entrées



Carottes gratinées

Ingrédients

2 tasses de carottes cuites et coupées en dés
¼ tasse de chapelure
2 c. à table d'oignon haché fin
2 c. à table (ou plus) de piment vert haché
Sel et poivre au goût
1 c. à table de beurre ou de margarine
¼ tasse de fromage râpé



Coût : \$

Portions : 4

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de préparation : 30 minutes

Recette de Annie

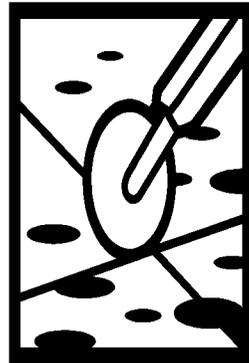
Méthode

- 1-Chauffer le four à 500° F ou le gril.
- 2-Disposer un rang de carottes dans un plat à four beurré.
- 3-Mêler la chapelure, l'oignon, le piment, le sel et le poivre et déposer une partie de ce mélange sur les carottes.
- 4-Répéter les étapes 2 et 3 ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 5-Mettre le fromage râpé sur le dessus et déposer des petits morceaux de beurre.
- 6-Faire gratiner au four chaud 15 minutes.

Pizzas hamburgers

Ingrédients

6 demi pains à hamburger
½ boîte de sauce à pizza
6 tranches de pepperoni
6 champignons tranchés
½ piment vert tranché
¾ tasse de fromage mozzarella râpé



Coût : \$\$

Portions : 6

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Patrick

Méthode

- 1-Huiler une plaque à biscuit.
- 2-Déposer les pains sur la plaque.
- 3-Garnir les pains de tous les ingrédients en commençant par la sauce à pizza.
- 4-Mettre au four 20 minutes à 375° F.

Salade César

Ingrédients

1 œuf
1 c. à soupe de moutarde forte
1 c. à soupe de vinaigre de vin
1 gousse d'ail (ou plus) écrasée
1 tasse d'huile
1 laitue romaine essorée et déchiquetée
1 c. à soupe de bacon cuit et émietté
½ tasse de croûtons à l'ail
½ tasse de mozzarella râpé



Coût : \$\$

Portions : 6

Temps de cuisson : -

Temps de préparation : 30 minutes

Recette de Annie

Méthode

1-Dans un bol, battre l'œuf avec la moutarde, le vinaigre et l'ail.

2-Ajouter l'huile en un très mince filet, tout en fouettant vigoureusement jusqu'à épaississement, pour obtenir une mayonnaise.

3-Juste avant de servir, déposer la laitue dans un bol et l'arroser de mayonnaise.

4-Garnir de bacon émietté et de croûtons puis saupoudrer de mozzarella râpé. Bien mélanger.

Salade de betteraves et carottes

Ingrédients

2 betteraves moyennes blanchies (cuites
2 minutes dans l'eau bouillante)
2 carottes moyennes
3 échalotes émincées
Le jus d'½ lime
1 à 2 c. à table de vinaigrette aux fines
herbes

Coût : \$

Portions : 2

Temps de cuisson : 2 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Clodie

Méthode

- 1-Râper les betteraves et les carottes.
- 2-Déposer dans un bol et ajouter les échalotes émincées, le jus de lime et la vinaigrette aux fines herbes.
- 3-Bien mélanger le tout.



Trempelette au yogourt et tomates

Ingrédients

1 tasse de yogourt nature ou de crème sure
¼ tasse de pâte de tomates
1 gousse d'ail écrasée
2 c. à soupe de ciboulette ou d'oignon vert haché
½ c. à thé de moutarde de dijon
1 c. à thé de paprika
2 c. à thé de sauce tamari

Coût : \$

Portions : 6

Temps de cuisson : -

Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Annie

Méthode

1-Mélanger le tout.

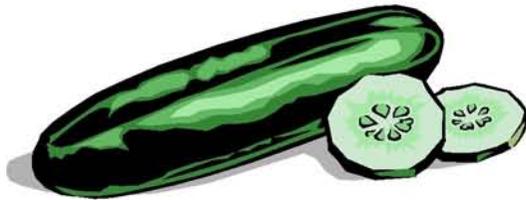
2-Servir avec des crudités de votre choix.



Tzatziki

Ingrédients

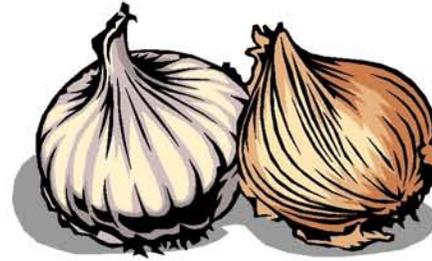
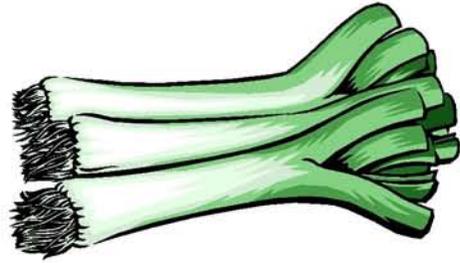
1 petit concombre
300 g. de yogourt nature
2 gousses d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive
5 à 6 feuilles de menthe
Sel et poivre au goût



Coût : \$
Portions : 6
Temps de cuisson : -
Temps de préparation : 25 minutes
Recette de Clodie

Méthode

- 1-Enlever la pelure du concombre et couper-le sur toute sa longueur.
- 2-Retirer les pépins, puis râper la chair sur une râpe. Passer-le ensuite dans une passoire et laisser égoutter.
- 3-Saler beaucoup, mélanger et laisser dégorger (reposer) 15 minutes.
- 4-Rincer ensuite à l'eau et égoutter.
- 5-Hacher les feuilles de menthe.
- 6-Mélanger tous les ingrédients. Mettre au frais 1 heure et mélanger de nouveau avant de servir.



Soupes



Crème de céleri

Ingrédients

3 tasses de céleris coupés finement
¼ tasse de margarine
¼ tasse de farine
2 tasses de bouillon de poulet
1 ½ tasse de lait à la température de la pièce
sel, poivre et oignon séché au goût



Coût : \$

Portions : 4

Temps de cuisson : 25 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Danielle

Méthode

1-Dans un chaudron haut, faire fondre la margarine, ajouter le céleri et faire cuire jusqu'à tendreté (15 minutes environ).

2-Ajouter 1 tasse de bouillon de poulet.

3-Ajouter graduellement la farine tout en brassant constamment jusqu'à ébullition. Laisser refroidir.

4-Mettre dans un malaxeur ou un robot culinaire jusqu'à ce qu'elle soit crémeuse.

5-Remettre dans le chaudron et ajouter le lait, le reste du bouillon de poulet et les assaisonnements.

Crème de champignons

Ingrédients

4 c. à table de beurre
4 c. à table de farine
1 ¼ tasse de bouillon de boeuf
5/8 tasse d' eau
1 ½ tasse de lait
1 oignon haché fin
1 ½ tasse de champignons tranchés minces



Coût : \$
Portions : 4
Temps de cuisson : 30 minutes
Temps de préparation : 15 minutes
Recette de Clodie

Méthode

1-À feu moyen, faire fondre le beurre et ajouter la farine, le bouillon de boeuf, l' eau et le lait en brassant constamment.

2-Ajouter les oignons et amener à ébullition.

3-Réduire (baisser) le feu et cuire 15 minutes en brassant de temps en temps.

4-Ajouter les champignons.

5-Ramener à ébullition à feu moyen, réduire à feu doux et cuire 5 minutes en brassant de temps en temps.

Crème de citrouille

Ingrédients

4 tasses de citrouille en cubes
1 ½ tasse de lait
2 c. à table de beurre
1 petit oignon haché
1 ½ tasse d'eau
1 c. à thé de sucre
1 jaune d'œuf battu
1 tasse de tomates hachées
Sel et poivre au goût



Coût : \$\$

Portions : 6

Temps de cuisson : 35 minutes

Temps de préparation : 30 minutes

Recette de Isa

Méthode

1-Faire revenir l'oignon dans le beurre
5 minutes.

2-Ajouter la citrouille, les tomates, l'eau,
le sel et le poivre.

3-Laisser cuire parfaitement le tout,
environ 30 minutes.

4-Passer la préparation au mélangeur.

5-Faire chauffer le lait, mélanger à la
purée et ajouter le jaune d'œuf battu.

Soupe aux légumes

Ingrédients

1 c. à table d'huile
1 oignon haché
2 gousses d'ail émincées
2 branches de céleri coupées en dés
1 pomme de terre coupée en dés
2 carottes coupées en rondelles
4 tasses de bouillon de poulet
2 tasses de tomates broyées (écrasées)
½ c. à thé de sel, de marjolaine, de basilic, de thym et de persil

Coût : \$\$

Portions : 6

Temps de cuisson : 40 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Recette de Manon

Méthode

1-Faire cuire l'oignon et l'ail avec de l'huile dans une marmite pendant 5 minutes.

2-Ajouter les branches de céleri, la pomme de terre et les carottes et cuire avec le bouillon 30 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient croquants.

3-Ajouter les tomates et les herbes et cuire 5 minutes.



Soupe bouquet de chou et de carottes

Ingrédients

1 gros chou coupé en quatre
8 carottes coupées en quatre
1 boîte de bouillon de poulet 10 onces
4 tasses d'eau
1 gros oignon coupé en rondelles
herbes de votre choix : thym, estragon,
romarin, anis, etc.

Méthode

- 1-Dans un grand chaudron, mettre tous les ingrédients.
- 2-Laisser mijoter (cuire à feu doux) deux heures.
- 3-Servir avec du pain.

Coût : \$\$

Portions : 6

Temps de cuisson : 2 heures

Temps de préparation : 20 minutes

Recette de Clodie





Plats

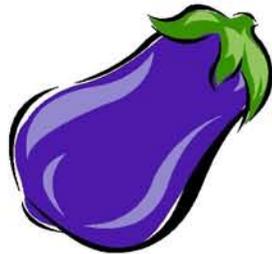
principaux



Aubergine sautée aux oignons

Ingrédients

2 c. à soupe huile
1 aubergine non pelée en dés
500 g. de bœuf haché
½ tasse oignon blanc tranché
½ tasse d'oignon rouge tranché
1 gousse d'ail
sel et poivre
2 c. à thé de persil haché
½ c. à thé de basilic haché
½ tasse de jus de tomates



Coût : \$\$

Portions : 5

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 25 minutes

Recette de Francine M.

Méthode

1-Dans un poêlon, faire chauffer l'huile et le bœuf haché sans cesser de remuer pendant 15 minutes environ.

2-Faire revenir l'aubergine, l'oignon blanc et l'oignon rouge environ 5 minutes.

3-Ajouter l'ail, saler et poivrer.

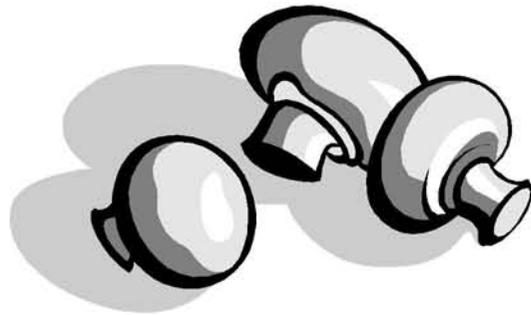
4-Parsemer de persil et de basilic.
Mélanger.

5-Arroser de jus de tomates et laisser cuire le tout à feu doux 5 minutes.

Champignons à la Louis

Ingrédients

1 casseau de 225 g. de champignons frais
1 boîte de 113 g. de petites crevettes à
salade
Beurre à l'ail au goût



Coût : \$\$

Portions : 4

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Francine M.

Méthode

- 1-Retirer le pied des champignons.
- 2-Égoutter les crevettes.
- 3-Remplir la tête des champignons avec les crevettes.
- 4-Déposer les champignons fourrés sur une plaque à biscuit et déposer une noix de beurre à l'ail sur chacun.
- 5-Mettre au four à gril de 10 à 15 minutes et badigeonner de temps en temps.
- 6-Servir avec un riz aux légumes.

Club pita

Ingrédients

4 pâtes pour tortillas
8 tranches de bacon, précuites
1 tomate, tranchée
8 tranches de jambon cuit
fromage cheddar râpé au goût



Coût : \$\$\$
Portions : 4
Temps de cuisson : 8 minutes
Temps de préparation : 5 minutes
Recette de Danielle

Méthode

1-Placer la première pâte pour tortillas au fond d'une assiette en pyrex ronde et garnir de jambon et d'un peu de fromage râpé.

2-Placer la deuxième pâte dessus et garnir de tranches de tomate, de bacon et de fromage.

3-Placer la troisième pâte, garnir de jambon et fromage râpé et placer la dernière pâte.

4-Chauffer à 375° F de 6 à 8 minutes.

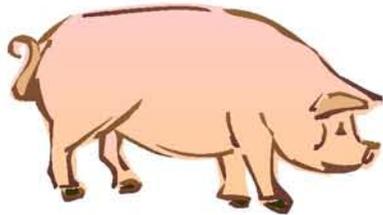
5-Retirer lorsque la pâte commence à dorer.

6-Servir accompagné d'un riz ou d'une salade.

Côtes de porc

Ingrédients

4 côtes de porc
1 gros oignon, coupé fin
1 c. à table de sauce soya
2 c. à table de vinaigre
¾ de tasse de ketchup
1 c. à table de sucre
1 tasse d'eau bouillante
2 c. à table de margarine ou beurre



Coût : \$\$

Portions : 2

Temps de cuisson : 2 heures

Temps de préparation : 10 minutes

Recette de Francine L.

Méthode

1-Mélanger tous les ingrédients dans un plat profond qui va au four.

2-À part, faire cuire les côtes de porc dans une poêle avec la margarine ou le beurre pendant quelques minutes ou plus, au goût.

3-Quand les côtes de porc sont cuites, les déposer dans le plat à marinade.

4-Faire cuire au four à 350° F, pendant 1h30 à 2 heures.

5-Servir avec des pommes de terre pilées et de la salade.

Fricassée au poulet et au brocoli

Ingrédients

4 c. à soupe de margarine
4 c. à soupe de farine
1 c. à thé de sel
2 tasses de lait 2%
1 ½ tasse de cheddar râpé
8 bouquets de brocoli cuits
24 onces de poulet cuit
sel et poivre



Coût : \$\$\$

Portions : 4

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de préparation : 30 minutes

Recette de Annie

Méthode

1-Pour la sauce au fromage, faire fondre la margarine, ajouter la farine, le sel et le poivre.

2-Verser le lait et brasser jusqu'à ce que la sauce épaississe.

3-Ajouter le fromage et brasser pour le faire fondre.

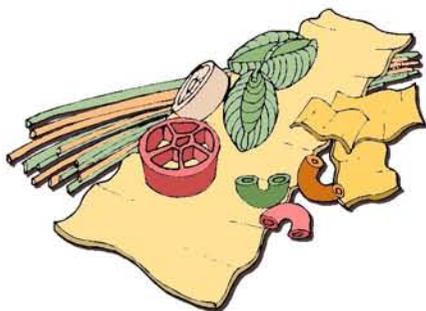
4-Dans un plat graissé, placer le poulet et le brocoli et recouvrir de sauce au fromage.

5-Faire chauffer au four à 325° F durant 15 minutes.

Lasagne aux épinards

Ingrédients

12 pâtes à lasagne
2 tasses d'épinards hachés
2 tasses de fromage cottage
1 tasse de fromage mozzarella
2 tasses de sauce à spaghetti au choix
3 tasses de jus de légumes



Coût : \$\$\$

Portions : 6

Temps de cuisson : 1 heure

Temps de préparation : 45 minutes

Recette de Annie

Méthode

1-Cuire les pâtes à moitié, environ 15 minutes.

2-Couvrir le fond d'un moule de jus de légumes et ajouter une rangée de pâtes.

3-Ajouter de la sauce, des épinards et du fromage cottage.

4-Ajouter une autre rangée de pâtes, puis du jus de légumes, des épinards et du fromage cottage et ainsi de suite, pâtes, sauce ou jus et fromage.

5-Garnir de fromage mozzarella et cuire au four à 350° F pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la lasagne soit gratinée.

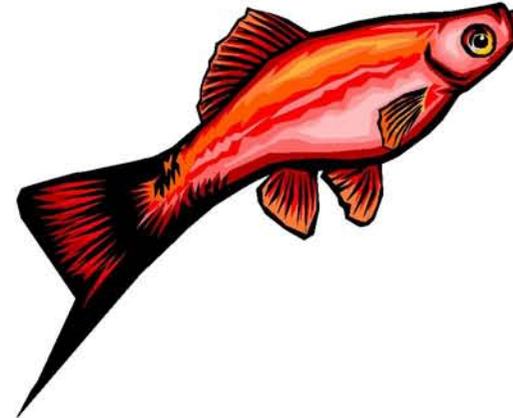
Pain de saumon

Ingrédients

2 boîtes de saumon 3 ½ onces égouttés.
2 tranches de pain brun (trempées dans
l'eau bouillante et égouttées)
1 œuf battu
1 c. à thé d'oignon
1 c. à thé de sel de céleri
2 c. à table de ketchup rouge

Méthode

1-Bien mélanger le tout.
2-Cuire à 350° F pendant 30 minutes.



Coût : \$\$

Portions : 2

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Danielle

Pain de viande

Ingrédients

1 livre de boeuf haché
1 oignon haché
1 œuf
1 soupe aux nouilles et poulet
5 ou 6 biscuits soda
425 ml de jus de tomate

Méthode

1-Mélanger tous les ingrédients dans un plat allant au four.

2-Couvrir avec du papier d'aluminium pendant 30 minutes.

3-Après, enlever le papier d'aluminium et cuire au four pendant 1 heure à 350° F.

Coût : \$\$

Portions : 4

Temps de cuisson : 1 heure

Temps de préparation : 15 minutes

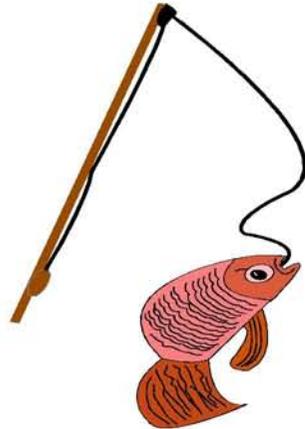
Recette de Danielle



Pâté au saumon vite fait

Ingrédients

4 patates (moyennes) cuites
1 grosse boîte de saumon
1 oignon haché au goût
1 c. à table beurre
1 boîte de crème de céleri 10 onces
2 pâtes de tarte (déjà prêtes)



Coût : \$\$

Portions : 4

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 30 minutes

Recette de Annie

Méthode

1-Faire revenir l'oignon 5 minutes dans du beurre et préparer le saumon (enlever la peau et les arêtes et le défaire en morceaux, garder le liquide).

2-Piler les patates, y ajouter du beurre, de la crème de céleri et l'oignon.

3-Placer une pâte à tarte dans un moule assez profond de 8 pouces environ et étendre les patates pilées, puis le saumon avec le liquide et placer l'autre pâte de tarte par-dessus.

4-Faire cuire à 350° F pendant 1/2 heure environ jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Porc en lanières sauce à la crème

Ingrédients

1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de beurre
1 ½ livre de porc en lanières
½ tasse de jus de pommes
2 tasses de crème 15%
½ oignon rouge en quartiers
1 pincée de muscade



Coût : \$\$\$

Portions : 6

Temps de cuisson : 35 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Annie

Méthode

- 1-Faire revenir le porc dans le beurre et l'huile pendant 20 minutes.
- 2-Retirer du feu et garder au chaud.
- 3-Faire bouillir le jus de pomme 10 minutes.
- 4-Ajouter la crème et l'oignon rouge et assaisonner de sel, de poivre et de muscade.
- 5-Faire réchauffer le tout 5 minutes à feu doux en remuant.
- 6-Dresser le porc dans un plat de service.

Ragoût de sorcière

Ingrédients

2 c. à table d'huile
1 livre de bœuf haché
8 patates cuites coupées en cubes
2 tasses de macaroni cuit
1 boîte de tomate 28 onces
1 boîte de macédoine de légumes 10 onces
1 oignon haché
3 tranches de fromage
1 tasse de céleri haché fin
épices (estragon, persil, sarriette, sel et poivre) au goût

Coût : \$\$\$

Portions : 4

Temps de cuisson : 35 minutes

Temps de préparation : 30 minutes

Recettes de Clodie et Patrick

Méthode

1-Faire revenir la viande 15 minutes dans l'huile et assaisonner.

2-Placer dans un plat allant au four, avec le macaroni, les patates, la macédoine de légumes et les tomates.

3-Ajouter le fromage et cuire au four à 350° F pendant 20 minutes.



Riz aux légumes

Ingrédients

2 tasses de riz cuit
1 oignon haché
2 gousses d'ail émincé
½ tasse de champignons tranchés
1 tasse de fèves germées
½ tasse de chou râpé finement
1 paquet de brocoli coupé en morceaux
½ c. à thé de poudre de cari
1 c. à table d'huile
sauce tamari ou soya au goût



Coût : \$\$

Portions : 4

Temps de cuisson : 25 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Recette de Annie

Méthode

- 1-Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 5 minutes.
- 2-Ajouter le chou, les fèves germées, les champignons et le brocoli et faire revenir dans l'huile 15 minutes en ajoutant la poudre de cari.
- 3-Mélanger le riz cuit et les légumes.
- 4-Faire revenir le tout pendant quelques minutes avant de servir fumant.

Salade indienne de pois chiches et de légumes

Ingrédients

1 boîte de 19 onces de pois chiches,
égouttés et rincés
2 poivrons rouges hachés
2 poivrons jaunes hachés
1 concombre anglais, haché
½ tasse de sauce à salade
½ tasse de yogourt nature
1/3 tasse de persil frais haché ou 2 c. à
table de persil séché
1 à 2 c. à table de cari
2 oranges
2 tasses d'épinards déchiquetés

Coût : \$\$\$

Portions : 4

Temps de cuisson : -

Temps de préparation : 30 minutes

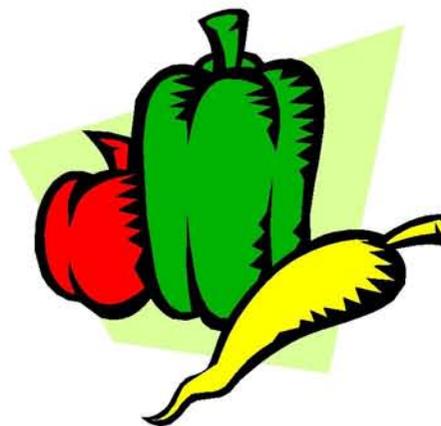
Recette de Annie

Méthode

1-Mélanger les pois chiches et les légumes dans un grand bol.

2-Mélanger délicatement ensemble les ingrédients qui restent puis remuer avec les légumes.

3-Réfrigérer 2 heures.



Sauce à spaghetti aux boulettes

Ingrédients

3 boîtes de tomates de 28 onces
2 boîtes de pâte de tomate de 5.5 onces
1 c. à table d'huile d'olive
épices italiennes et ail au goût
2 grosses saucisses italiennes

Boulettes

½ livre de porc haché, ½ livre de veau haché et ½ livre de bœuf haché
½ tasse de chapelure
½ tasse de fromage parmesan
2 œufs et ail, sel et poivre au goût

Coût : \$\$\$\$

Portions : 20

Temps de cuisson : 2 heures 30

Temps de préparation : 1 heure

Recettes de Annie



Méthode

1-Passer les tomates, la pâte de tomate, l'huile d'olive, les épices italiennes et l'ail au mélangeur et laisser mijoter dans un chaudron pendant 90 minutes.

2-Couper en morceaux les saucisses italiennes.

3-Mélanger tous les ingrédients pour les boulettes.

4-Faire des boulettes et saisir (cuire à feu vif) 3 minutes dans un poêlon avec les saucisses.

5-Mettre le tout dans la sauce à mijoter pendant 1 heure.

Sauce à spaghetti aux légumes et au tofu

Ingrédients

½ tasse d'oignon haché
½ tasse de céleri haché
2 tasses de poivron vert haché
2 tasses de tomates en conserve
½ tasse de sauce tomates
½ tasse pâte de tomates
1 livre de champignons émincés
1 bloc de tofu ferme en cubes
1 feuille de laurier
origan, sel et poivre



Coût : \$\$

Portions : 10-12

Temps de cuisson : 1 heure

Temps de préparation : 45 minutes

Recette de Annie

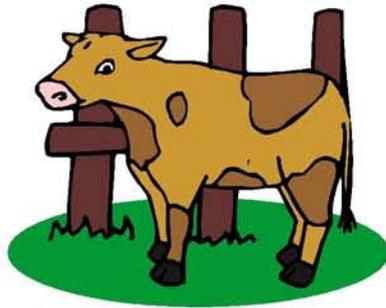
Méthode

- 1-Faire suer (revenir) l'oignon, le céleri, le poivron et les champignons 5 minutes.
- 2-Passer au robot les tomates en conserve ou couper finement.
- 3-Ajouter aux autres légumes avec la pâte et la sauce de tomates, puis assaisonner.
- 4-Ajouter la feuille de laurier et le tofu.
- 5-Laisser mijoter 1 heure.
- 6-Servir avec les pâtes de votre choix, accompagner de fromage.

Saucisses de veau

Ingrédients

1 livre de veau haché maigre
1 c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de poudre d'ail
¼ c. à thé de poudre d'oignon
Sel et poivre au goût
1/8 c. à thé de clou de girofle
½ tasse de bouillon de poulet



Coût : \$\$\$

Portions : 4

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Recette de Manon

Méthode

1-Mélanger tous les ingrédients sauf le bouillon de poulet et former de petites saucisses.

2-Déposer les saucisses dans un plat allant au four.

3-Verser le bouillon de poulet sur les saucisses.

4-Couvrir et cuire à 350° F pendant 30 minutes.

5-Servir avec des nouilles en sauce.

Saucisses Lyonnaises

Ingrédients

8 saucisses de votre choix (2 par personne)
2 c. à table d'huile végétale
2 oignons hachés finement
1 sachet de mélange à sauce St-Hubert
2 tasses d'eau froide
Sel et poivre au goût
Persil frais



Coût : \$ ou \$\$ (selon la sorte de saucisses)
Portions : 4
Temps de cuisson : 30 minutes
Temps de préparation : 15 minutes
Recette de Francine L.

Méthode

1-Dans une poêle anti-adhésive, faire dorer les saucisses 15 minutes environ. Après, les mettre de côté.

2-Dans un grand chaudron, faire dorer les oignons quelques minutes dans l'huile, saler et poivrer.

3-Délayer (mélanger) la sauce St-Hubert dans l'eau froide et ajouter les oignons. Cuire en brassant, de 3 à 4 minutes.

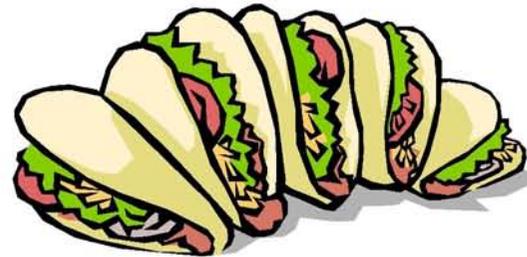
4-Ajouter les saucisses cuites. Faire mijoter 5 minutes.

5-Garnir de persil. Servir accompagné d'une macédoine (mélange de légumes) et d'une purée de pommes de terre.

Tacos

Ingrédients

500 g. de bœuf haché
2 c. à table d'huile
1 sachet d'assaisonnement pour tacos
½ tasse d'eau
12 coquilles à tacos
1 tasse de laitue coupée en lanières
2 tomates coupées en dés
1 tasse de fromage râpé
¾ tasse de salsa



Coût : \$\$\$

Portions : 4

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Annie

Méthode

1-Faire cuire le bœuf haché dans l'huile jusqu'à ce qu'il s'émiette (environ 15 minutes) et égoutter le gras.

2-Ajouter le contenu du sachet d'assaisonnement et l'eau. Bien mélanger.

3-Amener à ébullition et laisser mijoter à découvert pendant 8 à 10 minutes en remuant occasionnellement.

3-Cuire les tacos 5 minutes au four à 350° F ou 30 secondes au four à micro-ondes.

4-Remplir les coquilles réchauffées avec 2 c. à soupe de viande et garnir de tomates, de laitue, de salsa et de fromage.



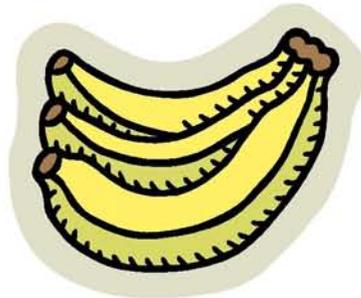
Desserts



Biscuits aux bananes

Ingrédients

27 biscuits Breton
½ tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
¾ de tasse de sucre
2 c. à table de margarine
1 œuf
¾ tasse de bananes mûres, écrasées



Coût : \$
Portions : 12
Temps de cuisson : 12 minutes
Temps de préparation : 20 minutes
Recette de Manon

Méthode

- 1-Mélanger les biscuits émiettés, la farine, la poudre à pâte, le sel et le sucre.
- 2-Ajouter l'œuf et la margarine aux ingrédients secs sans trop les mélanger.
- 3-Ajouter les bananes.
- 4-Sur une tôle à biscuits graissée, déposer le mélange en petites portions à l'aide d'une cuillère.
- 5-Cuire à 350° F de 10 à 12 minutes.

Gâteau au chocolat

Ingrédients

½ tasse de beurre
½ tasse de graisse végétale
1 c. à thé de vanille
1 ¼ tasse de sucre
¼ tasse de cacao tamisé
2 œufs battus
2 tasses de farine
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse d'eau ou de lait



Coût : \$\$

Portions : 10

Temps de cuisson : 40 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Recette de Annie

Méthode

1-Défaire le beurre et la graisse en crème avec la vanille.

2-Ajouter le sucre en battant.

3-Incorporer le cacao puis les œufs jusqu'à ce que la préparation soit légère.

4-Ajouter l'eau ou le lait, la farine, le sel et la poudre à pâte à la préparation.

5-Verser dans un moule beurré.

6-Mettre au four à 350° F de 30 à 40 minutes.

Gâteau aux bananes

Ingrédients

1 $\frac{3}{4}$ tasse de farine
1 tasse de sucre
 $\frac{1}{2}$ tasse d'huile
1 œuf
3 à 4 bananes écrasées
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
1 c. à thé de bicarbonate de soude
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte

Méthode

1-Mélanger le sucre et l'huile et ajouter l'œuf.
2-Mélanger tous les ingrédients secs et ajouter au mélange.
3-Ajouter les bananes écrasées et bien mélanger.
4-Cuire au four à 350° F pendant 1 heure.

Coût : \$\$

Portions : 8

Temps de cuisson : 1 heure

Temps de préparation : 20 minutes

Recette de Clodie et Patrick



Gâteau aux dattes

Ingrédients

1 ½ tasse de dattes dénoyautées (sans noyaux)
1 tasse d'eau
10 c. à thé de margarine
1 oeuf
1 tasse de sucre
1 1/3 tasse de farine
1 c. à thé de soda à pâte
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de vanille



Méthode

- 1-Mélanger l'eau et les dattes, cuire dans un chaudron jusqu'à consistance lisse (environ 30 minutes).
- 2-Dans un bol, mélanger la margarine, le sucre, l'œuf et la vanille.
- 3-Dans un autre bol, mélanger la farine, le soda à pâte et la poudre à pâte.
- 4-Combiner les 3 préparations ensemble et remuer (mélanger).
- 5-Cuire 45 minutes à 375° F. Séparer en carrés de 2 pouces par 2 pouces.

Coût : \$\$

Portions : 10

Temps de cuisson : 1 heure 15

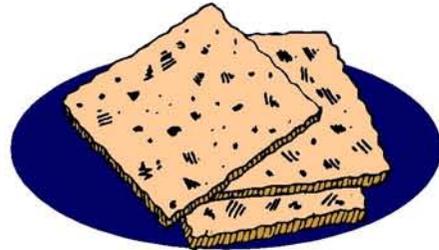
Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Manon

Gâteau sans cuisson

Ingrédients

1 boîte de biscuits Graham
1 paquet de pouding instantané au caramel déjà préparé
1 petit berlingot (250 ml) de crème fouettée



Méthode

1-Déposer dans un plat carré un rang de biscuits Graham, un rang de pouding.
2-Continuer ainsi en terminant par un rang de biscuits.
3-Recouvrir le tout de crème fouettée.

Coût : \$\$

Portions : 10

Temps de cuisson : -

Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Annie

Pouding chômeur

Ingrédients

2 œufs
1 tasse de sucre
2 tasses de farine
3 c. à thé de poudre à pâte
1/3 tasse de beurre fondu
3/4 tasse de lait
1 c. à thé de vanille

Sauce

1 1/2 tasse d'eau chaude
2 1/2 tasses de cassonade

Coût : \$

Portions : 6

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Annie

Méthode

1-Mélanger l'eau et la cassonade pour la sauce dans un plat.

2-Mélanger dans un autre plat tous les autres ingrédients ensemble.

3-Verser la pâte dans un plat et mettre la sauce dessus.

4-Mettre au four à 350° de 20 à 30 minutes.



Pouding au riz

Ingrédients

1 tasse de riz
4 tasses d'eau
¼ tasse de sucre
2 tasses de lait
1 pincée de sel
½ c. à thé de vanille
¼ à ½ tasse de raisins secs
1 oeuf



Coût : \$

Portions : 8

Temps de cuisson : 35 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

Recette de Clodie et Patrick

Méthode

- 1-Faire bouillir le riz dans l'eau 15 minutes.
- 2-Égoutter et rincer à l'eau froide.
- 2-Pour la sauce, mélanger l'œuf, le sucre, le lait, le sel et la vanille.
- 3-Ajouter la sauce au riz.
- 4-Cuire au four à 400° F 20 minutes.
- 5-Servir avec de la crème fraîche.

Salade madame

Ingrédients

6 feuilles de laitue romaine
2 tasses de fromage cottage
1 casseau de fraises lavées et équeutées
1 tasse de raisins frais lavés
2 pommes pelées et émincées (tranchées minces)
jus d'un ½ citron
2 bananes émincées

Méthode

1-Placer les feuilles de laitue dans les assiettes.
2-Mettre le fromage cottage au centre et garnir avec les fruits frais.
3-Arroser de jus de citron et servir.

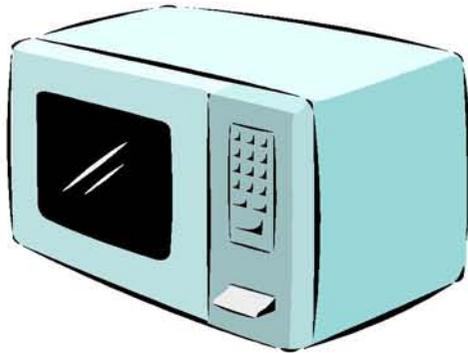


Coût : \$\$\$
Portions : 6
Temps de cuisson : -
Temps de préparation : 10 minutes
Recette de Isa

Sucre à la crème

Ingrédients

2 tasses de cassonade bien tassée
1 tasse de crème 35 %
8 grosses guimauves coupées en 4



Méthode

1-Mettre la cassonade et la crème 35 % dans un bol de 8 tasses.

2-Cuire au micro-onde à haute intensité pendant 10 minutes.

3-Ajouter les guimauves et bien brasser avec un malaxeur 5 minutes.

4-Verser dans un moule beurré et laisser refroidir.

Coût : \$\$

Portions : 9

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

Recette de Danielle

Tartines au sucre

Ingrédients

1 tasse de cassonade
1 œuf
½ tasse de noix de coco
1 c. à table de beurre
2 c. à table de crème
1 pâte à tarte déjà faite (1 tasse)

Méthode

1-Mélanger les 5 premiers ingrédients.
2-Dans un moule à muffins, mettre la pâte à tarte et mettre le mélange par-dessus.
3- Faire cuire pendant 15 minutes à 350° F.



Coût : \$\$

Portions : 12 tartines

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Recette de Isa