

Cuisinez avec les



Maringouins



de COMSEP

Une histoire de maringouins

Il était une fois une bénévole à l'écoute des participants et des participantes. Il était une fois une bénévole engagée qui animait un atelier d'alphabétisation et un autre de calcul, tous deux de niveau débutant. Depuis longtemps, elle cherchait un projet intéressant, mais surtout rassembleur.

Ayant une excellente compréhension de l'alphabétisation populaire, elle visait l'amélioration de la qualité de vie des personnes par une plus grande autonomie. Aussi dans les ateliers de calcul, les achats, le budget ou un repas au restaurant étaient au menu. Manipuler les instruments de mesure a suscité plusieurs questions. Les personnes participantes ont demandé des recettes, en ont questionné le coût, ont voulu les comparer à un repas au McDo.

C'est ainsi que Pauline a trouvé le projet répondant à ses attentes comme bénévole engagée en alphabétisation à COMSEP.

- Un projet qui part du monde
- Un projet permettant la participation de plusieurs comités.
- Un projet ayant un aboutissement, une réalisation.

Pauline savait que c'était possible. Elle avait déjà vu une réalisation semblable d'un groupe de Montréal. Il restait à donner à ce projet de livre de recettes les couleurs de l'organisme, à utiliser la stratégie des maringouins « Ensemble, c'est possible ».

Pauline a sondé le terrain auprès de l'équipe d'alphabétisation, elle en a parlé aux participants et participantes. Comme les personnes montraient de l'intérêt, un comité a été formé. Pauline, Marie-Marthe de l'atelier de calcul, Chantal de l'atelier d'alpha,

Jacinthe des cuisines collectives et Manon de l'équipe de travail. La représentante des bénévoles au conseil d'administration y a présenté le projet qui a été accepté.



Tout a été élaboré, discuté et décidé ensemble. Les premières rencontres ont servi à attribuer les rôles, à définir les tâches, à élaborer le calendrier, à vérifier la faisabilité. Rapidement, le comité a plongé dans le concret. Recherche et sélection de recettes, élaboration de menus, calcul du coût, etc. Mise en page et concept final. À mesure que le comité avançait, les membres des ateliers travaillaient. Simplification du vocabulaire et de la marche à suivre des différentes recettes dans l'atelier d'alpha, conversion des portions dans l'atelier de calcul. Entrée des recettes à l'ordinateur par l'atelier informatique.

Après plusieurs mois de travail d'équipe dans la bonne humeur, constatez le résultat.

TABLE DES MATIÈRES

UNE HISTOIRE DE MARINGOUINS	2-3
TABLE DE MATIÈRES	4-5
LEXIQUE	6-7-8-9
SOUPES & SALADES	
Aux légumes.....	11
Aux tomates et aux boulettes	12
Salade de chou.....	13
Salade de jambon	14
Salade de macaroni.....	15
Salade de patates	16
PLATS PRINCIPAUX	
Boulettes de porc-épic.....	18
Boulettes en sauce Hawaïennediabétique.....	19
Cigares au chou	20
Côtelettes de porc.....	21
Pain de viande	22
Pâté au poulet	23
Pâté chalet	24
Pizza au macaroni.....	25
Porc au céleri et tomate	26
Quiche au brocoli	27
Sauté à la chinoise	28
DESSERTS	
Biscuits au gruau	30
Bûche de Noël au chocolat.....	31
Carrés aux dattes	32
Carrés d'amour.....	33
Croustade aux pommes	34
Gâteau aux bananes.....	35
Muffins aux carottes, pommes et raisins.....	36
Muffins aux carottes et à l'ananas.....diabétique.....	37
Salade de fruits frais.....	38

MENUS SUGGÉRÉS

Menus suggérés	40
----------------------	-----------

MENU 1

Soupe aux légumes	11
Pain de viande	22
Croustade aux pommes	34

MENU 2

Pizza au macaroni.....	25
Chou-fleur	
Salade de fruits frais.....	38

MENU 3

Côtelettes de porc	21
Salade de patates	16
Bûche de Noël au chocolat.....	31

REMERCIEMENTS.....	41
---------------------------	-----------

LEXIQUE

			
EAU	SEL	POIVRE	DIABÈTE
			
1 TASSE : 250 ML	1/2 TASSE : 125 ML	CRÈME DE TARTRE	GIMBEMBRE MOULU
			
15 ml	5 ml	2,5 ml	1 ml
1 CUILLÈRE À TABLE 1 CUILLÈRE À SOUPE	1 CUILLÈRE À THÉ	1/2 CUILLÈRE À THÉ	1/4 CUILLÈRE À THÉ

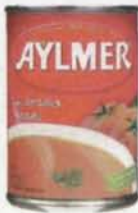
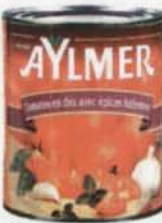
SUITE DU LEXIQUE

			
CÉLERI	CAROTTE	CHOU	BROCOLI
			
PIMENT	OIGNON	AIL	CHAMPIGNONS
			
NAVET	CHOU-FLEUR	PATATES	FÈVES VERTES
			
POIREAU	CITRON	CONCOMBRE	ÉCHALOTES
			
PERSIL	ORANGE	POMME	BANANE

SUITE DU LEXIQUE

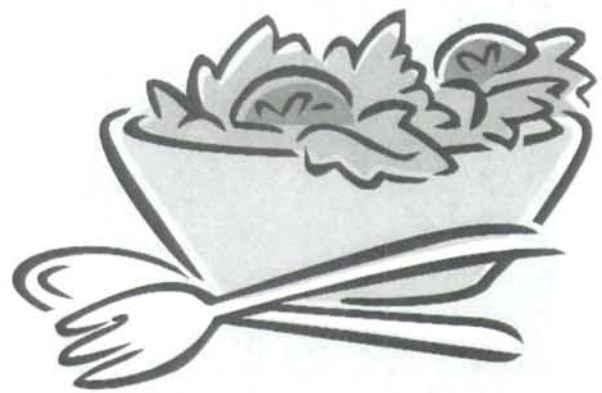
			
POULET	PORC	JAMBON	DINDE
			
CÔTELETTE	BŒUF HACHÉ	BŒUF	POISSON
			
LAIT	MARGARINE	GRAISSE	BEURRE
			
VINAIGRE	POUDRE À PÂTE	SUCRE	FARINE
			
HUILE	BICARBONATE DE SOUDE (SODA)	DATTES	CANNEBERGES

SUITE DU LEXIQUE

			
ANANAS CONSERVE	BOUILLON DE POULET	CASSONADE	CONFITURE DE FRAISES
			
SAUCE À SALADE	GRUAU –FLOCONS D'AVOINE	JUS DE CITRON	JUS DE TOMATES
			
POIS VERTS	RELISH	RIZ	SAUCE CHILI
			
SOUPE AUX TOMATES	TOMATES EN DÉS	CROUTE DE TARTE	SAUCE SOYA
			
ŒUFS	RAISINS SECS	KETCHUP	CHAPELURE



SOUPES & SALADES



SOUPE AUX LÉGUMES

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
6	12		
		Étape 1	
1/2	1	sachet de légumes coupés pour la soupe (épicerie)	Mettre les légumes dans une grande casserole.
3	6	c. à table de base de bouillon de poulet	Saupoudrer la base de bouillon de poulet.
1 l	2 l	eau bouillante	Verser l'eau bouillante.
		Cuisson	
			Faire mijoter pendant 1 ½ à 2 heures à feu doux.

* Pauline Charest

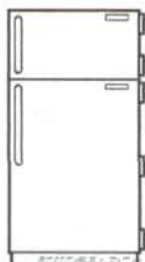
SOUPE AUX TOMATES ET AUX BOULETTES au micro ondes

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
4	8		
		Étape 1	
3/4	1/2	tasse de poulet ou dinde haché	Mélanger et façonner 24 (12) boulettes
1/8	1/4	c. à table de persil	
1/2	1	tasse d'oignon haché fin	
		Étape 2	
1	2	c. à thé d'huile	Mélanger dans un plat pour micro-ondes. Couvrir d'une pellicule plastique et faire un petit trou. Cuire au maximum 2 à 3 minutes. Brasser 2 fois.
1/2	1	tasse de céleri haché fin	
		Étape 3	
2	4	tasse de jus de tomates	Ajouter au mélange no 2. Cuire à découvert au maximum 4 à 5 minutes.
1	2	tasse de bouillon de poulet	
1/2	1	c. à thé de paprika	
		Étape 4	
		Étape 5	Ajouter les boulettes du no 1 au mélange no 3 et brasser. Couvrir et cuire au maximum 6 à 8 minutes (un trou pour la vapeur).
1/2	1	tasse de macaronis cuits	
		sel et poivre au goût	Ajouter au no 4 et mélanger.
		Cuisson	
			Cuire à découvert au maximum 2 minutes. Servir.

* Mes recettes préparées

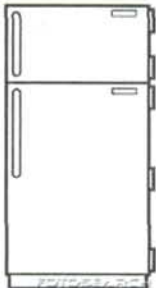
SALADE DE CHOU

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
2	5		
		Étape 1	
1/6	1/2	Chou (moyen)	Couper le chou et la carotte au robot culinaire. Ou hacher le chou très fin et râper la carotte.
1/6	1/2	carotte (grosse)	
		Étape 2	
1/2	1	c. à table d'huile	Mélanger le tout au mélangeur.
1/2	1	c. à table de vinaigre	
1/2	1	c. à thé de sucre	
		sel et poivre au goût	
		Étape 3	
			Ajouter la vinaigrette à la salade. Se conserve au réfrigérateur.

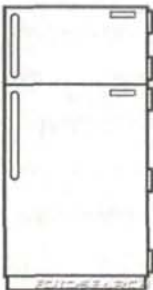


*Buffets Bouff'Elles

SALADE DE JAMBON

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
1	2		
		Étape 1	
1/4	1/2	tasses de jambon cuit en cubes	Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
1/2	1	tête de salade déchiquetée	
1	2	échalotes coupées	
1 ½	3	radis coupés	
1/4	1/2	concombre coupé	
1/8	1/4	tasse de fèves vertes coupées	
1/2	1	c. à table de simili bacon	
1/2	1	c. à thé de persil	
		Étape 2	
			Ajouter de la mayonnaise légère. Conserver au réfrigérateur.

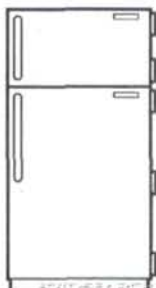
SALADE DE MACARONI

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
2	5		
		Étape 1	
1/3	2/3	tasse de macaronis non cuits	Cuire les macaronis, les égoutter et les rincer à l'eau froide.
		pincée de sel	
2/3	1 1/4	tasse eau	Mettre un peu d'huile sur les pâtes.
		Étape 2	
1/8	1/4	branche de céleri coupé fin	Mettre tous les ingrédients dans un bol. Ajouter les macaronis cuits. Bien mélanger.
1/8	1/4	petit oignon coupé fin	
1/2	1	carotte râpée	
1/2	1	c. à table de relish	
		sel et poivre au goût	
		Étape 3	
1/8	1/4	tasse de sauce à salade	Ajouter au no 2 et bien mélanger.
			Pour décorer, mettre un bouquet de persil au centre. Conserver au réfrigérateur.

* Buffets Bouff'Elles

SALADE DE PATATES

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
2	5		
		Étape 1	
2	5	patates moyennes	Peler les patates.
1/4	1	c. à table de vinaigre	Les cuire dans l'eau avec le vinaigre.
			Refroidir.
			Les couper en dés.
			Ajouter un peu d'huile et mélanger.
		Étape 2	
1/8	1/4	branche de céleri coupé fin	Mélanger tous les ingrédients dans un bol avec les patates cuites et coupées.
1/8	1/4	petit oignon coupé fin	
1/8	1/4	carotte râpée	
1/2	1	c. à table de relish	
1/8	1/4	poivron vert coupé fin	
1	2	c. à table de sauce à salade	
		sel et poivre au goût	
		Étape 3	
			Pour décorer mettre un bouquet de persil au centre.
			Conserver au réfrigérateur.





PLATS PRINCIPAUX



BOULETTES DE PORC-ÉPIC

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
3	6		
		Étape 1	
3/4	1/2	livre de bœuf haché	Dans un bol, mélanger les ingrédients.
1/4	1/2	tasse de riz cuit	Faire des boulettes.
1/2	1	c. à thé de sel	
1/4	1	c. à table d'oignon haché	
		Étape 2	
1/2	1	tasse de jus de légumes	Mettre les boulettes dans une casserole.
1/4	1/2	tasse d'eau	Ajouter l'eau et le jus de légumes.
		Cuisson	
			Porter à ébullition. Réduire le feu et faire mijoter environ 45 minutes.

* Cuisines Collectives

BOULETTES EN SAUCE HAWAIIENNE

(DIABÉTIQUE)

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
2	4		
		Étape 1	
125 g	250 g	dinde ou poulet haché	Mélanger tout les ingrédients.
1/4	3/4	tasse de chapelure sèche fine	Bien mélanger pour une pâte humide.
1	1	oeuf	Faire des boulettes de 1 pouce.
1/3	1	c. à thé de moutarde préparée	Les mettre sur une plaque à biscuit graissée.
1/4	1/2	gousse d'ail émincée	Cuire au four à 400° F 12 minutes.
1/8	1/4	c. à thé gingembre moulu	
1/8	1/4	c. à thé sel assaisonné	
1/2	1/4	c. à thé de sucre	
1/4	1/8	tasse d'oignons verts hachés fin	
1/2	1	boîte d'ananas broyé non égoutté (14 on)	
		Étape 2	
1	1 ½	c. à table de sauce Chili	Mélanger tous les ingrédients dans une petite casserole.
1	3	c. à thé de sauce soya	Chauffer à feu moyen.
1	3	c. à thé de cassonade	Laisser bouillir jusqu'à un léger épaississement.
1/4	1/2	c. à thé de fécule de maïs	
1	3	c. à thé d'eau	
		Étape 3	
			Mettre les boulettes cuites dans la sauce et servir.

CIGARES AU CHOU

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
4	8		
		Étape 1	
1/2	1	chou	Tremper dans l'eau bouillante. Égoutter et refroidir.
1/2	1	c. à thé de sel	
2	4	tasses d'eau bouillante	
		Étape 2	
1/2	1	gros oignon haché	Fondre le gras.
1/4	1/2	tasse de céleri haché	Frire l'oignon et le céleri.
3/8	3/4	tasse de riz cuit	Ajouter le riz et le laisser dorer.
		Étape 3	
1	2	c. à soupe de purée de tomate	Mettre dans le mélange de riz.
1/2	1	c. à thé de menthe séchée	
1/2	1	c. à thé de paprika	
1/4	1/2	c. à thé de basilic	
1/2	1	c. à thé de zeste de citron râpé	
1	2	c. à soupe de jus de citron	
		Étape 4	
1/2	3/4	livre de bœuf haché	Ajouter au mélange de riz no 3. Cuire à feu moyen.
1/2	3/4	livre de porc haché	
		sel et poivre au goût	
		Étape 5	
			Séparer les feuilles du chou. Déposer une cuiller de farce no 4. Rouler et replier les bouts.
		Étape 6	Graisser une casserole, mettre les feuilles de chou dans le fond.
2	4	tranches de bacon	Déposer les cigares, couvrir avec le bacon.
1/2	1	tasse jus de tomate	Verser le jus de tomate.
1/4	1/2	c. à thé de sucre	Saupoudrer le sucre.
		Cuisson	
			Cuire au four à feu doux 275° F 2 heures.

* Recette de Madame Curé

CÔTELETTES DE PORC

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
1	2		
		Étape 1	
2	4	côtes de porc	Faire cuire les côtelettes dans une casserole quelques minutes.
1	2	c. à table de beurre ou margarine	
		Étape 2	
1/2	1	gros oignon haché fin	Dans un plat qui va au four, mélanger tous les ingrédients. Ajouter les côtes cuites.
1/2	1	c. à table de sauce soya	
1	2	c. à table de vinaigre	
1/3	3/4	tasse de ketchup	
1/2	1	c. à table de sucre	
1/2	1	tasse d'eau bouillante	
		Cuisson	
			Cuire au four à 350° F de 1 heure et demie à 2 heures. Servir avec des patates pilées et de la salade.

* Francine L. – recettes du Tour de lire

PAIN DE VIANDE

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
4	8		
		Étape 1	
1/8	1/4	c. à thé de sel	Battre tous les ingrédients ensemble.
1/8	1/4	c. à thé de poivre	
1/2	1	c. à thé de thym séché	
1/2	1	c. à thé d'estragon	
1/4	1/2	c. à thé de sel d'oignon	
1/4	1/2	c. à thé de sel de céleri	
1/4	2/3	tasse de lait évaporé Carnation	
1	2	oeuf (s)	
		Étape 2	
3/4	1	livre de bœuf haché	Ajouter au mélange no 1 et mélanger.
		Étape 3	
1/3	2/3	tasse de biscuits soda ou autres craquelins émiettés fin	Les ajouter au mélange no 2 et bien mêler.
		Cuisson	
			Casserole 4" X 8". Verser le mélange dans la casserole. Cuire au four à 350° F 45 minutes Variation : remplacer le lait par de la crème de céleri, de la crème de tomates ou de la soupe aux légumes en boîte.

* Pauline Charest

PÂTÉ AU POULET

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
3	6		
		Étape 1	
2	4	c. à table	Dans une casserole, faire fondre le beurre.
2	4	c. à table	Ajouter la farine en brassant.
1/2	1	tasse de lait	Ajouter le lait en filet mince et en remuant
3/4	1 1/2	tasse de bouillon de poulet	sans arrêt.
		sel et poivre au goût	Ajouter le bouillon.
			Saler et poivrer.
			Mijoter 5 minutes environ.
		Étape 2	
1 1/4	2 1/2	tasses de poitrine de poulet cuit en cubes	Mélanger les carottes, pois et cubes de poulet.
1	2	tasses de carottes cuites en cubes	
1/2	1	tasse de petits pois verts en conserve ou congelés	
		Étape 3	
		abaisses (fonds de tarte)	Étendre les abaisses sur une planche enfarinée.
			Mettre une abaisse dans une assiette à tarte.
			Mettre le mélange no 2.
			Verser le mélange no 1.
			Couvrir avec une abaisse.
		Cuisson	
			Faire cuire au four 400° F pendant 40 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

PÂTÉ CHALET

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
3	6		
		Étape 1	
1/4	1/2	c. à table de gras, beurre, huile ou margarine	Faire revenir les oignons et le bœuf dans le gras.
1/2	3/4	livre de bœuf haché	Verser dans une casserole allant au four.
1	2	oignons hachés	
		Étape 2	
4	8	carottes tranchées	Mettre un rang de carottes, un rang de navet et un rang de patates.
1/2	1	navet tranché	
4	8	patates tranchées	
		Étape 3	
1	2	boîte soupe aux tomates (10 on)	Étendre la soupe aux tomates sur le dessus.
			Couvrir avec un papier d'aluminium.
		Cuisson	
			Cuire au four à 375° F 2 heures.

PIZZA AU MACARONI

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
3	6	Étape 1	
100 g	225 g	macaroni	Cuire et égoutter.
		Étape 2	
1/2	1	livre de bœuf haché	Faire revenir dans le gras et cuire 10 minutes.
1	2	oignons en dés	
1/2	1	branche de céleri	
1/4	1/2	piment en dés	
1/2	1	c. à table de beurre (margarine ou huile)	
		Étape 3	
1/2	1	boîte de champignons	Ajouter à la viande. Amener à ébullition. Ajouter le macaroni.
1/2	1	boîte de sauce tomate à pizza (7 onces)	
		sel et poivre au goût	
		Étape 4	
1/6	1/3	livre de jambon en tranches	Couvrir le fond de la casserole.
		Étape 5	
1/4	1/2	livre de fromage râpé	Étendre le macaroni sur le jambon. Parsemer l'origan. Couvrir de fromage.
1/4	1/2	c. à thé d'origan	
		Étape 6	
1/2	1	tranche de jambon coupé en lanières	Décorer avec les lanières de jambon.
		Cuisson	
			Cuire au four à 350 °F pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

PORC AU CÉLERI ET TOMATES

PORTIONS		INGRÉDIENTS		MÉTHODE
3	6			
		Étape 1		
1/2	1	c. à table de beurre	>	Faire chauffer dans une casserole.
1/2	1	c. à table d'huile		
1/2	1	oignon coupé mince	>	Faire revenir dans la casserole.
2	4	gousses d'ail		
1/2	1	boîte de tomates (28 oz)	>	Ajouter dans la casserole.
1/2	1	c. à thé de sucre		
		Étape 2		
1/2	1	c. à table de beurre	>	Chauffer dans une poêle.
1/2	1	c. à table d'huile		
1	2	livres de porc coupé en morceaux		Faire dorer dans la poêle.
				Mettre dans la sauce tomate.
		Étape 3		
1	2	piments verts coupés		Ajouter à la sauce.
1/2	1	pied de céleri		
1/4	1/2	c. à thé de sauge		
		Cuisson		
				Couvrir et cuire au four à 350° F, environ 2 heures.

* Cuisines Collectives

QUICHE AU BROCOLI

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
6	12		
		Étape 1	
1	1	abaisse (fond de tarte)	Graisser l'assiette, y déposer l'abaisse.
		Étape 2	
15 ml	30 ml	beurre	Faire revenir oignon et champignons dans le beurre. Déposer dans l'abaisse.
1	2	oignons hachés fin	
1/2	1	tasse de champignons tranchés	
		Étape 3	
250 ml	500 ml	jambon cuit en petits cubes	Ajouter ces ingrédients au no 2 dans l'abaisse.
1/2	1	brocoli blanchi	
1/2	1	boîte (398 ml) de tomates en conserve en petits cubes	
250 ml	500 ml	fromage cheddar en petits cubes	
		Étape 4	
4 - 5	9	oeufs	Verser les ingrédients dans un bol et battre au fouet. Verser le mélange dans l'abaisse.
0,5 l	1,1 l	lait	
1 ml	2 ml	muscade	
1 ml	2 ml	basilic	
		sel et poivre au goût	
		Cuisson	
			Cuire au four à 350° F pendant 30 minutes.

SAUTÉ À LA CHINOISE

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
2	4		
		Étape 1	
1/2	1	c. à thé d'huile végétale	Chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir la viande et les carottes. Cuire 5 minutes.
1/2	1	livre de longe de porc coupée en fines lanières	
1 1/2	3	tasses de carottes tranchées	
		Étape 2	
1/8	1/4	tasse de vinaigrette à l'oignon	Ajouter les liquides no 1 en remuant. Faire cuire 7 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
1	2	c. à thé sauce Hoisin	
1	2	c. à soupe d'eau	
		Étape 3	
1/8	1/4	tasse d'échalotes	Ajouter les échalotes au no 2.
		Étape 4	Cuire 1 minute.
			Servir immédiatement. Servir sur un lit de riz minute ou de nouilles aux œufs.

* Qu'est-ce qui mijote (hiver 2007)



DESSERTS



BISCUITS AU GRUAU

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
2	4		
2x12	4 x 12		
		Étape 1	
1	2	tasses de farine	Mélanger dans un bol.
1	2	tasses de gruau	
1/2	1	tasse de cassonade	
3/16	3/4	c. à thé bicarbonate de soude	
1/4	1/2	c. à thé de sel	
		Étape 2	
1/4	1/2	margarine	Faire fondre dans une casserole. Ajouter au mélange no 1.
1/4	1/2	graisse	
		Étape 3	
1/4	1/2	tasse de lait sûr	Incorporer au mélange no 2. Mettre au frigo pour 30 minutes.
		Étape 4	
		Cuisson	Diviser la pâte en 2. Étendre avec un rouleau à pâte 3 mm environ. Découper avec un emporte-pièce ou un verre renversé.
			Mettre sur une plaque graissée. Cuire au four à 350° F de 15 à 18 minutes environ.

* Cuisines Collectives

BÛCHE DE NOËL AU CHOCOLAT

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
5	10		
		Étape 1	
25 ml	50 ml	farine	Tamiser les ingrédients. *Remplacer le cacao par de la farine pour un gâteau blanc.
25 ml	50 ml	cacao *	
2 ml	5 ml	sel	
		Étape 2	
		Étape 3	Graisser un moule de 9 x 13 ou 18 x 13 . Couvrir le fond d'un papier ciré et fariné.
2	3	blanc d'œufs	Battre les blancs d'œufs et crème de tartre en mousse blanche ferme. Continuer de battre en ajoutant le sucre peu à peu.
25 ml	50 ml	sucré	
5 ml	10 ml	crème de tartre	
		Étape 4	
1	3	œufs	Battre les œufs, le sucre et la vanille pendant 5 minutes dans un grand bol.
75 ml	150 ml	sucré	
2 ml	5 ml	vanille	
		Étape 5	
		remplacer le cacao par de la farine pour un gâteau blanc.	Mettre les blancs d'œufs no 3 dans les œufs no 4. Ajouter peu à peu le mélange de farine no 1 et battre jusqu'à un mélange lisse et uni. Verser dans le moule no.2.
		Cuisson	
			Cuire à 350° F 15 minutes et laisser tiédir. Démouler et renverser sur un linge, saupoudrer de cacao.
65 ml	125 ml	confiture de fraises	Étendre la confiture de fraises et rouler. Glacer au goût.

* Pauline Charest

CARRÉ AUX DATTES

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
6	12		
		Étape 1	
1	2	tasses de dattes	Mettre les dattes dans une casserole.
1/2	1	c. à thé vanille	Verser la vanille.
			Couvrir avec de l'eau.
			Les faire cuire 5 minutes environ.
			Brasser pour obtenir une crème épaisse.
		Étape 2	
1	2	tasses de farine	Mettre la margarine en crème.
1	2	tasses de gruau (flocons d'avoine)	Ajouter la cassonade et continuer de mélanger.
3/4	1 ½	tasse de cassonade	Mêler farine, sel et poudre à pâte dans un bol.
3/4	1 ½	c. à thé de poudre à pâte	Verser dans le gras et la cassonade et bien mélanger.
3/4	1 ½	tasse de margarine	Ajouter le gruau et mélanger encore.
1/8	1/4	c. à thé de sel	
		Étape 3	
			Dans le moule, verser la moitié du mélange no 2, l'étendre et le presser.
		Étape 4	
			Étendre la garniture aux dattes, sur le mélange dans le moule.
			Mettre le reste du mélange de gruau sur les dattes.
		Cuisson	
			Cuire au four à 325°F environ 30 minutes.
			Refroidir avant de couper.

* Buffets Bouff'Elles

CARRÉS D'AMOUR

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
8	16		
		Étape 1	
1/2	1	tasse de beurre fondu	Mélanger la farine et la cassonade.
1/2	1	tasse de farine	Verser le beurre fondu et mélanger.
2	4	c. à table de cassonade	
		Étape 2	
		Étape 3	Mettre cette préparation dans un moule 8 x 8 ou 4 x 4 Cuire au four à 350° F. Environ 20 minutes.
1	2	tasse de cassonade	Bien mélanger la cassonade et les œufs.
2	4	œufs	
		Étape 4	
1/2	1	tasse de noix de coco râpé	Ajouter au mélange no 3 et bien mêler.
1/2	1	tasse de raisins secs	Verser ce mélange sur le fond cuit.
		Cuisson	
			Remettre au four et cuire à 350° F environ 20 minutes. Refroidir avant de couper. Garnir de sucre à glacer.

* Cuisines Collectives

CROUSTADE AUX POMMES

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
5 x 8	9 x 13		
		Étape 1	
5	10	pommes pelées et tranchées	Beurrer un moule.
1/3	2/3	tasse de cassonade	Couvrir le fond du moule avec les tranches de pommes.
1	2	c. à table de jus de citron	Couvrir avec la cassonade.
			Arroser avec du jus de citron.
		Étape 2	
2/3	1 1/3	tasse de farine	Dans un grand bol, bien mélanger les ingrédients secs.
2/3	1 1/3	tasse de gruau	
1/2	1	tasse de cassonade	
1/2	1	c. à thé de cannelle	
1/4	1/2	c. à thé de muscade	
1/8	1/4	c. à thé de sel	
		Étape 3	
1/2	1	tasse de beurre ou margarine	Ajouter au mélange no 2 et le couper finement pour obtenir des grumeaux.
		Étape 4	
			Ajouter le mélange no 3 sur les pommes.
		Cuisson	
			Cuire au four à 375° F - 30 minutes environ.

* Buffets Bouff'Elles

GÂTEAU AUX BANANES

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
4	8		
		Étape 1	
		Étape 2	Graisser un moule de 6 X 9 ou 8X8 et enfariner. Préchauffer le four à 375° F.
1/3	2/3	tasse de farine	Mettre dans un bol et bien battre.
1/3	3/4	tasse de sucre	
		Étape 3	
1	2	oeufs	Bien mélanger le tout ensemble.
1/8	1/4	c. à thé de sel	Ajouter ce mélange au no 2 et bien mêler.
1/4	1/2	tasse de lait	
		jus de citron (quelques gouttes)	
2	4	bananes bien mûres	
		Étape 4	
3/4	1½	tasse de farine	Bien mélanger tous ces ingrédients dans un bol.
1/8	1/4	c. à thé de sel	Les ajouter au mélange no 3 et bien mêler pour obtenir une belle pâte.
3/4	1/2	c. à thé de poudre à pâte	
1/6	1/3	tasse de noix de Grenoble ou autres	
		Cuisson	
			Verser dans le moule. Cuire au four à 325° F environ 30 minutes.

* Buffets Bouff'Elles

MUFFINS AUX CAROTTES, POMMES ET RAISINS

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
6	18		
		Étape 1	
3/4	2 ½	tasse de farine	Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol.
1/6	1/3	tasse de sucre	
1	2	c. à thé de poudre à pâte	
1/4	1/2	c. à thé de bicarbonate de soude	
1/2	1	c. à thé de sel	
1/3	2/3	raisins secs	
1/2	1 ½	pomme coupée en dés	
1/2	1 ½	carotte râpée	
		Étape 2	
1	3	oeufs	Mélanger tous les liquides dans un grand bol.
1/4	1/2	tasse huile végétale	
1/4	3/4	tasse de lait	
		Étape 3	
			Mélanger peu à peu les liquides no 2 aux ingrédients secs no 1.
		Étape 4	
		Cuisson	Mettre dans des moules à muffins graissés.
			Cuire au tour à 375° F de 10 à 15 minutes.

* Sandra _____ (Recettes du Québec)

MUFFINS AUX CAROTTES ET À L'ANANAS

Diabétique

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
6	12		
		Étape 1	
2/3	1 1/3	tasse de farine	Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Faire un creux aux centre.
1/2	1	tasse de gruau (flocons d'avoine)	
1/4	1/2	tasse de cassonade	
1	2	c. à table de poudre à pâte	
1/8	1/4	c. à thé de cannelle moulue	
		pincée de sel	
		pincée de muscade	
		Étape 2	
1/8	1/4	tasse d'huile de canola ou végétale	Mettre dans le mélangeur et faire broyer pour obtenir une purée ou un jus épais.
1/4	1/2	tasse de yogourt à la vanille sans gras	
1/2	1	tasse d'ananas broyé en boîte égoutté	
1/4	1/2	tasse de carotte râpée	
		Étape 3	
			Verser le mélange no 2 dans le bol no 1. Remuer juste pour humecter les ingrédients secs.
		Étape 4	
			Verser dans les moules à muffins.
		Cuisson	
			Cuire au four à 400° F environ de 12 à 18 minutes. Vérifier avec un cure-dents qui doit ressortir sec des muffins cuits.

* Gorgée santé

SALADE DE FRUITS « MAISON »

PORTIONS		INGRÉDIENTS	MÉTHODE
4	8		
		Étape 1	
1	2	pommes	Couper les fruits en morceaux.
1	2	oranges	Mettre dans un bol.
1/2	1	banane	
1/2	1	kiwi	
1	2	c. à table de raisins secs	
1/4	1/2	cantaloup	
1/8	1/4	melon d'eau	
		Étape 2	
1/4	1/2	tasse de jus d'orange, non sucré	Mettre le jus sur les fruits.
			Mélanger doucement.
		Étape 3	
			Mettre au frigo une heure environ.



MENUS SUGGÉRÉS



MENUS SUGGÉRÉS

PAGE COÛT \$ PORTIONS

MENU 1

Soupe aux légumes	1,65 \$	(4)
Pain de viande	5,35 \$	(4)
Croustade aux pommes	1,79 \$	(4)

Coût total : 8,79 \$

Coût pour une portion : 2,20 \$

MENU 2

Pizza au macaroni	9,00 \$	(6)
Chou-fleur	1,99 \$	(6)
Salade de fruits frais	2,40 \$	(6)

Coût total : 13,39 \$

Coût pour une portion : 2,23 \$

MENU 3

Côtelettes de porc	5,25 \$	(5)
Salade de patates	6,50 \$	(5)
Bûche de Noël au chocolat	2,00 \$	(5)

Coût total : 13,75 \$

Coût pour une portion : 2,33 \$

M e r c i

Pauline
pour son idée géniale

Marie-Marthe, Chantal et Jacinthe
pour leur présence assidue

Aux participants et participantes des ateliers
de français, de calcul et d'informatique

Au conseil d'administration

Un merci spécial

Maryna pour tout le travail informatique

Bon appétit

