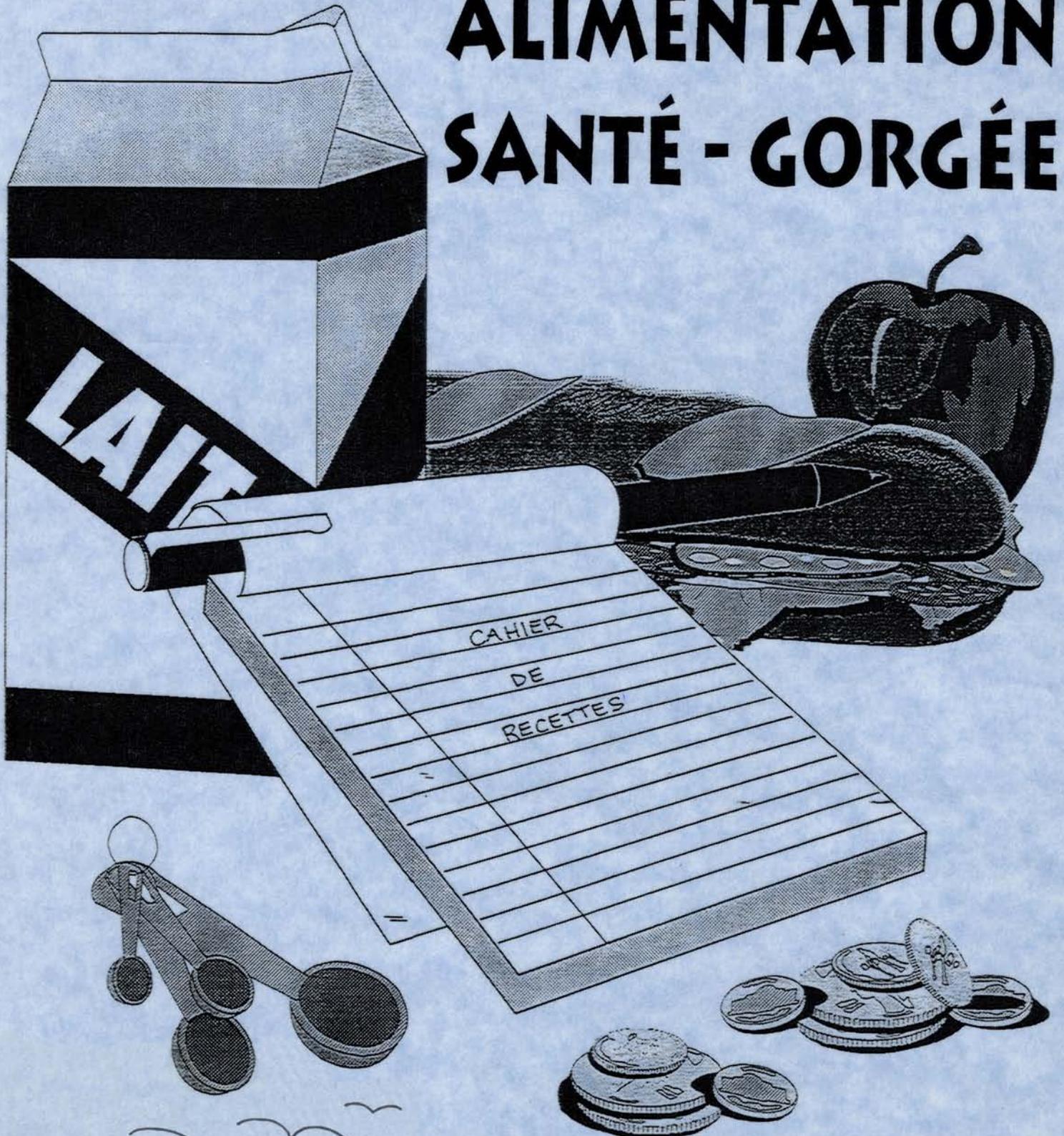


ALIMENTATION SANTÉ - GORGÉE



EN ALPHABÉTISATION
POPULAIRE



COMSEP

Centre d'Organisation Mauricien
Services et d'Éducation Populaire Trois-Rivières

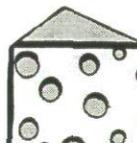
TABLE DES MATIÈRES

A.	Soupe au brocoli et fromage cheddar.....	3
A-1	Bouillon de poulet.....	4
B.	Pâté chinois au riz.....	5
C.	Nouilles au jambon.....	7
D.	Chop suey au poulet.....	8
E.	Soupe aux lentilles.....	9
F.	Côtelettes de porc.....	11
G.	Soupe minestrone.....	12
H.	Pitas style mexicain.....	14
I.	Couscous marocain.....	15
J.	Soupe repas aux pois cassés.....	17
K.	Pain de viande.....	18
L.	Chili avec viande et haricots rouges.....	20
M.	Soupe aux légumes consistante.....	21
N.	Boeuf à la russe.....	22
O.	Tarte aux légumes.....	23
P.	Salade verte.....	25
P-1	Vinaigrette à salade.....	26
Q.	Gâteau aux carottes.....	27
Q-1	Glaçage.....	28
R.	Petits pains au cheddar et au bacon.....	29

SOUPE AU BROCOLI ET FROMAGE CHEDDAR

12 portions

- 4 tasses (1 L) de lait 2 %
- 1/2 tasse de beurre
- 1/2 tasse de farine tout usage
- 4 tasses (750 ml) de bouillon de poulet (recette au verso)
- 1 brocoli, coupé en petits bouquets et blanchis
- 2 tasses de fromage cheddar râpé
- 1/2 c. à thé (3 ml) de sel (facultatif)
- 1/2 c. à thé (3 ml) de poivre



MÉTHODE

Dans une casserole, chauffer le beurre, ajouter la farine et réduire le feu. Laisser cuire 2 minutes.

Ajouter le bouillon, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter le brocoli et le fromage. Laisser mijoter encore 15 minutes.

Ajouter le lait et cuire jusqu'à ce que la soupe soit chaude et consistante.

Servir la soupe immédiatement. Si désiré, passer la soupe au robot.

N. B. Nous n'avons pas mis la quantité de fromage demandée. Si vous désirez la soupe plus crémeuse, ajouter plus de fromage.

BOUILLON DE POULET

6 tasses

- 2 1/4 livres (1 kg) os de poulet avec viande
- 10 tasses (2,2 L) d'eau froide
- 2 branches de céleri hachées grossièrement
- 2 grosses carottes hachées grossièrement
- 1 oignon haché grossièrement



1 bouquet garni : mélange composé au minimum de 3 herbes, attachées dans une toile à fromage et servant à donner du goût à la viande, aux soupes, etc. Ex. : utiliser 2 c. à soupe de persil frais, de thym et de marjolaine, 1/2 c. à thé de graines de poivre et 1 feuille de laurier.

- 1 c. à thé (5 ml) de sel

MÉTHODE

Mettre les os dans une grande casserole. Ajouter l'eau et le reste de l'assaisonnement, faire mijoter. Laisser mijoter sans couvercle pendant 3 à 4 heures, enlever l'écume ou la graisse qui monte à la surface. Enlever la viande (garder et consommer). Faire passer le bouillon dans une passoire fine et jeter le reste.

Refroidir le bouillon et enlever la graisse de la surface.

Réfrigérer le bouillon pendant 24 heures avant de servir. Utiliser pour les soupes et les sauces, ou au besoin.

PÂTÉ CHINOIS AU RIZ

12 portions

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- 6 carottes en dés
- 2 oignons hachés
- 3 lb (1,4 kg) de boeuf haché
- 2 tasses (500 ml) bouillon de boeuf ou à l'oignon
- 3 c. à soupe (45 ml) de pâte de tomates
- 3 c. à soupe (45 ml) de sauce Worcestershire
- Sel et poivre (pincée)
- 2 tasses de petits pois, frais ou congelés ou autres légumes (ex. :
haricots verts ou jaunes)
- 9 tasses de riz cuit ou 4 tasses de riz non cuit
- 3 oeufs battus
- 2 tasses de cheddar râpé
- 1 1/2 tasse (375 ml) de crème sure



MÉTHODE



Préchauffer le four à 350 °F.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et cuire les carottes et l'oignon 3 minutes. Ajouter le boeuf haché et cuire jusqu'à ce que la viande soit cuite.

Mettre cette préparation dans une casserole pouvant aller au four.

PÂTÉ CHINOIS AU RIZ (suite)

Mélanger le bouillon de boeuf, la pâte de tomates, la sauce Worcestershire, le sel et le poivre ensemble et ajouter à la préparation de boeuf. Ensuite, ajouter les pois. Couvrir et cuire 15 minutes.

Entre-temps, dans un bol, combinez le riz, les oeufs, le fromage râpé et la crème sure; étendez sur la préparation. Faire cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit bien chaud et ensuite mettre à BROIL environ 2 minutes. Servir.



NOUILLES AU JAMBON

12 portions



- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
 - 1,2 kg de linguines, de spaghettinis ou de macaronis
 - 5 tasses (environ 1,2 kg) de jambon cuit, en dés
 - 1 oignon haché
 - 1 c. à soupe (15 ml) de margarine
 - 5 boîtes de 10 oz (5 X 284 ml) de crème de poulet
 - 2 tasses d'haricots verts cuits ou autres légumes
 - 5 c. à soupe (75 ml) de chapelure
 - 2 tasse (500 ml) d'eau ou de lait 2 %
- Sel et poivre (facultatif)

* Possibilité de rajouter un peu de lait pour obtenir une sauce plus onctueuse.

MÉTHODE

Dans une casserole, combiner l'eau, l'huile et le sel; amener à ébullition. Ajouter les pâtes; remuer et faire cuire jusqu'à ce que les nouilles soient « al dente ». Égoutter, rincer et réserver.

Dans une casserole de 6 L munie d'un couvercle, combiner les dés de jambon, l'oignon et la margarine. Couvrir. Faire cuire 3 minutes.

Incorporer la crème de poulet, les haricots, les linguines et le lait. Couvrir, faire cuire 5 minutes. Retirer la casserole; saupoudrer de chapelure. Couvrir, laisser reposer 2 à 3 minutes et servir.

CHOP SUEY AU POULET

12 portions



- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile
- 2 oignons émincés
- 4 petites gousses d'ail
- 5 branches de céleri
- 3 poivrons verts en dés
- 1 paquet de champignons 227 g (facultatif, seulement si en spécial)
- 12 tasses de germes de haricots (fèves germées) frais ou en conserve
- 2 1/2 lb (1,2 kg) de poulet cuit
- 1/2 tasse (125 ml) de bouillon de poulet
- 8 c. à soupe (120 ml) de sauce soya ou de sauce tamari
- 2-3 c. à soupe (30 à 45 ml) de fécule de maïs



MÉTHODE



Dans une casserole moyenne, faire revenir dans l'huile l'oignon, l'ail, le céleri, le poivron et les champignons. Incorporer les germes de haricots et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants. Ajouter le poulet.

Dans un petit bol, mélanger le bouillon, la sauce soya ou tamari et la fécule de maïs, puis ajouter à la préparation. Cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe, soit environ 5 minutes. Servir avec du riz.

*Le poulet peut être remplacé par des restes d'autres viandes.

SOUPE AUX LENTILLES

12 portions

- 2 tasses de lentilles rouges ou vertes
- 8 tranches de bacon, en dés
- 2 oignons hachés finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 poivrons en dés
- 2 branches de céleri tranchées finement
- 12 tasses (3 L) de bouillon de poulet, dégraissé
- 2 feuilles de laurier
- 1 pincée de curcuma ou de cari
- 1 pincée de thym
- sel et poivre



GARNITURE (facultatif)

- cornichons sucrés hachés très finement
- persil haché
- oeuf dur haché
- oignon haché finement



SOUPE AUX LENTILLES (suite)

MÉTHODE

Rincer les lentilles. Réserver.

Dans une casserole, faire cuire les dés de bacon jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirer de la casserole; déposer sur un papier essuie-tout pour absorber tout le gras possible. Réserver.

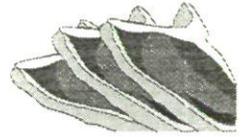
Dans une autre casserole, faire chauffer l'huile, faire saisir l'oignon, l'ail, le poivron et le céleri 2 minutes; arroser du bouillon de poulet; amener à ébullition. Incorporer les lentilles, assaisonner. Couvrir, laisser mijoter 1 heure en brassant de temps en temps. Incorporer les dés de bacon.

Si désiré, dans un petit bol, mélanger bien la garniture de cornichons, de persil, d'oeuf et d'oignon; saupoudrer sur la soupe. Servir très chaude.

CÔTELETTES DE PORC

12 portions

- 5 c. à soupe (75 ml) de beurre
- 6 oignons moyens, coupés en six
- 18 pommes de terre, coupées en huit
- 18 carottes moyennes, coupées en rondelles (ou 9 carottes et 1 gros navet)
- sel et poivre
- 24 côtelettes de porc de 1,25 cm (1/2 pouce) d'épaisseur chacune
- 3 sachets de chapelure pour le porc
- persil



MÉTHODE

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans un poêlon, faire fondre le beurre; faire sauter les légumes; saler et poivrer. Déposer dans un plat allant au four; couvrir d'un papier d'aluminium; faire cuire au four 20 minutes.

Entre-temps, dégraisser les côtelettes de porc; enrober de chapelure en suivant le mode d'emploi. Dans le poêlon ayant servi à la cuisson des légumes, faire saisir les côtelettes d'un seul côté pendant 1 minute.

Déposer ce côté sur les légumes; poursuivre la cuisson au four, sans couvrir, jusqu'à ce que les côtelettes de porc soient tendres; saupoudrer de persil.



SOUPE MINISTRONE

12 portions (et plus)

- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre
- 2 gousses d'ail hachées
- 1/2 tasse d'oignon, en dés
- 1/2 tasse de céleri, en dés
- 1/2 tasse de navets, en dés
- 1 boîte de 19 oz (540 ml) d'haricots rouges
- 1/2 tasse de courgettes en dés (facultatif, seulement si en spécial)
- 3 pommes de terre moyennes, épluchées, coupées en dés
- 1 boîte de 28 oz (796 ml) de tomates coupées en dés
- 7 tasses (1,8 L) de bouillon de poulet
- 1 tasse de poulet cuit, en dés
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic
- 1/2 c. à thé (3 ml) de thym
- 1/2 c. à thé (3 ml) d'origan
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 tasse de nouilles penne ou autres



SOUPE MINISTRONE(suite)

MÉTHODE

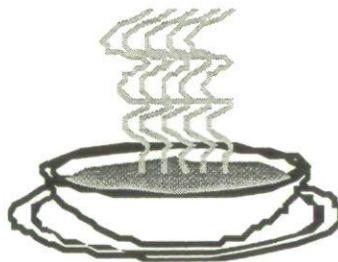
Chauffer le beurre dans une grande casserole. Ajouter l'ail, l'oignon, le céleri, le navet et la courgette, faire sauter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Ajouter les pommes de terre et les tomates et cuire 5 minutes.

Verser dans le bouillon de poulet avec le poulet en dés, la sauce Worcestershire, le basilic, le thym, l'origan et le sel. Faire mijoter doucement pendant 30-45 minutes (ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, mais encore fermes).

Ajouter les nouilles et les haricots rouges. Laisser cuire pendant encore 10 minutes.

Ajouter le fromage parmesan sur le dessus et servir.



PITAS STYLE MEXICAIN

12 portions

- 1,5 kg de boeuf haché maigre
- 1 oignon haché finement
- 1 branche de céleri hachée finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 poivron vert coupé en dés
- 1 c. à thé (5 ml) de chili en poudre
- une pincée de cumin (facultatif)
- 2-3 tasses (500 à 750 ml) de jus de tomate ou de légumes
- sel au goût
- 12 pitas de blé entier (1/2 pita par personne)
- 2 tasses de fromage cheddar ou de mozzarella râpé



MÉTHODE

Dans une poêle, faire revenir le boeuf haché sans gras, à feu moyen-vif, pendant 5 minutes. Ajouter l'oignon, l'ail et le poivron. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le sel, le chili et le cumin. Verser le jus de tomates et laisser mijoter 5 minutes.

Faire chauffer légèrement les pitas au four. Les couper en deux et les farcir de la préparation. Servir.

N.B. Le boeuf haché doit toujours être très bien cuit afin d'éviter les dangers de contamination bactérienne (maladie du hambourgeois).

VARIANTE : Vous pouvez utiliser des tortillas à la place des pitas.



COUSCOUS MAROCAIN

12 portions

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de tournesol ou de canola
- 3 oignons, hachés
- 2-3 gousses d'ail hachées
- 2 c. à thé (10 ml) de gingembre frais haché
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet
- 1 navet en gros morceaux
- 1 courge (poivrée ou autre) coupée en gros morceaux
- 3 patates moyennes coupées en quartiers
- 6 carottes en bâtonnets
- 1/2 c. à thé (3 ml) de poivre frais moulu
- 2 c. à thé (10 ml) de coriandre moulue
- pincée de sel
- 4 courgettes moyennes coupées en dés
- 1 boîte de 19 oz (540 ml) de pois chiches en conserve
- 1 tomate moyenne coupée en gros morceaux
- 1/4 tasse de raisins secs (facultatif)
- 1/4 tasse de persil frais
- 5 tasses de couscous (grains moyens si possible)



VARIANTE

On peut ajouter des morceaux de poulet cuit (cuisses ou hauts de cuisses), 1 à 1,2 kg environ.

MÉTHODE

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre; faire revenir 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit fondu.

Ajouter le bouillon de poulet, la courge, les carottes, les patates, le navet, le poivre, la coriandre et le sel; couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais fermes, environ 15 min. Ajouter la courgette et les pois chiches; faire cuire jusqu'à ce que la courgette soit tendre, mais ferme, environ 2 à 3 min. Incorporer la tomate, les raisins secs et le persil. Goûter et rectifier l'assaisonnement avec le sel, la coriandre et le poivre.

Pendant ce temps, dans un autre bol, verser 7 tasses d'eau bouillante sur le couscous, couvrir et laisser reposer. Soulever légèrement le couscous avec une fourchette pour l'aérer et servir dans des assiettes ou des bols.

Garnir du mélange de légumes.

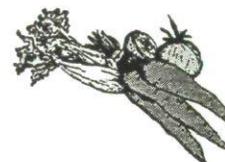


SOUPE REPAS AUX POIS CASSÉS

12 portions



- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de maïs ou autre
- 2 oignons moyens émincés
- 1 c. à thé (5 ml) de graines de céleri
- 1 feuille de laurier
- 1 1/2 tasse de pois jaunes cassés
- 1/2 tasse d'orge mondé ou perlé
- 12 tasses (3 L) de bouillon de poulet
- 4 carottes émincées
- 2 pommes de terre pelées, en dés
- 1/2 c. à thé (2 ml) de basilic
- sel et poivre
- 2 c. à soupe (30 ml) de persil (facultatif)



MÉTHODE

Dans une casserole, faire chauffer l'huile; faire dorer les oignons. Ajouter les graines de céleri, la feuille de laurier, les pois cassés et l'orge. Verser le bouillon; amenez à ébullition. Couvrir à feu doux, faire cuire 75 minutes.

Ajouter les carottes, la pomme de terre et le basilic, continuer la cuisson 15 à 20 minutes. Saler et poivrer, parsemer de persil. Servir.

VARIANTE

Remplacer le bouillon de poulet par tout autre jus de cuisson.

PAIN DE VIANDE

12 portions

- 2 tasses (500 ml) de jus de tomates ou de légumes
- 1 boîte de 10 oz (284 ml) de soupe (crème) aux tomates
- 3 livres (1,5 kg) de boeuf haché maigre
- 1 tasse de chapelure
- 1 tasse d'oignon haché
- 1 tasse de céleri haché
- 2 oeufs battus légèrement
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 pincée de poivre



MÉTHODE

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

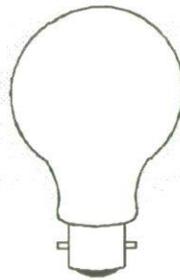
Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble sauf le jus de tomates.

Tasser le mélange dans un moule à pain de 23 cm X 23 cm (9 po X 9 po). Laisser un espace d'environ 1 pouce (2,54 cm) sur chaque côté du moule. Ajouter le jus de tomates sur les côtés. Couvrir le moule et cuire au four environ 1 heure.

PAIN DE VIANDE (suite)

SUGGESTIONS :

On peut préparer la chapelure en faisant sécher du pain au four (les croûtes que l'on ne veut pas manger par exemple!) à 180 °C (350°F), jusqu'à ce qu'il casse facilement. Laisser refroidir. Émietter en se servant d'un rouleau à pâte ou broyer avec les mains jusqu'à l'obtention d'une chapelure fine. Le pain séché peut être remplacé par des biscuits soda ou des biscottes.



CHILI AVEC VIANDE ET HARICOTS ROUGES

12 portions environ

- 2 1/2 lb (1,2 kg) de boeuf haché maigre ou mi-maigre
- 2 oignons moyens, hachés
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1/4 tasse de carottes hachées
- 1 tasse de céleri haché
- 1 boîte de 14 oz (398 ml) de maïs en grains
- 1 tasse de poivrons verts hachés (facultatif)
- 2 boîtes de 28 oz (2 X 796 ml) de tomates entières ou broyées
- 1 boîte de 19 oz (1 X 540 ml) de haricots rouges, égouttés
- 2 c. à soupe (30 ml) d'assaisonnement au chili
- sel et poivre



MÉTHODE

Dans une grande casserole ou un grand poêlon antiadhésif, faire revenir le boeuf à feu vif en le défaisant jusqu'à ce qu'il soit bruni, soit pendant environ 5 minutes.

Ajouter les oignons, l'ail, le céleri, les carottes et les poivrons verts; faire cuire pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajouter les tomates, le maïs, l'assaisonnement au chili. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les haricots rouges et servir.

VARIANTE

Ce plat peut être mangé dans des tortillas mous ou dans des pains pitas.

SOUPE AUX LÉGUMES CONSISTANTE

12 portions environ

- 1 c. à thé (5 ml) d'huile
- 1 boîte de 19 oz (540 ml) de haricots rouges égouttés
- 1 1/2 tasse d'oignon haché
- 1 boîte de 28 oz (796 ml) de tomates
- 5 tasses (1,25 L) de bouillon de boeuf
- 1/4 c. à thé (1 ml) de thym séché
- 2 feuilles de laurier
- 1 boîte de 10 oz (284 ml) de soupe aux tomates
- 1 tasse de céleri haché
- 1/2 tasse de maïs en grains
- 1 tasse de pommes de terre coupées en dés
- 1/2 tasse de coquilles ou de macaronis non cuits
- sel et poivre

MÉTHODE

Dans une grande casserole, faire chauffer et ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ensuite, ajouter tous les autres ingrédients.

Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Enlever la feuille de laurier avant de servir.

N.B. Cette soupe se congèle bien. Vous pouvez donc la préparer en grande quantité et la congeler par portions. Servez-la avec du pain ou des craquelins.



BOEUF À LA RUSSE

12 portions

- 8 grosses pommes de terre, tranchées
sel et poivre
- 6 oignons en rondelles
- 1,5 à 2 kg de bifteck de ronde (ou autre) coupés en cubes
- 3 boîtes de 10 oz (3 X 284 ml) de soupe aux tomates
- 6 poivrons verts, émincés



MÉTHODE

Préchauffer le four à 325 °F. Graisser un plat allant au four. Déposer la moitié des pommes de terre au fond du plat; saler et poivrer; couvrir de la moitié des rondelles d'oignons; disposer les cubes de viande sur les oignons, étendre le reste des oignons et terminez par la rangée de pommes de terre.

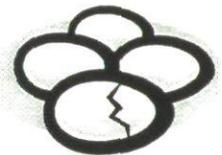
Verser la soupe aux tomates sur la préparation; parsemer de poivrons. Couvrir et cuire environ 90 minutes.

Environ 15 minutes avant la fin de cuisson, retirer le couvercle. Servir.

TARTE AUX LÉGUMES

12 portions

- 1 1/2 tasse de germe de blé
- 2 1/4 tasses de farine de blé
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 3/4 tasse de margarine
- 3 oeufs battus légèrement



Donne 3 tartes de 9 ou 10 pouces (23 cm).

GARNITURE

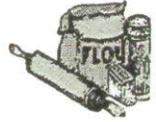
- 12 tasses de légumes au choix (carottes, chou-fleur, brocoli, oignons, piments, etc.)
- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile
- 227 g de champignons (facultatif)
- 9 c. à soupe (90 ml) de farine de blé entier
- 3 tasses (750 ml) de lait
- sel et poivre
- herbes au choix (basilic, thym, orégan)
- 3/4 lb de fromage (cheddar)



TARTE AUX LÉGUMES (suite)

MÉTHODE

POUR LA PRÉPARATION DES CROÛTES À TARTE



Mêler les ingrédients secs et ajouter la margarine. Lorsque le mélange est granuleux, ajouter l'oeuf. Presser le mélange dans les trois moules d'environ 10 pouces chacun. Cuire au four 10 minutes à 400 °F.

Faire cuire les légumes dans une marguerite jusqu'à ce qu'ils soient un peu moins croquants.

LA SAUCE



Faire sauter les champignons dans l'huile et le beurre. Ajouter la farine et la faire griller. Verser le lait et laisser cuire jusqu'à épaississement. Assaisonner. Ajouter les légumes à la sauce. Verser le mélange dans le fond de tarte refroidi. Mettre le fromage râpé sur le dessus de la préparation. Cuire au four à 350 °F environ 30 minutes.

Diviser les tartes en 4.

SALADE VERTE

Ingrédients	15 personnes	25 personnes	50 personnes	75 personnes
Laitue frisée	1 1/2	3	5	8
Tomates en quartiers	1	2	6-8	8
Concombres coupés en deux et en rondelles	1/4	1/2	1	1 1/2
Piments verts en cubes	1/4	1/2	1	1 1/2
Oignons en rondelles coupées finement	1/4	1/2	1	1 1/2

MÉTHODE

Bien laver la laitue et l'essuyer.

Mettre la laitue en morceaux et la déposer dans chacune des petites assiettes de 6 pouces. En préparer 48.

Ensuite, ajouter tous les autres ingrédients. Verser un peu de vinaigrette.



VINAIGRETTE À SALADE

Donne environ 1,5 L

- 1/2 tasse de moutarde de Dijon
- 3 c. à soupe (45 ml) de poudre d'ail
- 1/3 tasse (85 ml) de miel
- 3 c. à soupe (45 ml) de thym et de basilic mélangés
- 2 tasse (500 ml) de vinaigre de vin blanc
- 4 tasses (1 L) d'huile



MÉTHODE

Mélanger la moutarde de Dijon, le sel, le miel, les herbes et le vinaigre.

Ensuite, ajouter l'huile et brasser.



GÂTEAU AUX CAROTTES

45 portions

- 4 tasses de sucre
- 3 tasses (750 ml) d'huile
- 12 oeufs
- 6 tasses de farine
- 1 1/2 c. à soupe (25 ml) de cannelle
- 2 c. à soupe (30 ml) de soda
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre à pâte
- 1 1/2 c. à thé (7 ml) de sel
- 9 tasses de carottes râpées
- 2 1/4 tasses de noix de Grenoble hachées



MÉTHODE

Bien mélanger l'huile et le sucre ensemble. Ajouter les oeufs et bien brasser.

Mélanger les ingrédients secs ensemble et y ajouter les carottes et les noix.

Ajouter les ingrédients secs dans la première préparation et verser dans trois moules (9 X 13) bien huilés et enfarinés. Chaque moule (divisé 5X3) représente 15 morceaux de gâteau.

Faire cuire au four à 350 °F pendant 40 minutes environ.

GLAÇAGE

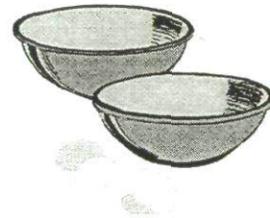
Pour 3 gâteaux (9 X 13)

- 1,5 kg de fromage à la crème
- 2 c. à soupe (30 ml) de vanille
- 1/2 tasse de margarine
- 4 tasses de sucre à glacer

MÉTHODE

Réduire en crème le fromage et la margarine.

Ajouter le sucre à glacer et bien mélanger, puis ajouter la vanille.



PETITS PAINS AU FROMAGE ET AU BACON

48 petits pains



- 16 tranches de bacon, hachées
- 4 tasses de farine tout usage
- 4 c. à soup (60 ml) de sucre
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (4 ml) de sel
- 3 tasses de cheddar canadien fort, râpé
- 2 oeufs battus
- 2 tasse (375 ml) de lait
- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre, fondu

MÉTHODE



Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Faire cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Bien égoutter et garder 1 c. à soupe (15 ml) de gras.

Dans un grand bol, mélanger ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel; incorporer le fromage et le bacon cuit.

Dans un petit bol, mélanger ensemble l'oeuf, le lait, le beurre et le gras de bacon mis de côté. Ajouter aux ingrédients secs, brasser juste assez pour humidifier.

Verser la pâte dans des minimoules à muffins graissés et enfarinés. Cuire au four de 25 à 30 minutes.