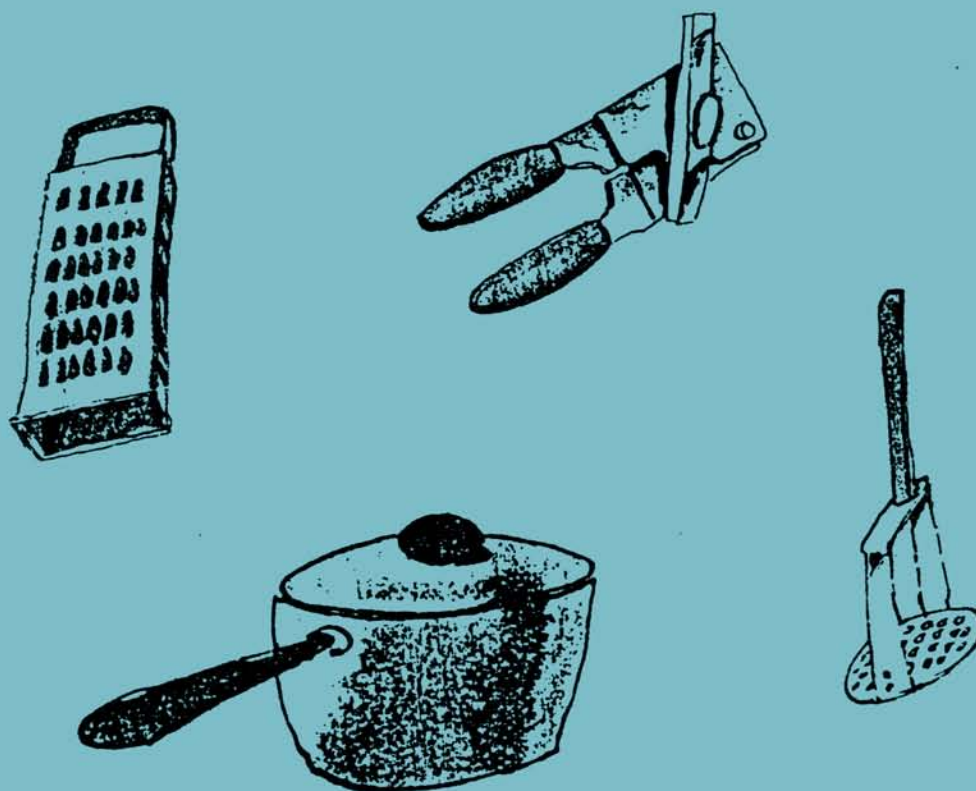


La petite cuisine d'Atout-Lire



Atout-Lire
1994-95

Préface

Un projet de promotion de la santé financé par Santé et bien-être social Canada a été le point de départ des échanges autour de la cuisine d'Atout-Lire.

Ce livre de recettes est le résultat d'une démarche de 18 mois des participants, animatrices et bénévoles d'Atout-Lire. Durant cette période, toutes ces recettes ont été essayées et ont circulé de main en main.

Un comité de participant-e-s a fait vivre la cuisine et a investi la maison d'odeurs. Il a travaillé à créer l'habitude de manger ensemble plus souvent.

Les différentes cultures présentes à Atout-Lire ajoutent aussi leur couleur toute spéciale au recueil. Durant ce projet, on a pu constater la grande ouverture des gens d'Atout-Lire pour la cuisine d'ailleurs et les mets nouveaux.

Ici, le macaroni côtoie les rouleaux impériaux comme la soupe aux gourganes côtoie les tacos. Mais la plupart des recettes ont en commun le fait d'être simples, économiques et saines.

Les expériences faites ensemble dans la cuisine nous ont permis d'expérimenter la variété, de partager nos talents, de nous parler, de nous soutenir dans de petits projets de groupe, de rire ensemble et d'oublier momentanément nos problèmes.

Table des matières

soupes populaires

soupe à l'oignon gratinée de Gilles	5
soupe aux gourganes du Saguenay	6
soupe aux fèves rouges de la mère à Line	7
soupe aux pois verts cassés	8
chaudrée de légumes	9
lentilles aux tomates de Sylvie	1 0
soupe aux lentilles de Sylvie	1 1
potage à la citrouille de Myriam	1 2

salades

salade au chou de Delmy	1 3
salade tunisienne de Kamel	1 4
salade d'épinards et d'oranges	1 5
salade de fèves	1 6
taboulé (salade au persil)	1 7
salade aux carottes de Renée	1 8
salade de riz de Renée	1 9
salade de riz	2 0
salade de printemps	2 1
salade de lentilles au cari de Myriam	2 2

boeuf

pâté chinois d'Agnès et d'Aline	2 3
---------------------------------------	-----

poisson

pain au saumon ou au thon	2 4
---------------------------------	-----

poulet

poulet à l'orange d'Élise	2 5
poulet tériyaki d'Élise	2 6
vol-au-vent au poulet	2 7
ragoût au beurre d'arachide	2 9
poulet au cari	3 1

pâtes alimentaires

sauce à spaghetti de Monique	3 2
courge spaghetti	3 3
sauce à spaghetti de Jean-Pierre	3 4
macaroni à la saucisse	3 5
macaroni au fromage de Pierrette	3 6

oeufs

croûte à tarte	3 7
"croûte sans croûte"	3 8
quiche lorraine de Myriam	3 9
quiche aux légumes de Myriam	4 0
quiche aux fruits de mer	4 1

légumineuses

fèves au lard du Bonhomme Carnaval	4 2
pâté chinois aux lentilles de Bruno	4 3

plats des Néo-québécois

rouleaux impériaux de Var-Rasmey	4 4
sauce à rouleaux impériaux	4 5
tacos mexicains	4 6
pupusas aux courgettes de Delmy	4 7
pupusas au porc de Delmy	4 8
couscous tunisien de Kamel	4 9

desserts

galettes aux épices de madame Jeanne	5 1
galettes à la mélasse de René	5 2
croustillant aux pommes	5 3
muffins aux pommes et aux noix	5 4
muffins à la citrouille et au fromage	5 5
tartes aux pommes	5 6
muffins "poil de carotte" d'Aline	5 7
gâteau aux carottes	5 8
gâteau aux bananes	5 9
pouding au riz d'Aline	6 0

pains

pain à la levure	6 1
pain ultra-facile (ou pâte à pizza)	6 3
bannique traditionnelle amérindienne	6 4

autres

gelée de pommes avec pelure	6 5
gelée de menthe fraîche	6 5
fromage-maison de Delmy	6 6
fromage cottage de Delmy	6 7
sauce harissa maison de Kamel	6 8
trempe de pois chiches	6 9
trempe piquante à la citrouille	7 0
trempe douce à la citrouille	7 0
punchs (sans alcool)	7 1
sel végétal de Bruno	7 2
d'autres sortes de sels végétaux	7 2
bière d'épinette pour fêter la fin de l'année	7 3

Soupe à l'oignon gratinée de Gilles

Pour 8 portions.

2 c. à T. d'huile d'olive
7 tasses d'oignons hachés
1 gousse d'ail
1 c. à t. de sel
3 c. à T. de farine
2 boîtes de bouillon de boeuf
3 boîtes d'eau
persil (au goût)
thym (au goût)
feuille de laurier (pas obligatoire)



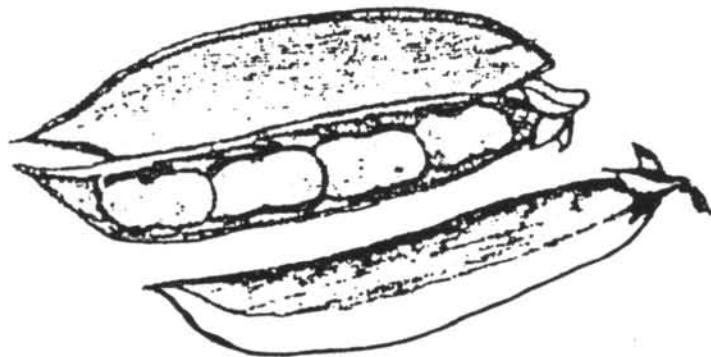
- 1) Cuire l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 20 minutes en brassant souvent.
- 2) Saupoudrer de farine et cuire 3 minutes en remuant.
- 3) Ajouter le bouillon et l'eau. Incorporer l'oignon, l'ail, le sel et les herbes. Amener à ébullition.
- 4) Cuire à feu doux avec le couvercle pendant 30 à 40 minutes.
- 5) Servir dans des bols allant au four.
- 6) Placer un croûton de pain sur chaque bol.
- 7) Couvrir de fromage cheddar râpé.
- 8) Gratiner quelques minutes au four.

Soupe aux gourganes (du Saguenay)

Pour 10 portions.

10 tasses d'eau
1 gros oignon (ou 2 petits)
2 cuisses de poulet (ou 4 ailes)
2 livres de gourganes fraîches
1/4 de tasse d'orge rincé
sel et poivre au goût

- 1) Écosser les gourganes. Les petites gourganes tendres et vertes peuvent être coupées et cuites avec la cosse.
- 2) Mettre tous les ingrédients ensemble dans l'eau froide.
- 3) Amener au point d'ébullition. Baisser le feu.
- 4) Laisser mijoter au moins 2 heures et demie.
- 5) Désosser le poulet et remettre la viande dans la soupe.
- 6) Laisser refroidir. Mettre au réfrigérateur. Le lendemain, enlever le gras sur le dessus.



Soupe aux fèves rouges de la mère à Line

Pour 6 à 8 portions.

2 tasses de fèves rouges
2 oignons
2 c. à t. de margarine
2 c. à t. de farine
1 tasse de lait
sel et poivre
persil, ciboulette ou queues d'échalotes pour décorer



- 1) Laver les fèves et les faire tremper durant une nuit.
- 2) Jeter l'eau de trempage. Mettre les fèves dans un chaudron et les recouvrir d'eau fraîche pour qu'il y ait un pouce de plus d'eau. Saler.
- 3) Ajouter un gros oignon coupé en quatre.
- 4) Amener au point d'ébullition et écumer. Baisser le feu.
- 5) Cuire à feu moyen pendant à peu près 2 heures en surveillant de temps en temps et en ajoutant de l'eau lorsque c'est nécessaire. Il doit toujours y avoir environ un pouce d'eau au-dessus des fèves.
- 6) Enlever ensuite l'oignon.
- 7) Ajouter du sel, du poivre et du persil. On peut ajouter aussi un oignon coupé et frit.
- 8) Faire une petite sauce béchamel claire avec de la margarine, de la farine et du lait. Mélanger cette sauce à la soupe avant de la servir. Décorer avec de la ciboulette ou des queues d'échalotes.

Soupe aux pois verts cassés

Pour 10 portions.

2 oignons hachés

2 c. à T. d'huile

1 1/2 tasse de pois verts cassés trempés 1 heure

10 tasses de bouillon de poulet ou d'eau de légumes

2 carottes émincées

jambon en cubes (au goût)

sel, poivre

2 c. à t. de basilic

2 c. à t. de thym

1/3 tasse de persil frais haché

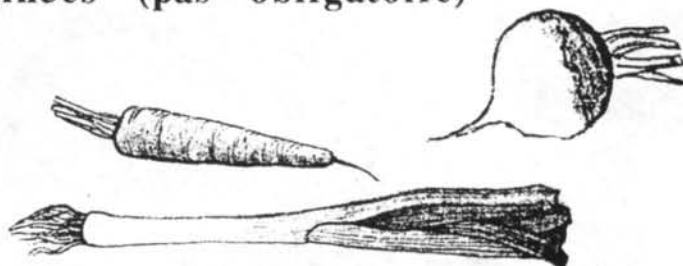
1 feuille de laurier

- 1) Cuire les oignons dans l'huile.
- 2) Ajouter les pois cassés et le bouillon. Amener à ébullition. Cuire sur un feu moyen environ 1 heure et demie.
- 3) Ajouter les légumes, le sel, le poivre, les fines herbes, la feuille de laurier et le jambon.
- 4) Baisser le feu et laisser mijoter 30 à 40 minutes de plus.

Chaudrée de légumes

Pour 8 portions.

- 4 c. à T. de margarine
- 2 poireaux coupés en tranches minces (pas obligatoire)
- 1 petit navet coupé finement
- 2 branches de céleri
- 2 oignons
- 2 grosses patates
- 4 carottes
- sel et poivre (au goût)
- 4 tasses de bouillon de poulet chaud
- 3 tasses de lait
- 1 tasse de fromage râpé (pas obligatoire)
- 1 morceau de poisson (pas obligatoire)



- 1) Couper les légumes.
- 2) Faire cuire les oignons dans la margarine.
- 3) Ajouter les légumes, sauf les patates. Couvrir et cuire à feu moyen durant 15 minutes.
- 4) Ajouter ensuite les patates et le bouillon de poulet.
- 5) Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient cuites.
- 6) Ajouter le lait, vérifier l'assaisonnement. Laisser mijoter 10 minutes.

Notes: On peut parsemer la soupe de fromage râpé et la gratiner au four. On peut ajouter un morceau de poisson en fin de cuisson pour une soupe plus nourrissante.

Lentilles aux tomates de Sylvie

Pour 6 à 8 portions.

2 c. à T. d'huile d'olive
2 oignons
3 carottes
1 grosse boîte de tomates (16 onces)
3 tasses de bouillon (poulet, boeuf ou légumes)
1 tasse de lentilles
1/4 tasse de persil frais
thym (au goût)
marjolaine (au goût)
sel (au goût)

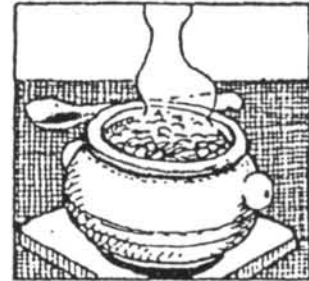
- 1) Faire cuire les oignons et les carottes 3 à 4 minutes.
- 2) Ajouter les fines herbes et cuire une minute de plus.
- 3) Ajouter les tomates, le bouillon, les lentilles, le sel et le persil.
- 4) Faire mijoter à feu doux environ 45 minutes.
- 5) Servir avec du fromage râpé.



Soupe aux lentilles de Sylvie

Pour 6 à 8 portions.

- 1 tasse de lentilles
- 4 tasses d'eau
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à t. de sel
- 1 oignon moyen haché
- 2 grosses carottes
- 1 piment vert doux
- 2 branches de céleri
- 4 c. à T. d'huile
- 1 cube et demi de bouillon de légumes dissous dans
2 tasses d'eau bouillante
- 2 c. à t. d'huile de soya
- 2 c. à T. de farine

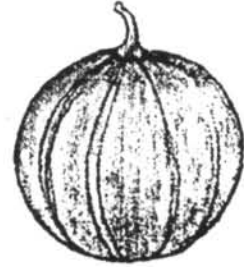


- 1) Mettre les lentilles dans 4 tasses d'eau. Ajouter le sel et l'ail. Amener au point d'ébullition et baisser le feu.
- 2) Cuire à feu doux 30 à 45 minutes.
- 3) Faire cuire l'oignon, les carottes, le piment et le céleri dans de l'huile durant 5 minutes.
- 4) Ajouter les légumes et le bouillon de légumes aux lentilles.
- 5) Dans un poêlon faire chauffer 2 c. à T d'huile et parsemer de farine en brassant.
- 6) Ajouter un peu de bouillon dans le poêlon pour faire un mélange crémeux et verser dans la soupe.
- 7) Continuer à cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Potage à la citrouille de Myriam

Pour 6 portions.

1 poireau haché
2 patates
5 tasses de bouillon de poulet
1 petite citrouille
sel et poivre (au goût)
1 à 2 tasses de lait
muscade (au goût)



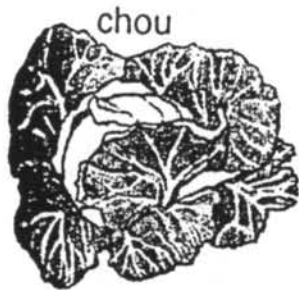
- 1) Couper les patates et la citrouille en cubes.
- 2) Couper le poireau et le faire cuire dans l'huile.
- 3) Ajouter le bouillon de poulet, les patates et la citrouille.
Faire cuire jusqu'à ce que les patates et la citrouille soient tendres.
- 4) Passer au mélangeur et ajouter du lait.
- 5) Ajouter un peu de muscade dans chaque bol avant de servir.



Salade au chou de Delmy

Pour 6 à 8 portions

- 1 petit chou coupé en fines lamelles
- 1 carotte râpée
- 1 oignon haché finement
- 1 piment vert moyen (et du piment fort, au goût)
- 1 pincée d'origan
- 1 c. à t. de sel
- 1/4 de tasse de vinaigre
- 1 tasse d'eau



Salade tunisienne de Kamel

Pour 10 portions.

1 concombre
1 piment vert
1 oignon
1 pomme
2-3 tomates
vinaigre blanc
huile d'olive
menthe fraîche
sel, poivre

- 1) Couper tous les légumes en petits morceaux et les mélanger ensemble.
- 2) Ajouter l'huile, le vinaigre, la menthe, le sel et le poivre.
- 3) Laisser tremper une heure avant de servir pour que ça prenne le goût de la vinaigrette .

Salade d'épinards et d'oranges

Pour 4 portions.

3 tasses de feuilles d'épinards frais

1/2 tasse d'oranges

3 c. à T. d'amandes émincées grillées

1/4 de tasse de vinaigrette à l'ail

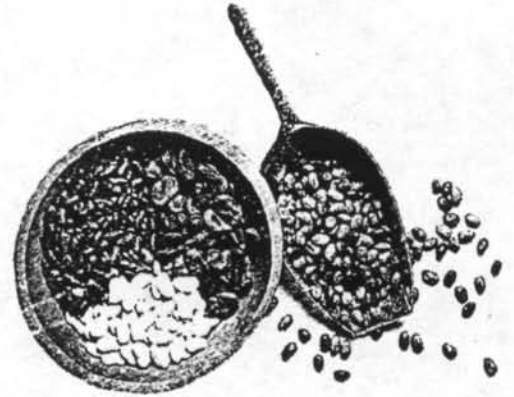
- 1) Bien laver les épinards, les assécher, les déchirer et les mettre dans un bol à salade.
- 2) Ajouter les oranges et les amandes.
- 3) Juste avant de servir, arroser avec de la vinaigrette à l'ail.



Salade de fèves

Pour 10 portions.

1 boîte de fèves vertes égouttées
1 boîte de fèves jaunes égouttées
1 boîte d'haricots rouges
1 boîte de fèves de lima
1 boîte de fèves romano, de pois chiches, ou autre
piment vert et rouge (au goût)
céleri (au goût)



Vinaigrette

1/3 tasse d'huile d'olive (ou huile végétale)
1/3 tasse de jus de citron (ou de vinaigre de vin)
1 petit oignon haché (au goût)
2-3 gousses d'ail (dégermées et hachées)
1 c. à t. de sucre
1 c. à t. de sel
1 c. à t. d'origan
1 c. à t. de basilic
1 c. à t. de poivre rose (ou noir fraîchement moulu)

- 1) Mettre toutes les fèves ensemble dans un grand bol avec le piment et le céleri haché.
- 2) Mélanger l'huile, l'oignon, l'ail, les herbes, le sel et le poivre ensemble dans un chaudron. Amener au point d'ébullition et laisser bouillir 3-4 minutes. Laisser refroidir un peu et verser sur les fèves.
- 3) Laisser mariner quelques heures au réfrigérateur avant de servir.



Taboulé

salade au persil et à la semoule de blé

Pour 4 à 6 portions.

1 tasse de semoule de blé (couscous)

jus de 2 à 3 citrons pressés

1/4 tasse d'huile d'olive

2 à 3 tomates fraîches hachées (ou 1 petite boîte)

1 c. à thé de sel

3 tasses de persil frais haché

1/2 de tasse de menthe fraîche hachée

1/4 de tasse d'échalotes coupées finement

estragon (au goût)

- 1) Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un grand bol.
- 2) Laisser reposer quelques heures au réfrigérateur. La semoule de blé gonflera avec le jus des citrons et celui des tomates. Servir froid.



Salade aux carottes de Renée

Pour 6 à 8 portions.

5 carottes râpées

1/2 tasse de graines de tournesol

1/4 tasse de raisins secs

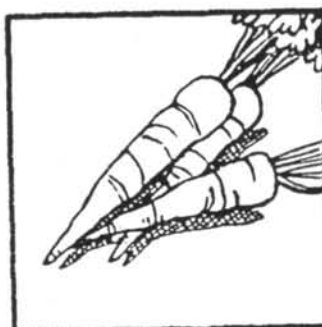
1 tasse de blé dur (trempé 8 heures et cuit 2 heures)

jus de 1 citron

1/4 tasse d'huile d'olive

beaucoup de persil frais

basilic frais du jardin si possible

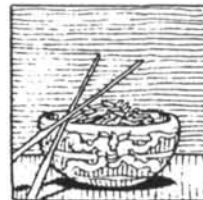


Salade de riz de Renée

Pour 6 à 8 portions.

1 1/2 tasse de riz brun cuit
2 sortes de légumineuses (fèves rouges, lentilles,
fèves de lima ou autres) cuites: 3/4 tasse de chaque
1 branche de céleri haché finement
2 échalotes ou 1 oignon haché finement
1 gousse d'ail haché finement
1/2 piment vert ou rouge (au goût)
beaucoup de persil frais
jus de 1 citron (ou 1/4 tasse de vinaigre de vin)
huile d'olive (ou autre)
sel et poivre (au goût)

- 1) Bien mélanger tous les ingrédients.
- 2) Laisser reposer quelques heures au réfrigérateur avant de servir.



riz

Salade de riz

Pour 6 à 8 portions.

1 1/2 tasse de riz cuit (blanc ou brun)
1 oignon (ou 2-3 échalotes) haché
piment vert et/ou piment rouge haché (au goût)
1/4 tasse de persil frais haché finement
1 1/2 tasse de lentilles cuites (ou autre légumineuse)
2 gousses d'ail hachées finement

Vinaigrette

1/4 tasse d'huile d'olive
jus de 1 citron
1 pincée de basilic et/ou marjolaine
1 pincée de sarriette
2 c. à T. de sauce soya
sel et poivre au goût

- 1) Mélanger tout ensemble.
- 2) Laisser reposer au moins 15 minutes avant de servir.



Salade de printemps

Pour 4-5 portions.

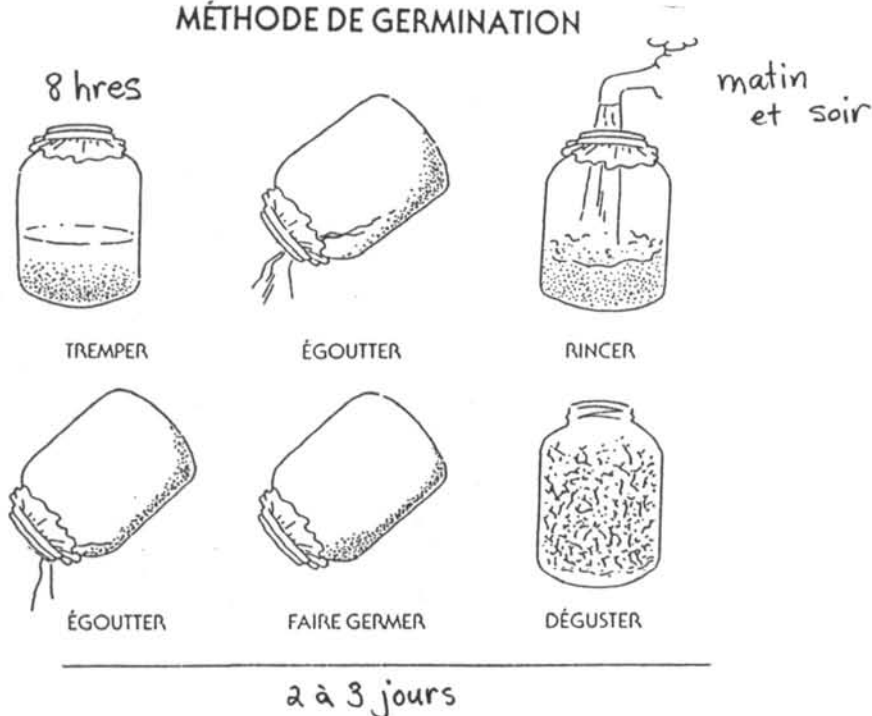
1 1/2 tasse de riz cuit (blanc ou brun)
1 oignon (ou 2-3 échalotes) haché
piment vert et/ou piment rouge haché (au goût)
1/4 tasse de persil frais haché finement
1 1/2 tasse de lentilles germées
2 gousses d'ail hachées finement
1 tasse de tomates en cubes (pas obligatoire)

Vinaigrette

1/4 tasse d'huile d'olive
jus de 1 citron
1 pincée de basilic et/ou marjolaine
1 pincée de sarriette
2 c. à T. de sauce soya
sel et poivre au goût

Mélanger tout ensemble et laisser reposer au moins 15 minutes avant de servir.

MÉTHODE DE GERMINATION



Salade de lentilles au cari de Myriam

Pour 4-5 portions.

1 1/2 tasses de lentilles vertes
3 tasses d'eau
1/2 tasse de raisins secs
1 piment rouge (coupé en dés)
2 échalottes (hachées)
1 branche de céleri (coupé en dés)

Vinaigrette

1/4 tasse d'huile végétale
1/4 tasse de vinaigre de vin rouge
1 c. à T. de jus de citron
1 c. à t. de cari
1 c. à t. de moutarde de Dijon
1/2 c. à t. de cumin moulu
1/4 c. à t. de cannelle
1 pincée de clou de girofle moulu
sel et poivre (au goût)

Lentilles



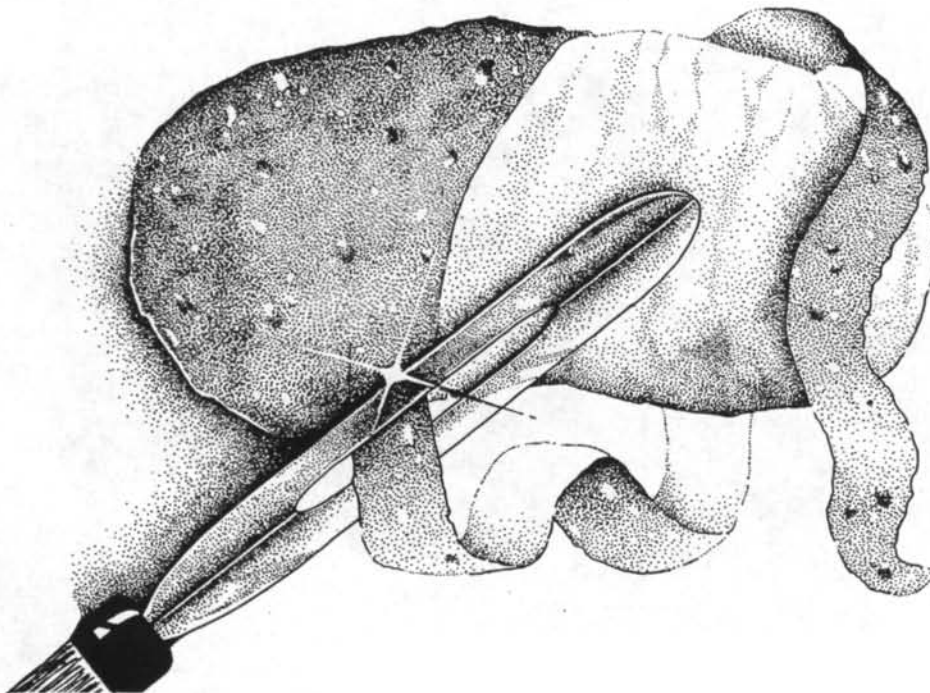
- 1) Mettre les lentilles dans l'eau et amener au point d'ébullition.
- 2) Mijoter 15 à 20 minutes. Égoutter et refroidir.
- 3) Mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- 4) Mélanger ensemble les lentilles, les légumes coupés et la vinaigrette.

Pâté chinois d'Agnès et d'Aline

Pour 6 à 8 portions.

1 1/2 lbs de boeuf haché mi-maigre
1 oignon
2 gousses d'ail
1 boîte de blé d'Inde en grain (ou en crème)
4 patates en purée
2 c. à T. de margarine
1/2 tasse de lait

- 1) Faire revenir le boeuf haché avec l'oignon et l'ail.
- 2) Faire cuire les patates dans de l'eau salée et les piler. Ajouter la margarine et piler encore. Ajouter le lait.
- 3) Mettre la viande au fond d'une casserole. Étendre le blé d'Inde par dessus. Étendre ensuite les patates.
- 4) Cuire au four à 350° F pendant 30 minutes.



Pain au saumon ou au thon

Pour 6 à 8 portions.

- 4 tasses de riz cuit
- 1 oignon haché
- 1 oeuf battu
- 2 c. à T. de lait
- 1/4 tasse de persil frais haché
- 1 gousse d'ail haché (ou 1/2 c. à t. de poudre d'ail)
- fines herbes (au goût): thym, origan, basilic, sarriette, marjolaine, et autres...)
- sel, poivre (au goût)
- 1 grosse boîte de saumon ou 2 boîtes de thon (184 g)



- 1) Battre l'oeuf et le lait ensemble avec les assaisonnements.
- 2) Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- 3) Placer dans un moule à pain graissé et faire cuire au four à 350° F pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit ferme.
- 4) Couper en tranches. Servir avec de la sauce à la crème de champignons.

Sauce

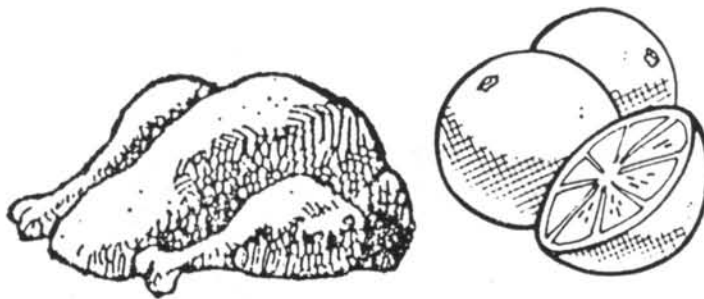
1 boîte de soupe "crème de champignons" diluée dans
1/2 boîte de lait.

Poulet à l'orange d'Élise

Pour 6 portions.

4 lbs de poulet en morceaux
1 enveloppe de mélange à soupe à l'oignon en sachet
1 boîte de jus d'orange concentré congelé
1 c. à T. de fécule de maïs
1 c. à t. de thym

- 1) Faire chauffer le four à 375° F.
- 2) Enlever le gras et la peau du poulet. Déposer la viande dans un plat allant au four.
- 3) Mélanger ensemble le sachet de soupe à l'oignon, le jus d'orange concentré, la fécule de maïs et le thym.
- 4) Arroser le poulet avec ce mélange. Couvrir et cuire pendant 1 heure. Enlever le couvercle et cuire 15 minutes de plus en arrosant de temps en temps.

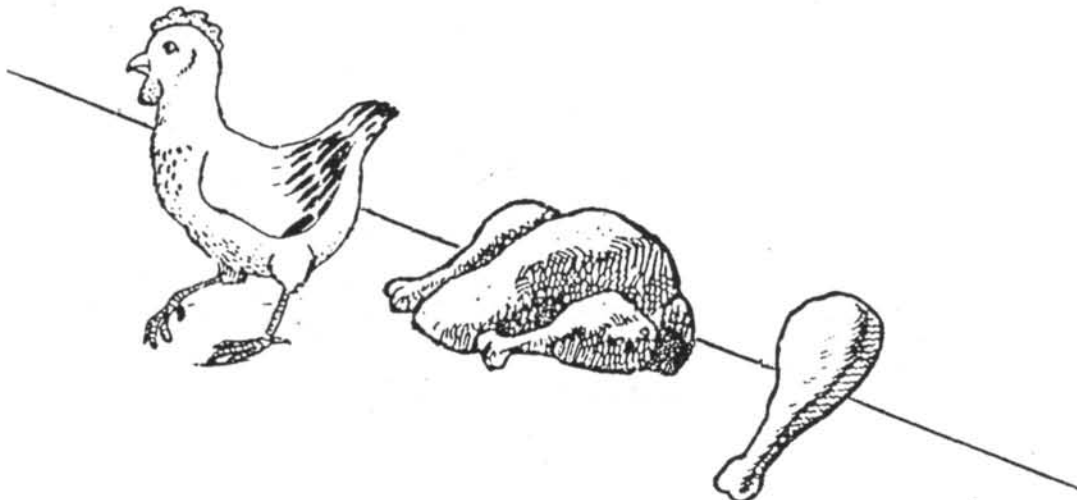


Poulet teriyaki d'Élise

Pour 2 portions.

2 poitrines de poulet
1/4 tasse de sauce soya
1 c. à T. d'huile végétale
1 c. à t. de gingembre
1 c. à t. de sucre
1 gousse d'ail

- 1) Couper le poulet en lanières.
- 2) Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- 3) Recouvrir le poulet avec le mélange.
- 4) Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 5) Pendant ce temps, faire tremper les brochettes de bois dans l'eau (comme ça, elles ne brûleront pas).
- 6) Embrocher le poulet en accordéon.
- 7) Cuire à "broil" dans un four préchauffé, durant 10 à 15 minutes.



Vol-au-vent au poulet

Pour 4 à 5 portions.

4 cuisses de poulet
4 tasses d'eau
2 oignons
3 carottes
sel et poivre (au goût)
1 c. à T. de farine
2 c. à T. de lait
1 feuille de laurier (pas obligatoire)

- 1) Enlever la peau et le gras du poulet.
- 2) Faire cuire dans l'eau avec l'oignon et les carottes entières, la feuille de laurier, le sel et le poivre.
- 3) Quand le poulet est cuit, le retirer du bouillon, le désosser et le couper en morceaux.
- 4) Couper les carottes en petits morceaux et les remettre dans le bouillon.
- 5) Mettre 1 à 2 c. à T. de farine dans un bocal avec un peu d'eau froide et bien agiter.
- 6) Ajouter au bouillon de poulet et faire bouillir quelques minutes pour épaissir.
- 7) Ajouter environ 2 c. à T. de lait pour blanchir la sauce.
- 8) Remettre le poulet dans la sauce avec du thym et d'autres fines herbes.
- 9) Enlever les croûtes de quelques tranches de pain.

- 10) Les enfoncer au creux d'un moule à muffin pour former des coquilles.
- 11) Faire dorer le pain au four à 350° F durant 5 à 10 minutes.
- 12) Mettre dans une assiette, remplir de sauce et servir.

Ragoût au beurre d'arachides

Pour 8 à 10 portions.

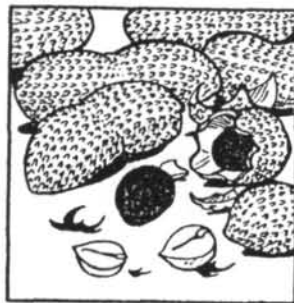
- 2 1/2 à 3 lbs de poulet en morceaux
- 3 c. à T. d'huile
- 1 lb de boeuf à ragoût, coupé en cubes
- 2 oignons moyens hachés
- 1 piment vert haché
- 1 boîte de tomates (28 onces) coupées en morceaux
- 1 c. à t. de sel
- 1 c. à t. de piment de cayenne moulu
- 3/4 tasse de beurre d'arachides



- 1) Enlever la peau et le gras du poulet.
- 2) Chauffer l'huile. Faire brunir le poulet pendant 15 minutes. Retirer et mettre de côté.
- 3) Conserver l'huile et y ajouter le boeuf, les oignons et le piment vert. Laisser cuire jusqu'à ce que le boeuf soit brun et que les oignons soient tendres.
- 4) Enlever le gras, puis ajouter les tomates et leur jus, le piment de cayenne et le sel.
- 5) Amener le mélange à ébullition, puis baisser le feu.
- 6) Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.
- 7) Ajouter le poulet et cuire 20 minutes de plus.
- 8) Faire fondre lentement le beurre d'arachides dans une petite casserole.

- 9) Ajouter le beurre d'arachides fondu au mélange en brassant.
- 10) Ramener à ébullition, puis baisser le feu.
- 11) Couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
- 12) Enlever l'excès de gras et servir avec du riz.

Note: Cette recette est nigérienne.
Le Niger est un pays francophone d'Afrique.
La recette peut être faite avec soit du poulet
o u du boeuf.



arachides

Poulet au cari

Pour 4 portions.

4 cuisses de poulet
1 c. à T. d'huile
1 1/4 tasse d'oignons
2 gousses d'ail
2 c. à t. de poudre de cari
3 tomates (fraîches ou en boîte)
4 c. à t. de farine
1 tasse d'eau
fines herbes (au goût)
sel, poivre

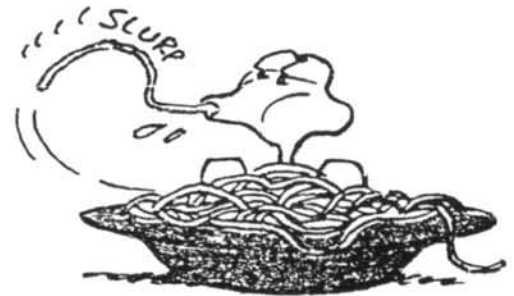


- 1) Enlever la peau du poulet et dégraisser.
- 2) Faire revenir les oignons, l'ail et le poulet dans l'huile. Retirer le poulet et ajouter le cari. Faire cuire encore quelques minutes.
- 3) Ajouter les tomates en morceaux, l'eau, les assaisonnements.
- 4) Ajouter le poulet et cuire au four au moins 1 heure et demie.
- 5) Avant de servir, épaissir la sauce avec de la farine diluée dans un peu d'eau froide.
- 6) Servir avec du riz.

Sauce à spaghetti de Monique

Pour 16 portions.

- 3 c. à table d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail
- 9 branches de céleri
- 3 gros piments
- 3 gros oignons
- 3 livres de boeuf haché
- 3 boîtes de tomates
- 2 boîtes de crème de tomate
- 3 petites boîtes de pâte de tomate
- 1 petite boîte de jus de tomate (19 onces)
- 2 c. à table de sel
- 2 c. à thé de poivre
- 3 c. à table d'origan
- 1 c. à table de basilic
- 1 c. à thé de cayenne
- 4 feuilles de laurier
- 1 c. à table de paprika
- 1 c. à thé de piments broyés
- 1 tasse de persil haché
- 2 c. à table de sucre



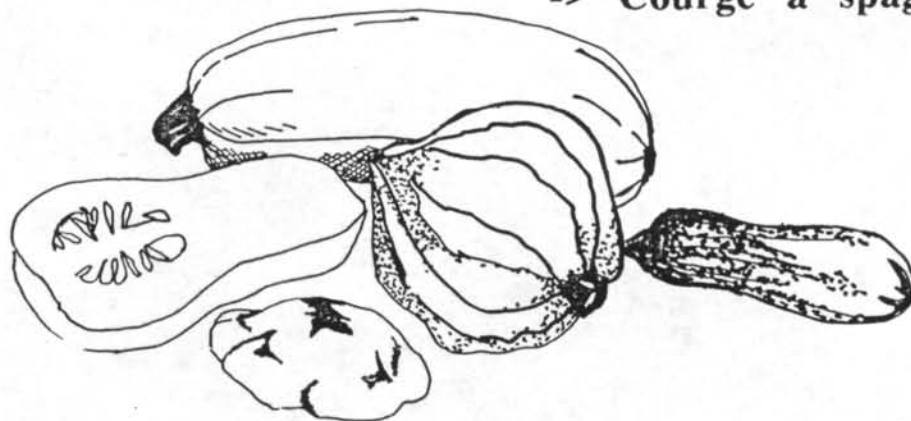
- 1) Hacher le céleri, le piment, les oignons et l'ail.
- 2) Chauffer l'huile d'olive dans un grand chaudron.
- 3) Faire dorer les légumes dans l'huile.
- 4) Rôtir la viande dans une poêle. Dégraisser.
- 5) Ajouter la viande aux légumes. Bien mélanger.
- 6) Ajouter les tomates, la crème de tomate et le jus de tomates.

- 7) Ajouter les assaisonnements: le sel, le poivre, l'origan, le basilic, la cayenne, les feuilles de laurier, le persil, les piments broyés et le sucre. Bien mélanger.
- 8) Cuire 2-3 heures à feu doux, sans couvercle.
- 9) Après 1 heure et demie, ajouter le paprika et la pâte de tomate.

Courge spaghetti

- 1) Couper la courge en deux.
- 2) Placer sur une tôle, la partie coupée vers le haut.
- 3) Faire cuire pendant 45 minutes au four à 350° F.
- 4) Défaire à la fourchette et couvrir de sauce.

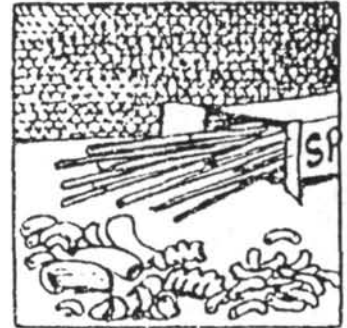
-> Courge à spaghetti



Sauce à spaghetti de Jean-Pierre: aux tomates et légumes

Pour 4 à 5 portions.

2 gros oignons hachés fins
ail (au goût)
céleri tranché (au goût)
1 1/2 c. à t. d'huile végétale
2 tasses d'eau
1/2 boîte de pâte de tomates (petite boîte)
1 c. à T. de sauce soya
1/2 tasse de graines de tournesol moulues
carottes tranchées (au goût)
navets en cubes (au goût)
paprika (au goût)
basilic (au goût)
1 grosse boîte de tomates
feuilles de laurier



fromage râpé pour gratiner (pas obligatoire)

- 1) Faire sauter l'oignon dans l'huile.
- 2) Ajouter les autres ingrédients.
- 3) Laisser mijoter 1 heure.
- 4) Mettre les pâtes cuites dans un plat allant au four et couvrir de sauce.
- 5) Couvrir de fromage et gratiner au four à "broil".

Macaroni à la saucisse

Pour 6 portions.



3 c. à T. de beurre ou de margarine
12 saucisses fumées coupées en rondelles
1/4 tasse de piment vert en cubes
2 branches de céleri, en cubes
10 oz de champignons coupés
sel et poivre (au goût)
4 tasses de macaroni cuit
1 c. à T. de sauce soya
1/2 tasse de crème à 15 %
3 c. à T. d'échalotes, émincées

- 1) Dans un poêlon, faire fondre le beurre. Faire cuire les saucisses, le piment, le céleri et les champignons, saler et poivrer.
- 2) Ajouter les pâtes, la sauce soya et la crème. Mélanger.
- 3) Placer dans des assiettes. Décorer d'échalotes coupées.

Macaroni au fromage de Pierrette

Pour 4 portions.

2 1/2 tasses de macaroni non cuit

- 1) Cuire dans de l'eau bouillante salée.
- 2) Passer à l'eau froide.



Sauce au fromage

5 c. à T. de margarine

7 c. à T. de farine

3 1/2 tasses de lait

8 c. à T. de fromage "Cheez Whiz" (ou cheddar râpé)

- 1) Faire fondre la margarine au bain-marie. Ajouter la farine et cuire 1 minute.
- 2) Ajouter le lait en brassant bien jusqu'à ce qu'il soit chaud.
- 3) Ajouter ensuite le fromage et laisser fondre.
- 4) Mélanger la sauce aux nouilles.
- 5) Décorer avec du persil ou des saucisses fumées.



Croûtes à tarte

Pour environ 10 abaisses.

5 tasses de farine
1 lb de graisse végétale
1 c. à thé de sel
1 c. à table de vinaigre
2 oeufs

- 1) Couper la graisse dans la farine jusqu'à ce que le mélange ressemble à du gruau.
- 2) Dans une tasse à mesurer, battre 2 oeufs à la fourchette. Y ajouter le vinaigre et remplir la tasse d'eau très froide jusqu'au bord.
- 3) Mélanger les oeufs avec la farine sans trop manipuler. Former en boules et rouler pour faire des tartes.
- 4) Mettre la pâte au réfrigérateur durant 1 heure avant de rouler.

Cette pâte se conserve bien au congélateur.

Croûte sans croûte

3 c. à T. de margarine

**1 1/2 tasse de chapelure fine faite avec du pain brun
ou avec des biscuits soda émiétés**

- 1) Faire fondre la margarine et mélanger avec la chapelure.**
- 2) Tapoter le mélange dans le fond d'une assiette à tarte.**

Quiche lorraine de Myriam

Pour 4 quiches.

12 oeufs

2 tasses de lait

1 1/2 tasse de crème 15%

sel et poivre (au goût)

thym ou basilic (au goût)

4 gros oignons hachés

jambon en cubes

2 1/2 tasses de fromage cheddar fort sur le dessus



- 1) Battre ensemble les oeufs, le lait, la crème et les assaisonnements.
- 2) Cuire l'oignon et le déposer au fond de la pâte à tarte.
- 3) Couvrir avec le mélange d'oeufs et parsemer de jambon en cubes et de fromage râpé.
- 4) Cuire à 425° F durant 15 minutes, et baisser ensuite à 350° F durant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite.

On peut remplacer le jambon par du poulet et des olives vertes, ou par de la goberge.

Quiche aux légumes de Myriam

Pour 4 quiches.

14 oeufs battus

2 tasses de lait

2 tasses de crème 15%

sel et poivre (au goût)

quelques échalotes coupées

2 tasses de piment rouge haché

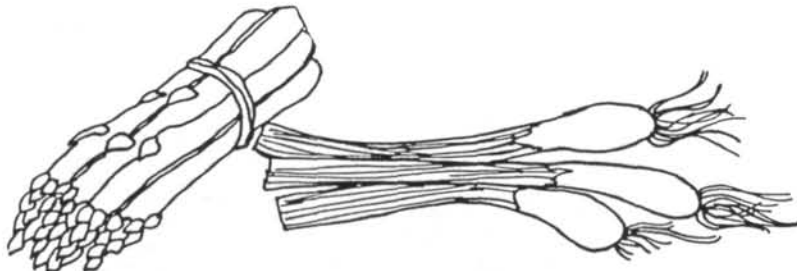
2 tasses de piment vert haché

persil frais haché finement

2 tasses de fromage cheddar fort sur le dessus



- 1) Battre ensemble les oeufs, le lait, la crème et les assaisonnements.
- 2) Ajouter les échalotes, les piments, le persil et déposer au fond de la pâte à tarte.
- 3) Couvrir de fromage râpé.
- 4) Cuire à 425° F durant 15 minutes, et baisser à 350° F durant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite.



Quiche aux fruits de mer

Pour 4 quiches.

pâte à tarte pour 4 abaisses

12 oeufs

2 tasses de lait

1 1/2 tasse de crème 15% (ou 1 tasse de lait)

sel et poivre (au goût)

thym, basilic ou muscade (au goût)

4 gros oignons hachés

1 piment vert

1 piment rouge

échalotes

persil

morceaux de goberge

crevettes cuites

pétoncles (au goût)

2 1/2 tasses de fromage cheddar fort (ou gruyère)



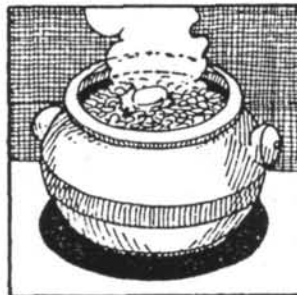
- 1) Battre ensemble les oeufs, le lait, la crème et les assaisonnements.
- 2) Cuire l'oignon et le déposer au fond de la pâte à tarte, déposer ensuite les fruits de mer.
- 3) Couvrir avec le mélange d'oeufs et parsemer de fromage râpé.
- 4) Cuire à 425° F durant 15 minutes et baisser ensuite à 350° F durant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite.

Fèves au lard du Bonhomme

Pour 8 portions.

2 tasses de fèves sèches
1 lb de porc salé (entrelardé) coupé finement
6 c. à T. de cassonade
6 c. à T. de mélasse
1 c. à t. de sel
1 c. à t. de moutarde
4 c. à T. de ketchup
2 oignons hachés

- 1) Faire tremper les fèves dans de l'eau toute la nuit. Égoutter les fèves et garder l'eau de trempage.
- 2) Faire chauffer un chaudron et saisir le porc. Enlever le surplus de gras.
- 3) Ajouter les fèves, la cassonade, la mélasse, le sel, la moutarde, l'oignon, le ketchup et assez d'eau de trempage pour bien couvrir les fèves.
- 4) Couvrir et faire cuire au four à 250° F pendant 4-5 heures. Vérifier de temps en temps s'il reste assez d'eau. En rajouter au besoin.



fèves au lard

Pâté chinois aux lentilles de Bruno

Pour 4 portions.

4 patates pilées, assaisonnées
1 oignon haché
2 tasses de lentilles cuites
1 tasse de blé d'Inde en crème
2 tasses de blé d'Inde en grains
1/2 c. à t. de thym
1 c. à t. d'ail en poudre ou 4 gousses d'ail
sel (au goût)
cayenne (pas obligatoire)
fromage cheddar râpé ou tranché



- 1) Mêler ensemble les lentilles cuites, le blé d'Inde en crème, le blé d'Inde en grains et tous les assaisonnements. Verser dans un plat allant au four.
- 2) Piler les patates et ajouter l'oignon.
- 3) Recouvrir le mélange de lentilles avec les patates pilées et couvrir de fromage.
- 4) Cuire au centre du four à 350° F pendant environ 35 minutes. Servir avec des crudités.

Pour faire cuire les lentilles...

Les lentilles n'ont pas besoin de tremper.

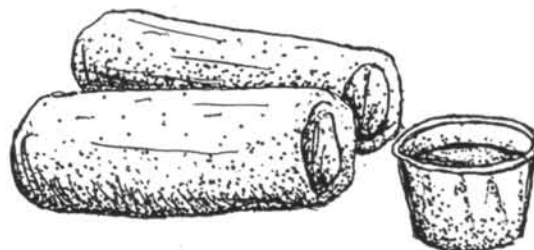
- 1) Les recouvrir d'eau salée. Les amener à ébullition.
- 2) Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 45 minutes.

Rouleaux impériaux de Var-Rasmey

Pour 25 rouleaux.

1 paquet de pâtes à rouleaux (congelées)
1 lb de porc haché maigre
1/2 lb de crevettes cuites
3 carottes (râpées finement)
1 petite patate cambodgienne (coupée en juliennes)
1/2 gros oignon rouge ou espagnol (haché finement)
un peu de vermicelle de riz
1/2 c. à t. de sucre
sel et poivre (au goût)
1/2 c. à t. de fécule de maïs
1 jaune d'oeuf (pour coller la pâte)
huile de tournesol (pour la friture)

- 1) Sortir les pâtes du congélateur la veille et les mettre au réfrigérateur.
- 2) Faire tremper les vermicelles dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- 3) Mélanger ensemble le porc, les crevettes, les oignons, la patate, les carottes, les vermicelles, le sucre, le sel et le poivre, la fécule.
- 4) Mettre le mélange de viande dans chaque pâte à rouleaux et rouler. Utiliser le jaune d'oeuf pour coller la pâte.
- 5) Faire cuire dans l'huile.



Sauce à rouleaux

1/2 tasse de sauce au poisson

1/2 tasse d'eau

1/4 tasse de sucre

1/4 de tasse de vinaigre blanc (ou de jus de citron)

3 gousses d'ail (hachées finement)

2 carottes (râpées finement)

arachides hachées (pas obligatoire)

Mélanger les ingrédients ensemble et laisser reposer.

Note: Faire la sauce une semaine à l'avance si possible.



Tacos mexicains

Pour 6 portions.



2 lbs de boeuf haché
2 sachets d'assaisonnement à tacos (cayenne,
cumin, cari, etc.)
2 oignons coupés en rondelles
1 oignon coupé finement
1 bouquet de coriandre en feuille (haché)
sauce aux tomates pimentée ("salsa")

- 1) Faire brunir la viande et l'égoutter ensuite pour enlever le gras.
- 2) Ajouter 2 oignons coupés en rondelles et les assaisonnements à tacos.
- 3) Brasser continuellement jusqu'à ce que la viande soit cuite.
- 4) Hacher finement l'oignon et la coriandre.
- 5) Mettre l'oignon cru, la coriandre et la "salsa" dans des bols séparés.
- 6) Réchauffer les "tortillas" (espèce de crêpes à la farine de maïs) au four à 250° F pendant 5 minutes.
- 7) Pendant que les tortillas sont encore chauds, les farcir avec un peu de tout.
- 8) Rouler et manger.

Pupusas aux courgettes de Delmy

Pour 2 douzaines (24) pupusas.

Garniture

5 courgettes hachées finement
1 tomate hachée finement
1/4 d'un oignon haché finement
1/2 livre de fromage mozzarella râpé
1 1/2 cuillère à T. de bouillon de poulet en poudre

- 1) Mélanger les légumes hachés ensemble.
- 2) Saler légèrement pour faire sortir le jus. Presser pour bien égoutter.
- 3) Ajouter le fromage et le bouillon en poudre. Saler de nouveau, au goût.

Pâte

6 tasses de farine de maïs préparée
5 tasses d'eau



- 1) Mélanger la farine de maïs avec de l'eau jusqu'à ce que la consistance soit molle mais pas collante.
- 2) Former une petite crêpe d'à peu près 4 pouces de diamètre avec les mains.
- 3) Placer la garniture au centre, former une boule et l'écraser pour former une galette.
- 4) Faire rôtir la galette des deux côtés dans une poêle en teflon jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- 5) Servir avec une salade de chou (voir recette page 13).

Pupusas au porc de Delmy (chicharon)

Pour 2 douzaines (24) pupusas.



Pâte

Voir la recette de la page précédente.

Garniture

3 lbs (1.5 kg) de flanc de porc haché (ou de porc cuit)
2 tomates fraîches coupées
1/4 d'oignon râpé
1/2 piment vert râpé
1 1/2 c. à T. de bouillon de poulet en poudre

- 1) Il est préférable de hacher soi-même (au hache-viande) du flanc de porc cuit. Couper le porc en cubes et faire bouillir dans un peu d'eau. Dégraisser et passer au hache-viande.
- 2) Mélanger les ingrédients ensemble. Ajouter du sel au goût.
- 3) Placer le mélange de viande au centre de la crêpe, former une boule et l'écraser pour faire une galette.
- 4) Faire rôtir la galette des deux côtés dans une poêle en teflon.
- 5) Servir avec une salade de chou (page 13).

Couscous tunisien de Kamel

Pour 6-7 portions.

- 3 c. à T. d'huile d'olive
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 carottes
- 2 navets
- 4 patates
- 2 courgettes
- 1 1/2 tasse de pois chiches cuits (voir note en bas de la page)
- morceaux de citrouille en gros cubes (pas obligatoire)
- 1 grosse boîte de pâte de tomate (369 ml)
- 1 1/2 c. à t. de paprika
- 2 c. à t. de poivre
- 1 1/2 c. à t. de sel
- origan (au goût)
- sauce harissa (elle est très piquante, au goût)
- 1 1/2 lbs poulet, agneau ou saucisses merguez
- 2 tasses de semoule de blé

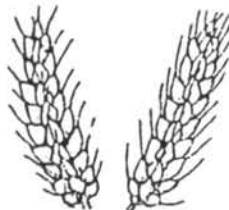


- 1) Faire revenir l'oignon et la viande dans l'huile.
- 2) Ajouter l'ail, une boîte de pâte de tomate, et 8 tasses d'eau.
- 3) Ajouter ensuite le paprika, la sauce harissa, le poivre, le sel et l'origan. Laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite (environ 1 heure).
- 4) Ajouter les patates, les carottes et le navet. Laisser mijoter environ 15 minutes de plus.
- 5) Ajouter ensuite les piments, les courgettes, la citrouille et les pois chiches. Laisser mijoter encore 10 minutes.

- 6) Verser deux tasses d'eau bouillante salée sur la même quantité de semoule de blé. Couvrir et laisser gonfler environ dix minutes. Brasser à la fourchette pour défaire les grains.
- 7) Servir le couscous accompagné de la semoule de blé.

Note pour faire cuire les pois chiches...

Faire tremper les pois toute une nuit. Faire cuire une heure et demie dans de l'eau salée.



Galettes aux épices de Mme Jeanne

Pour 2 à 3 douzaines.

2 tasses de graisse végétale
2 tasses de cassonade brun foncé
2 tasses de mélasse
3 oeufs battus
4 tasses de farine de blé entier
4 tasses de farine blanche
8 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à thé de soda à pâte
2 c. à thé de sel
8 c. à thé de cannelle
8 c. à thé de gingembre
8 c. à thé de muscade
2 c. à thé de clou de girofle moulu
3 1/2 tasse d'eau



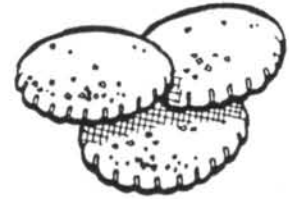
- 1) Défaire le gras en crème, ajouter la cassonade et la mélasse et mélanger.
- 2) Ajouter les oeufs battus et mélanger.
- 3) Mélanger dans un autre bol la farine et les autres ingrédients secs, tamiser et ajouter au gras en petites quantités à la fois, jusqu'à ce que la pâte soit ferme. Ajouter de l'eau autant que nécessaire.
- 4) Rouler avec un rouleau à pâte et découper avec un verre ou un emporte-pièce.
- 5) Cuire au four à 350° F pendant 12 minutes sur une plaque à biscuit non-graissée.

"Cette préparation adoucit l'amertume du corps et de l'esprit, ouvre le coeur, aiguise les sens émoussés, rend l'âme joyeuse, purifie les sens, diminue les humeurs nocives, apporte du bon suc au sang et fortifie."

Galettes à la mélasse de René

Pour 1 douzaine.

2 tasses de farine blanche
2 c. à t. de soda à pâte
1 c. à t. de cannelle
1/2 c. à t. de gingembre en poudre
un peu de sel
1/2 tasse d'eau
1/2 tasse de graisse végétale
1/2 tasse de sucre blanc
1/2 tasse de mélasse
1 oeuf



- 1) Mélanger ensemble le sucre et la graisse.
- 2) Ajouter l'oeuf, la mélasse et brasser.
- 3) Ajouter les ingrédients secs en alternant avec l'eau, tout en brassant.
- 4) Placer sur une tôle à biscuit graissée. Cuire à 350° F, pendant 10 à 15 minutes.

Croustillant aux pommes

Pour 4 portions.

3 ou 4 pommes pelées et tranchées

3/4 de tasse de cassonade

1 c. à t. de cannelle

3/4 de tasse de gruau

1/2 tasse de farine de blé entier

1/2 tasse de beurre

- 1) Étendre les pommes dans un plat à gâteau allant au four.
- 2) Mélanger ensemble les autres ingrédients. Verser sur les pommes.
- 3) Cuire à 325° F de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- 4) Servir chaud ou froid. Peut être servi avec de la crème.



Muffins aux pommes et aux noix

Pour une douzaine.

2 tasses de farine de blé entier
10 c. à T. de sucre
3/4 c. à t. de sel
3 c. à t. de poudre à pâte
1 oeuf
1 tasse de lait
1/2 tasse de beurre
1 tasse de pommes râpées
1 tasse de noix hachées
1 pincée de muscade
1/2 c. à t. de cannelle



- 1) Chauffer le four à 375° F.
- 2) Tamiser tous les ingrédients secs ensemble.
- 3) Battre l'oeuf, le lait et le beurre. Ajouter au premier mélange.
- 4) Bien battre pour que le mélange soit lisse.
- 5) Ajouter les pommes et les noix.
- 6) Remplir au 2/3 les moules à muffins graissés et enfarinés.
- 7) Cuire environ 30 minutes.

Muffins à la citrouille et au fromage

Pour 1 douzaine.

2 tasses de farine
1/2 tasse de sucre
1/4 c. à t. de gingembre
1/8 c. à t. de muscade
1/4 c. à t. de cannelle
1/4 c. à t. de clou de girofle moulu
1/4 c. à t. de piment de la Jamaïque
1 c. à T. de poudre à pâte
1/2 c. à t. de sel
2 oeufs
3/4 de tasse de citrouille cuite
1/2 tasse de beurre (ou de margarine)
1/4 de tasse de crème sûre
1 petit paquet de fromage à la crème (125 g)



- 1) Dans un grand bol, mêler les ingrédients secs.
- 2) Dans un petit bol, mélanger les oeufs, légèrement battus, la citrouille, le beurre fondu et la crème sûre.
- 3) Ajouter aux ingrédients secs. Brasser juste assez pour humecter.
- 4) Mettre un peu de pâte dans les moules à muffins graissés.
- 5) Mettre un cube de fromage au centre de chaque moule.
- 6) Recouvrir le fromage de pâte. Remplir les moules aux 2/3.
- 7) Cuire à 400° F de 15 à 25 minutes.

Tartes aux pommes

Pour 5 tartes.

pâte: voir la recette des croûtes à tarte à la page 37

garniture: (pour chaque tarte)

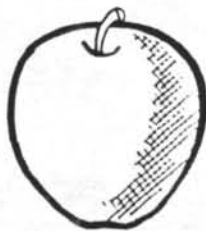
4 à 6 pommes

environ 1/2 tasse de sucre

1/2 c. à t. de cannelle

1 c. à T. farine (une par tarte)

- 1) Mettre des pommes coupées et pelées au fond d'une croûte à tarte pas cuite.
- 2) Saupoudrer avec un peu de sucre (au goût), une c. à T. de farine et un peu de cannelle.
- 3) Mettre une pâte sur le dessus et coller les bords avec de l'eau, à l'aide d'une fourchette.
- 4) Piquer le dessus avec une fourchette. Mettre au four à 425° F pendant 10 minutes. Baisser à 325° F pour environ 20 à 30 minutes.



Muffins "poil de carotte" d'Aline

Pour 1 douzaine.

1/2 tasse d'huile de tournesol

3 oeufs

1 c. à T. de vanille

1 tasse de farine de blé entier

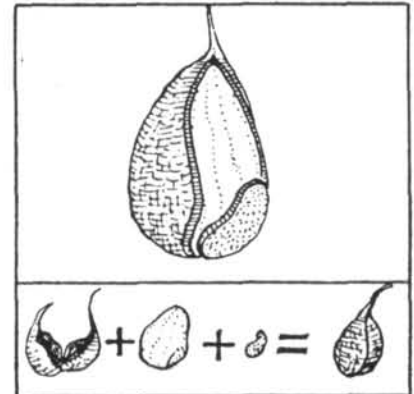
1 1/2 c. à thé de poudre à pâte

2 carottes râpées

1/2 tasse de noix de grenoble hachées (pas obligatoire)

1/3 de tasse de raisins secs (pas obligatoire)

1 tasse d'ananas broyés en conserve (non sucrés)



- 1) Battre ensemble l'huile, les oeufs et la vanille.
- 2) Tamiser ensemble les ingrédients secs.
- 3) Mélanger délicatement ensemble les ingrédients secs et le mélange liquide.
- 4) Ajouter les carottes, les ananas (égouttés), les raisins et les noix. Éviter de trop brasser.
- 5) Verser dans des moules à muffins. Faire cuire 15 minutes à 375° F.

Note: Cette recette sans sucre est spécialement pour les personnes qui ne peuvent pas en manger. Pour les autres personnes, il est possible de rajouter 1/2 tasse de cassonade.



Gâteau aux carottes

Pour 12 portions.

- 2 tasses de farine
- 2 c. à t. de poudre à pâte
- 2 c. à t. de cannelle
- 1 c. à t. de sel
- 3/4 de tasse d'huile de tournesol
- 2 tasses de sucre
- 4 oeufs battus
- 2 tasses de carottes râpées
- 1 boîte d'ananas broyés (pas obligatoire)
- 1/2 tasse de noix (pas obligatoire)
- 1/2 tasse de graines de tournesol (pas obligatoire)



- 1) Mélanger les 4 premiers ingrédients ensemble.
- 2) Mélanger dans un autre plat: l'huile, le sucre et les oeufs. Ajouter ensuite au premier mélange.
- 3) Ajouter les autres ingrédients.
- 4) Cuire à 350° F durant 20 minutes, puis 30 minutes à 325° F. Laisser refroidir et glacer avec un glaçage au fromage.

Glaçage au fromage

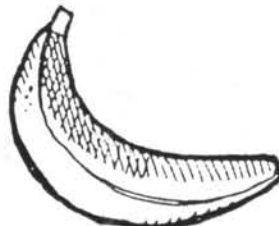
- 1 petit paquet (125 g) de fromage à la crème ramolli
 - 2 tasses de sucre à glacer
 - 1/2 c. à t. de vanille
 - 1 c. à T. de lait
- 1) Battre le fromage en crème avec le sucre jusqu'à une consistance crémeuse.
 - 2) Ajouter la vanille et assez de lait pour obtenir un glaçage qui s'étend bien.

Gâteau aux bananes

Pour 8 portions.

1 1/2 tasse de graisse végétale
1 1/2 tasse de sucre
2 oeufs
1 tasse de bananes écrasées (3 bananes)
1 c. à t. vanille
1/2 tasse de lait sûr
1/2 tasse d'amandes ou de noix hachées
1 c. à t. de soda à pâte
1/8 c. à t. de sel
1 1/2 tasses de farine

- 1) Chauffer le four à 350° F. Graisser et enfariner légèrement un moule de 9" X 9".
- 2) Défaire le gras en crème et rajouter le sucre. Bien mélanger.
- 3) Ajouter les oeufs, un à la fois et bien battre entre chaque. Ajouter ensuite les bananes écrasées et la vanille.
- 4) Mélanger les ingrédients secs ensemble. Les ajouter au mélange avec le lait en alternant.
- 5) Cuire 50 à 60 minutes au four.
- 6) Glacer avec un glaçage au fromage à la page 58.



Pouding au riz d'Aline

Pour 6 à 8 portions.

1 tasse de riz
2 oeufs battus
2 tasses de lait (1% ou 2%)
1/4 de tasse de sucre
1 c. à t. de vanille
cannelle ou muscade au goût (pour saupoudrer)
tranches d'oranges et cerises rouges pour décorer



- 1) Mélanger ensemble le lait, les oeufs, le sucre, et rajouter le riz.
- 2) Faire cuire lentement en brassant sur le poêle à feu doux pour ne pas que ça colle au fond.
- 3) Lorsque le riz est cuit, retirer du feu et rajouter la vanille.
- 4) Étendre le mélange au fond d'une casserole graissée, saupoudrer de muscade ou de cannelle et faire brunir le dessus au four à "broil".
- 5) Décorer chaque plat avec une tranche d'orange et une cerise rouge au milieu. On peut aussi servir le pouding avec du sirop d'érable.

Pain à la levure

Pour 4 pains ou 8 grandes pizzas.

5 tasses d'eau tiède

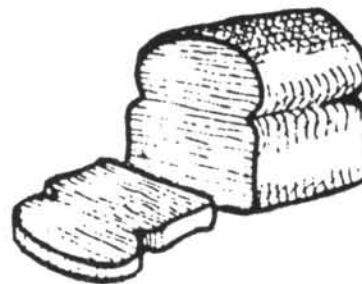
1/4 tasse de miel

2 c. à T. de levure

1/2 tasse d'huile de maïs

2 c. à T. de sel

12 tasses de farine de blé entier, ou 8 à 10 tasses de farine de blé entier et 2 à 4 tasses de toute autre farine (soya, sarrasin, seigle, avoine, etc.)



- 1) Faire fondre le miel dans l'eau tiède (46° C/110° F). Saupoudrer avec la levure.

Au bout de quelques minutes, les grains éclatent et il y a un bouillonnement. C'est signe que la levure est bien vivante. Si la levure ne s'active pas, jeter et recommencer. Aussitôt que la levure s'active, continuer la recette. Ne pas dépasser 20 minutes d'attente.

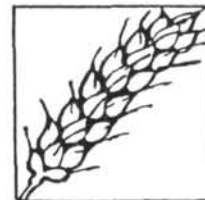
- 2) Ajouter l'huile, le sel puis 1 tasse de farine. Continuer d'ajouter de la farine 1 tasse à la fois en brassant énergiquement.

Brasser en ramenant la pâte vers soi tout en faisant un cercle. Sortir la cuillère de la pâte pour y incorporer de l'air. Lorsque la moitié de la farine a été ajoutée, la pâte est alors très épaisse et élastique. A ce moment on peut ajouter d'autres ingrédients.

- 3) Ajouter le reste de farine un peu à la fois, jusqu'à ce que la pâte se détache du bol.
- 4) Déposer la pâte sur un comptoir bien enfariné et pétrir.

Le pétrissage se fait fermement avec les paumes des mains sans déchirer la pâte. Tourner la boule de pâte de 1/4 de tour, l'étirer un peu et la ramener vers soi en la pliant en deux. Le pétrissage est terminé lorsque la pâte semble gonfler d'elle-même.

- 5) Huiler un grand bol. Déposer la boule de pâte et couvrir d'un linge. La pâte doublera de volume.
- 6) Laisser lever dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air. Le pain lève bien à une température entre 18° et 20° C.
- 7) Après 1 heure 30 la pâte devrait avoir doublé. Une pâte qui a assez levé s'affaisse quand on y enfonce le poing.
- 8) Diviser la pâte avec un couteau en 4 boules égales .
- 9) Pétrir chaque boule environ 5 minutes. Si désiré, y incorporer des graines. Couvrir et laisser reposer 15 minutes.
- 10) Aplatir chacune des boules à la main ou au rouleau à pâte. Former en pains.
- 11) Déposer chaque miche dans un moule à pain bien huilé. Couvrir. Laisser lever environ 1 heure. La pâte a assez levé lorsqu'elle retient à peine la marque d'un doigt. Un pain de blé entier double de volume.
- 12) Cuire dans un four préchauffé à 350° F pendant 45 minutes. Lorsqu'un pain est cuit, on entend un son creux si on tape sa croûte.
- 13) Au sortir du four, démouler les pains. Les déposer sur une grille, couchés sur le côté. Attendre qu'ils refroidissent avant de trancher.



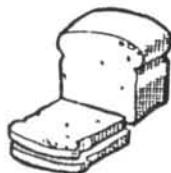
Pain ultra-facile (ou pâte à pizza)

Pour 2 petits pains.

2 tasses d'eau tiède
1 1/2 c. à T. de miel
1 c. à T. de levure
4 c. à T. d'huile de maïs
2 c. à t. de sel marin
4 tasses de farine de blé entier



- 1) Dissoudre le miel dans de l'eau tiède et saupoudrer la levure. Laisser reposer 10 minutes. La levure gonfle.
- 2) Dans un grand bol, mélanger l'huile et le sel, ajouter la levure et brasser un peu. Ajouter 2 tasses de farine. Brasser.
- 3) Ajouter un oeuf (pas obligatoire). Brasser 200 coups.
- 4) Ajouter le reste de la farine, bien mélanger. (La pâte est plus collante que celle d'un pain traditionnel.)
- 5) Recouvrir le bol et laisser lever pendant 1 heure à la température de la pièce, ou bien pendant 8 heures au réfrigérateur.
- 6) Enfariner la table, y déposer la pâte à pain. Saupoudrer de farine et diviser en deux avec un couteau.
- 7) Pétrir chaque miche légèrement environ 5 minutes.
- 8) Déposer les miches dans des moules à pain huilés ou sur une plaque enfarinée.
- 9) Cuire à 350° F dans un four préchauffé, pendant 45 à 50 minutes.



La bannique Le pain traditionnel amérindien

Pour 2 petits pains.

4 tasses de farine

2 c. à t. de sel

2 c. à T. de poudre à pâte

1 1/2 tasse d'eau

On peut aussi ajouter: des raisins secs, des framboises,
des fraises, des bleuets...

- 1) On mélange d'abord les ingrédients secs ensemble.
On fait ensuite un trou au milieu du mélange et on verse l'eau au milieu du trou.
- 2) On ramène la farine vers le centre, un peu à la fois.
- 3) On pétrit la pâte. On peut la saupoudrer avec de la farine pour ne pas qu'elle colle.
- 4) On fait chauffer une plaque à biscuits au four à 200° F.
On dépose la pâte sur la plaque et on fait cuire 30 minutes.

Autres façons de faire cuire la bannique

On peut faire cuire la bannique directement dans un poêlon, sur le poêle.

On peut aussi le faire dans la nature sur la braise.
On enroule la bannique sur un bâton et on la fait cuire au-dessus du feu ou de la braise.

On peut aussi la faire cuire dans le sable. On fait un feu sur le sable et quand il est chaud, on y creuse un trou. On dépose la pâte dans le trou et on la recouvre avec du sable chaud et de la braise. On la laisse cuire environ 1 heure.

Gelée de pommes avec pelure

2 lbs de pelures et de trognons de pommes
4 tasses d'eau
jus d'un citron
sucre (3/4 de tasse de sucre par tasse de liquide)



- 1) Mettre les pelures, les trognons de pommes, l'eau et le jus de citron dans une casserole. Amener à ébullition.
- 2) Baisser le feu et laisser mijoter ensuite à feu doux pendant 40 minutes.
- 3) Égoutter dans un sac en tissu.
- 4) Mesurer le jus. Compter 3/4 à 1 tasse de sucre pour chaque tasse de jus. Porter le jus à ébullition.
- 5) Faire chauffer le sucre au four. Verser le sucre chaud sur le liquide bouillant.
- 6) Faire bouillir à feu vif de 5 à 10 minutes. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. On peut ajouter de la pectine pour une gelée plus épaisse.
- 7) Verser dans des bocaux stérilisés. Sceller.

Gelée de menthe fraîche

- 1) Faire la gelée de pommes.
- 2) Lorsque le sucre est dissous, jeter 10 à 15 branches de menthe attachées ensemble dans la gelée.
- 3) Après environ 5 minutes, retirer les branches de la gelée. Ajouter un peu de colorant végétal (vert ou jaune) au goût. Décorer en mettant une feuille de menthe fraîche dans chaque bocal de gelée. Sceller.

Fromage maison de Delmy Queso fresco del Salvador

Pour 4 kg de fromage.

25 à 50 litres de lait (3,25%)

1 pastille de ferment*

sel (au goût)

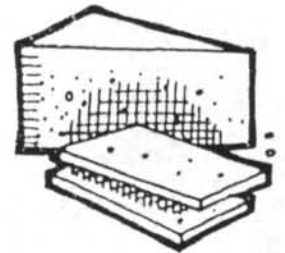
assaisonnements: piments forts, poivre ou herbes



- 1) Chauffer un peu le lait pour atteindre 30-35° C.
(Idéalement, maintenir si possible cette température jusqu'à la coagulation du lait.)
- 2) Écraser la pastille de ferment, la diluer dans un peu de lait et l'ajouter au lait. Bien brasser. (Faire flotter une petite soucoupe sur le dessus. Le lait est bien coagulé lorsqu'il ne colle plus à l'assiette.)
- 3) Laisser à la température de la pièce jusqu'à ce que le lait soit coagulé; environ 2 à 3 heures.
- 4) Après la coagulation, brasser lentement avec la main et laisser reposer encore 30 minutes.
- 5) Presser le fromage lentement avec les mains pour faire remonter graduellement le "petit-lait" à la surface. Retirer ce "petit-lait" un peu à la fois avec une louche.
- 6) Lorsque beaucoup de "petit-lait" a été enlevé, verser la boule de fromage dans un coton à fromage placé dans le fond d'un grand bol.
- 7) Suspendre la boule de fromage dans le coton à fromage et comprimer pour retirer le maximum de "petit-lait".

- 8) Placer la boule sur une table propre et défaire avec les mains. Pétrir et rouler au rouleau à pâte jusqu'à ce que le fromage ait une consistance de pâte. Saler et assaisonner au goût.
 - 9) Mettre en forme.
- * Les pastilles de ferment peuvent être achetées chez La Fiesta, rue St-Joseph.

Fromage cottage de Delmy



Pour 300 g de fromage.

"petit-lait" (ou résidus) du fromage maison (15 L)

1 tasse de vinaigre

1 1/2 tasse de lait

- 1) Mettre le "petit-lait" du fromage dans un chaudron sur un feu moyen. Amener au point d'ébullition.
- 2) Ajouter le vinaigre et le lait.
- 3) Baisser le feu et laisser bouillir durant 30 minutes. Le caillé montera à la surface.
- 4) Laisser refroidir et verser dans un coton à fromage. Suspendre et laisser égoutter.
- 5) Mettre dans un bol et assaisonner.

Ce fromage est plus maigre et sa consistance est parfaite pour tartiner.



Sauce harissa maison de Kamel

Pour 200 g.

200 g de piments rouges secs

4 gousses d'ail

sel

4 c. à t. de graines de coriandre

3 c. à t. de cumin en poudre

2 c. à t. de graines de carvi

2 c. à t. de menthe séchée

huile d'olive vierge extra fine



- 1) **Épépiner les piments.**
Les laisser tremper 20 minutes dans de l'eau chaude pour les faire amollir. Égoutter.
- 2) **Broyer les épices.**
- 3) **Mettre tous les ingrédients ensemble au mélangeur.**
Verser l'huile un peu à la fois et broyer jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte.
- 4) **Couvrir la sauce d'une couche d'huile et mettre au réfrigérateur.**

La sauce se conserve ainsi environ 6 semaines.
On peut aussi la conserver plus longtemps au congélateur.

Trempeur de pois chiches

2 tasses de pois chiches séchés
1 citron
2 - 3 gousses d'ail
3 c. à t. de cumin en poudre
6 c. à t. d'huile d'olive
sel (au goût)

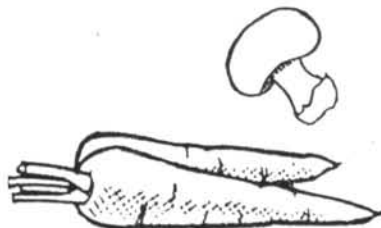


pour décorer le plat:

persil
poivre
piment

- 1) Faire tremper les pois chiches toute la nuit.
Cuire dans une autre eau environ 2 heures et réduire en purée.
- 2) Ajouter l'ail, le cumin, le jus de citron, l'huile d'olive et bien mélanger.
- 3) Décorer avec le poivre, le persil haché et le piment.

Ce plat peut accompagner un plat principal ou servir de trempeur nourrissante avec des légumes crus.



Trempepette piquante à la citrouille

1 cube de tofu (pas obligatoire)
1 1/2 tasse de citrouille cuite (en purée)
1/2 sachet de soupe à l'oignon
1/4 tasse d'huile d'olive
sauce tabasco (au goût)
piment rouge coupé finement (pour décorer)
olives noires (pour décorer)



- 1) Mélanger les ingrédients ensemble et assaisonner au goût.
- 2) Décorer avec des piments rouges hachés et des olives noires.

Trempepette douce à la citrouille

1 gros cube de tofu
1 tasse de citrouille en purée
1/4 de tasse d'huile de tournesol
1/2 sachet de soupe à l'oignon



Citrouille

- 1) Mélanger le tofu et la citrouille au mélangeur.
- 2) Ajouter l'huile en mince filet.
- 3) Ajouter la soupe à l'oignon en poudre et bien mélanger.
- 4) Décorer avec des queues d'échalotes ou du persil.

Punchs



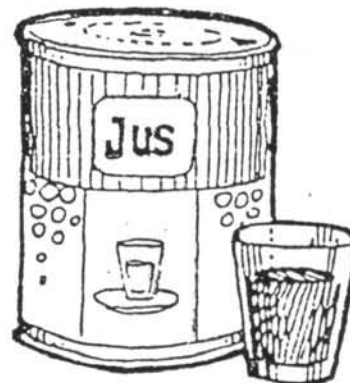
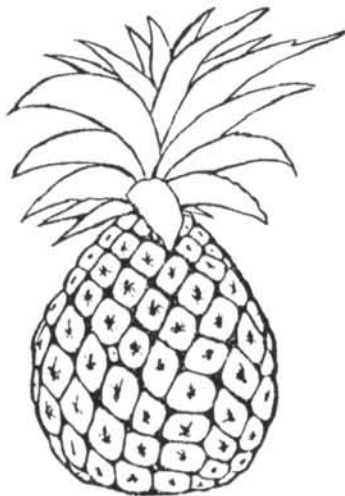
numéro 1

48 oz de jus d'ananas
1 bouteille de ginger ale
8 oz de jus de lime
6 1/4 oz de jus d'orange (concentré congelé)
3 oz de grenadine (pas obligatoire)

numéro 2

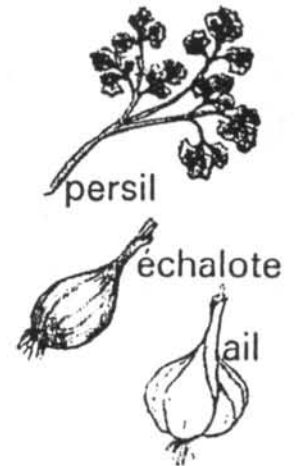
40 oz cocktail au canneberge
2 1/2 tasses de jus d'orange
2 1/2 tasses de jus d'ananas

- 1) Faire des cubes de glace avec du jus de fruits et/ou de l'eau avec une cerise dedans. Mettre les cubes dans le punch ou dans chaque verre juste avant de servir.
- 2) Faire des brochettes avec des quartiers d'orange et des cerises. Laisser flotter dans le punch.



Sel végétal de Bruno

1 c. à T. de poudre d'ail
cayenne (au goût)
1 c. à t. de basilic
1/2 c. à t. de persil
1/2 c. à t. de poudre d'oignon
1/2 c. à t. de poivre



D'autres sortes de sels végétaux

mélange no. 1

2 c. à t. de thym
2 1/2 c. à t. de sarriette
1 1/2 c. à t. de sauge
2 c. à t. de romarin
2 1/2 c. à t. de marjolaine

mélange no. 2

1 c. à t. de graines de céleri
2 1/2 c. à t. de marjolaine
2 1/2 c. à t. de sarriette
3 c. à t. de thym
1 c. à t. de basilic



Bière d'épinette pour fêter la fin de l'année



3 gallons d'eau tiède
1 pinte de mélasse
1 c. à thé de gingembre moulu (ou 1/4 livre de
gingembre non moulu)
une forte pincée de soda à pâte
2 c. à soupe d'essence d'épinette
4 carrés de levure en pain (ou 4 c. à soupe de levure
en poudre ou un sachet de levure de bière)
1/2 livre de raisin de corinthe

- 1) Mélanger les ingrédients ensemble. Lorsque le mélange a atteint 25° C, ajouter la levure.
- 2) Laisser reposer et fermenter environ deux heures à la chaleur (entre 20° C et 25° C).
- 3) Couler et mettre en bouteille (lorsque le mélange a atteint une densité d'environ 1.006 à 1008 -- pour une densité de départ de 1.020). La bière continuera de s'affiner en bouteille. Après une semaine, mettre les bouteilles au froid. Servir froid.

Autrefois, au lieu d'utiliser de l'essence achetée, on la fabriquait en faisant bouillir pendant environ 20 minutes des quantités égales de gomme d'épinette et de baies de genièvre dans un gallon d'eau. C'était encore bien meilleur!