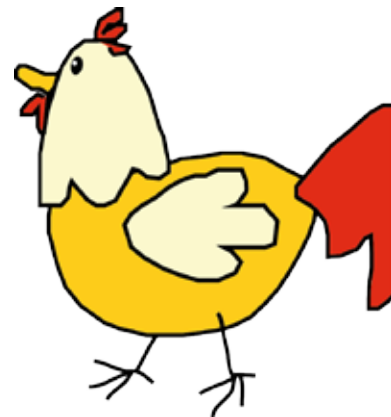


Recueil de recettes

POUR ENCHANTER LES 0 À 17 ANS

AYANT POUR
MANDAT
D'AMÉLIORER
L'OFFRE ALIMENTAIRE
DESTINÉE AUX
JEUNES ÂGÉS
DE 0 À 17 ANS
DANS PLUSIEURS
ÉTABLISSEMENTS DE
RESTAURATION AU
QUÉBEC, L'ÉQUIPE
DE LA SANTÉ AU
MENU A DÉVELOPPÉ
DES RECETTES À
LA FOIS SAINES ET
SAVOUREUSES QU'IL
NOUS FAIT PLAISIR
DE PARTAGER AVEC
VOUS!





Bouillon de volaille

Ingrédients

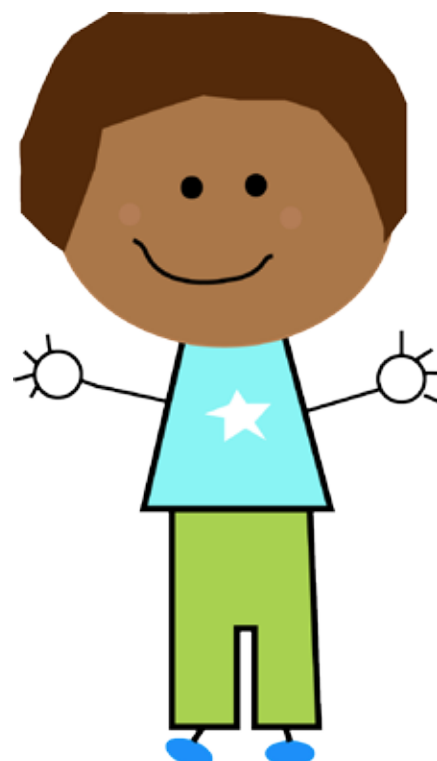
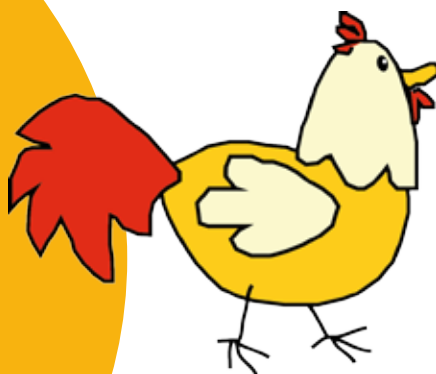
<i>Temps de préparation :</i> 15 minutes	1,5 kg	Cuisses de volaille
	500 g	Céleri coupé grossièrement
<i>Temps de cuisson :</i> 75 minutes	500 g	Oignons coupés grossièrement
	500 g	Carottes pelées et coupées grossièrement
<i>Rendement (portions) :</i> Environ 8 l	8	Gousses d'ail
<i>Coût-aliments (total) :</i> 1.60 \$	1 un.	Feuille de laurier

Méthode

1. Déposer tous les ingrédients dans une casserole.
2. Couvrir d'eau froide.
3. Porter à ébullition et cuire 1 h 15 ou jusqu'à cuisson complète du poulet.
4. Retirer le poulet et passer le bouillon dans une passoire afin de retirer tous les morceaux solides.
5. Réfrigérer le liquide.
6. Le lendemain, retirer la couche jaune (gras) qui se retrouve à la surface.

Les bouillons

Économiques et faciles à utiliser, les bouillons du commerce devraient malgré tout être utilisés en dernier recours car ils renferment trop souvent des quantités énormes de sodium. En réalisant votre propre bouillon, vous avez le contrôle total sur tout ce qui entre dans sa composition. À vos casseroles!





Bouillon mexicain

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
25 minutes

Rendement (portions) :
20 portions de 200 ml

Coût-aliments (total) :
0.39 \$

Ingrédients

20 ml	Huile de canola
100 g	Oignons hachés
2	Gousses d'ail haché
25 g	Mélange d'assaisonnement pour tacos
300 g	Légumes surgelés (macédoine)
200 ml	Tomates en cubes avec le jus (conserves)
1,5 l	Bouillon de volaille
1 conserve de 540 ml (10 oz)	Mélange de haricots (légumineuses) rincés et égouttés
1 conserve de 284 ml (10 oz)	Mais en crème
20 un.	Coriandre, branche

Méthode

1. Dans une casserole, chauffer l'huile et suer l'oignon, l'ail, les épices et la macédoine de légumes environ 4 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
2. Ajouter les tomates en cubes et leur jus, le bouillon de volaille et cuire 15 minutes.
3. Ajouter les haricots ainsi que le maïs en crème et laisser mijoter 4 minutes.
4. Assaisonner et servir avec une branche de coriandre.



Les légumineuses

Incorporer les légumineuses dans vos recettes augmentera la variété de votre menu et fera connaître aux jeunes un nouveau goût. Elles représentent une excellente source d'énergie, sont faibles en gras et renferment une bonne dose de fibres alimentaires. Ces dernières jouent plusieurs rôles de prévention au niveau des maladies cardiovasculaires et certains types de cancer.

Soupe boeuf & légumes

Ingrédients

<i>Temps de préparation :</i> 15 minutes	25 ml	Huile d'olive
	400 g	Boeuf à bouillir, en petits cubes
<i>Temps de cuisson :</i> 65 minutes	100 g	Oignons hachés
	2	Gousses d'ail haché
<i>Rendement (portions) :</i> 13 portions de 200 ml	1,4 L	Eau
	400 ml	Jus de légumes
	8 L	Base de boeuf
<i>Coût-aliments (total) :</i> 0.46 \$	75 ml	Orge mondé
	250 ml	Légumes surgelés (macédoine)

Méthode

1. Dans une casserole, chauffer l'huile et dorer le boeuf afin de bien le colorer.
2. Lorsque la viande est bien colorée, ajouter l'oignon et l'ail et poursuivre la cuisson jusqu'à coloration des légumes.
3. Verser l'eau, le jus de légumes et ajouter la base de boeuf. Cuire à feu doux environ 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
4. Ajouter l'orge environ 30 minutes après avoir versé l'eau. Lorsque l'orge est cuite mais encore tendre, ajouter la macédoine de légumes et poursuivre la cuisson environ 10 minutes.



L'orge

L'orge mondé, contrairement à l'orge perlé, ne subit pas de traitement de polissage ce qui lui permet d'être plus nutritif. En plus de renfermer plusieurs vitamines et minéraux, l'orge est riche en fibres solubles qui ont plusieurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire.

Portions du Guide alimentaire canadien

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers
- Viandes et substitus

Soupe méditerranéenne



Ingrédients

Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes

Rendement (portions) :
8 portions de 200 ml

Coût-aliments (total) :
1.00 \$

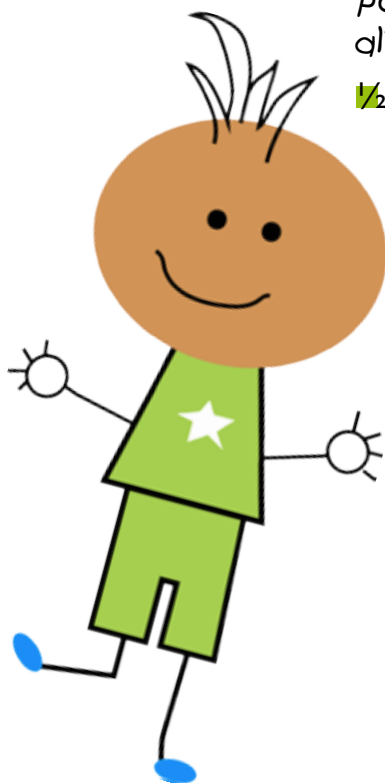
25 ml	Huile d'olive
50 ml	Oignons hachés
2	Gousses d'ail haché
50 g	Pancetta en dés
400 ml	Légumes surgelés (macédoine)
600 ml	Bouillon de volaille
600 ml	Jus de légumes
1 conserve de 540 ml (19 oz)	Haricots blancs rincés et égouttés
q.s.	Sel
q.s.	Poivre
50 ml	Pesto de basilic

Méthode

1. Dans une casserole, chauffer l'huile et cuire l'oignon, l'ail et la pancetta environ 4 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
2. Ajouter la macédoine de légumes, le bouillon, le jus de légumes et cuire 15 minutes.
3. Ajouter les haricots et assaisonner. Cuire 10 minutes à feu doux et garnir de pesto de basilic au dernier moment.

Portions du Guide alimentaire canadien

1/2 Légumes et fruits



La pancetta

La pancetta est un produit de la charcuterie italienne à base de poitrine de porc salée, poivrée et séchée pendant environ trois mois.

Elle peut être fumée ou non. Présentée souvent en roulade comme un gros saucisson, il en existe une vingtaine de type.



Wrap au rôti de boeuf et salade de pommes de terre

Temps de préparation :
10 minutes

Rendement (portions) :
1 portion

Coût-aliments (total) :
1.98 \$




Ingrédients

1	Tortilla de blé entier (de préférence)
5 ml	Moutarde à l'ancienne
5 ml	Tapenade d'olives et tomates séchées
75 g	Rôti de boeuf
75 g	Salade de pommes de terre maison ou du commerce
q.s.	Laitue romaine en morceaux

Méthode

1. Répartir sur la tortilla la moutarde et la tapenade d'olives et tomates séchées.
2. Déposer au centre de la tortilla, en une ligne, le rôti de boeuf et la salade de pommes de terre. Garnir de morceaux de laitue.
3. Rouler la tortilla en pressant doucement.
4. Envelopper d'une pellicule plastique jusqu'au moment de servir.

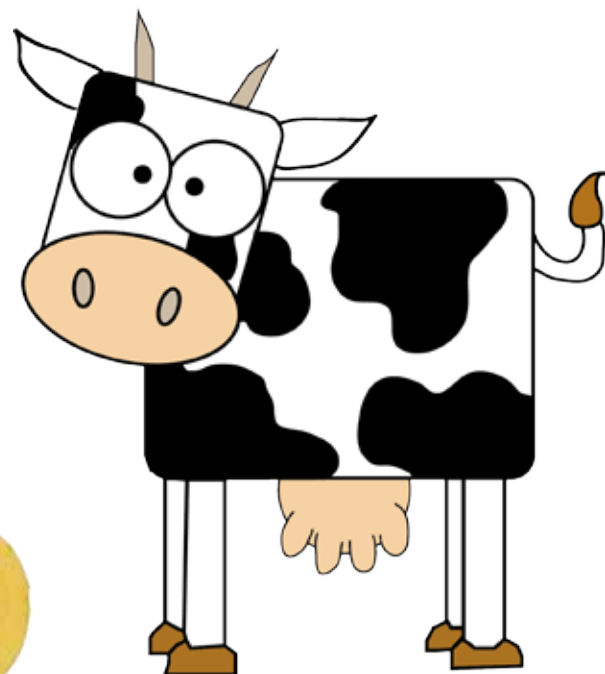
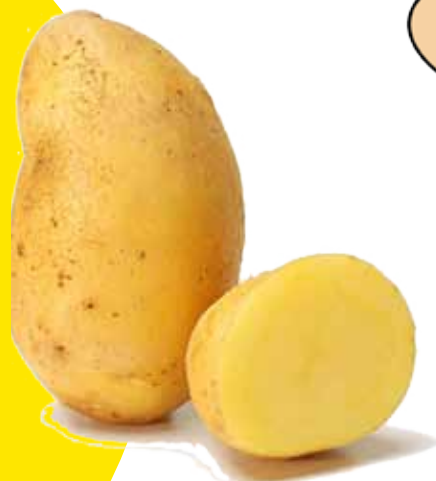
Portions du Guide
alimentaire canadien

-  Légumes et fruits
-  Produits céréaliers
-  Viandes et substituts

La pomme de terre

Féculent ou légume?

Considérée à tort comme un féculent par son contenu élevé en amidon (un glucide retrouvé également dans les pâtes), la pomme de terre n'en demeure pas moins un légume. La pomme de terre est remplie de vitamines et minéraux en plus d'être une bonne source de fibres.



Wrap au thon, carottes et coriandre

Temps de préparation :
10 minutes




Rendement (portions) :
1 portion

Coût-aliments (total) :
1.19 \$

Ingrédients

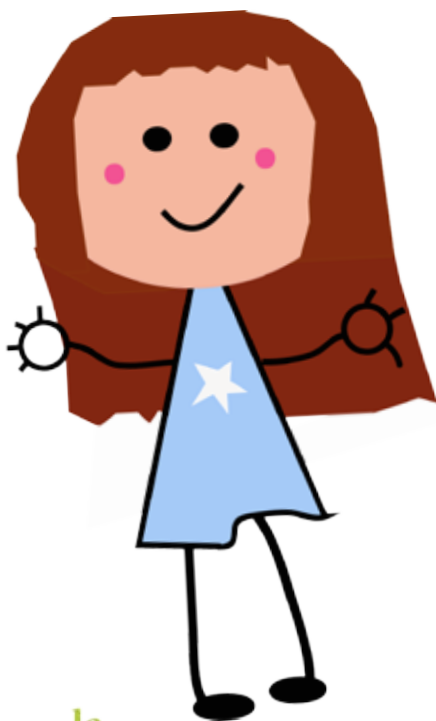
1	Tortilla de blé entier (de préférence)
5 ml	Mayonnaise
30 ml	Crème sure
75 g	Thon émietté, à l'eau
100 g	Carottes pelées et râpées
q.s.	Coriandre, tiges et feuilles

Portions du Guide
alimentaire canadien

-  Légumes et fruits
-  Produits céréaliers
-  Viandes et substitus

Méthode

1. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la crème sure et le thon.
2. Sur la tortilla, déposer cette préparation au centre et en une ligne.
3. Parallèlement à cette ligne, répartir les carottes râpées et la coriandre.
4. Rouler la tortilla en pressant doucement.
5. Envelopper d'une pellicule plastique jusqu'au moment de servir.



Le thon en conserve

Le thon en conserve est une bonne alternative pour consommer davantage de poisson. Il renferme de précieux oméga-3, bénéfiques entre autre à la santé du système cardiovasculaire. Si le thon blanc renferme la plus grande quantité d'oméga-3, il renferme également le plus de mercure. Mieux vaut donc se tourner du côté du thon pâle.

Wrap au poulet grillé et salade César

Ingrédients



Temps de préparation :
10 minutes

Rendement (portions) :
1 portion

Coût-aliments (total) :
2.56 \$

1	Tortilla de blé entier (de préférence)
10 ml	Mayonnaise
30 ml	Crème sure
2 ml	Poudre d'ail
1 un.	Laitue romaine (feuilles)
75 g	Poitrine de poulet grillée en lanières

Portions du Guide
alimentaire canadien

-  Produits céréaliers
-  Viandes et substituts

Méthode

1. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la crème sure et la poudre d'ail.
2. Déchiqueter la laitue et ajouter au mélange de mayonnaise et de crème sure.
3. Sur la tortilla, au centre et en une ligne, déposer le mélange de mayonnaise et de crème sûre. Parallèlement, garnir de lanières de poulet.
4. Rouler la tortilla en pressant doucement.
5. Envelopper d'une pellicule plastique jusqu'au moment de servir.

La laitue romaine

La laitue romaine est une variété de laitue qui pousse avec un cœur ferme et une longue tête de feuilles robustes. Au contraire de la plupart des laitues, elle tolère une chaleur élevée. Elle ne présentait pas de cœur à l'origine, mais la sélection tend à améliorer sa formation.



Pita farci du poulet et salade grecque

Ingrédients

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
3 minutes

Rendement (portions) :
1 portion

Coût-aliments (total) :
3.37 \$

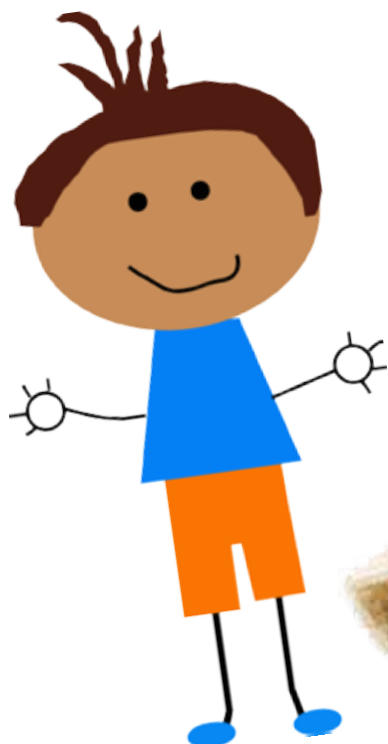
1	Pain pita de blé entier, moyen
100 ml	Salade grecque (mélange de poivrons verts, tomates, concombres, oignons rouges, olives, feta, origan, huile d'olive, vinaigre de vin) maison ou du commerce
75 g	Poitrine de poulet grillée, coupée en lanières
q.s.	Roquette

Méthode

1. Trancher le pain sur la longueur.
2. Répartir uniformément le pesto aux tomates séchées sur chaque demi-pain.
3. Déposer les tranches de chorizo, le fromage mozzarella et le poivron grillé.
4. Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

Portions du Guide
alimentaire canadien

- 1 Légumes et fruits
- 2 Produits céréaliers
- 1 Viandes et substituts
- 1 Lait et substituts



Le poulet

Moins gras que la plupart des autres viandes, le poulet représente un choix judicieux. En effet, une portion de poitrine de poulet rôti sans peau contient à peine 2,1 grammes de matières grasses!

Wrap californien

Ingrédients

Temps de préparation :
10 minutes

Rendement (portions) :
1 portion

Coût-aliments (total) :
2.05 \$

15 ml	Guacamole
5 ml	Mayonnaise
1 ml	Wasabi
5 ml	Oignons verts, ciselés
100 ml	Riz cuit
75 g	Imitation de chair de crabe, émiétée (goberge)
q.s.	Sel et poivre
1	Tortilla de blé entier (de préférence)
q.s.	Concombre anglais en lanières
q.s.	Laitue romaine

Méthode

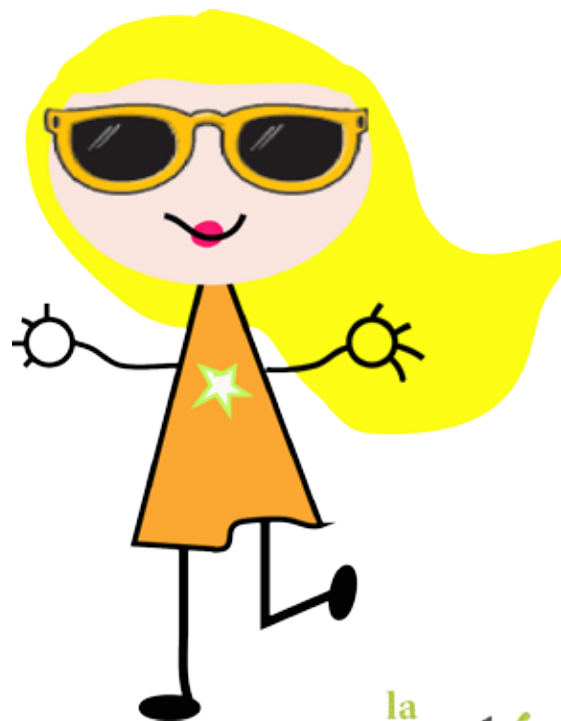
1. Dans un bol, mélanger la guacamole, la mayonnaise, le wasabi, les oignons verts, le riz et l'imitation de chair de crabe. Assaisonner.
2. Sur la tortilla, déposer au centre, en une ligne, la farce. Parallèlement à cette ligne, garnir de concombre et d'une feuille de laitue romaine.
3. Rouler la tortilla en pressant doucement.
4. Envelopper d'une pellicule plastique jusqu'au moment de servir.

Portions du Guide
alimentaire canadien

- 1/2 Légumes et fruits
- 2 1/2 Produits céréaliers
- 1 Viandes et substitus

Le wasabi

Le wasabi est une plante orientale dont on utilise la racine pour créer la pâte que l'on nomme également Wasabi. Cette pâte, d'un vert intense est très piquante et rehausse rapidement le goût de certains plats. Son utilisation doit se faire avec parcimonie. On le compare d'ailleurs au raifort pour son intensité sur le palais!



Panini du jambon et pesto de tomates séchées

Temps de préparation :
5 minutes

Temps de cuisson :
3 minutes

Rendement (portions) :
1 portion

Coût-aliments (total) :
2.65 \$




Ingrédients

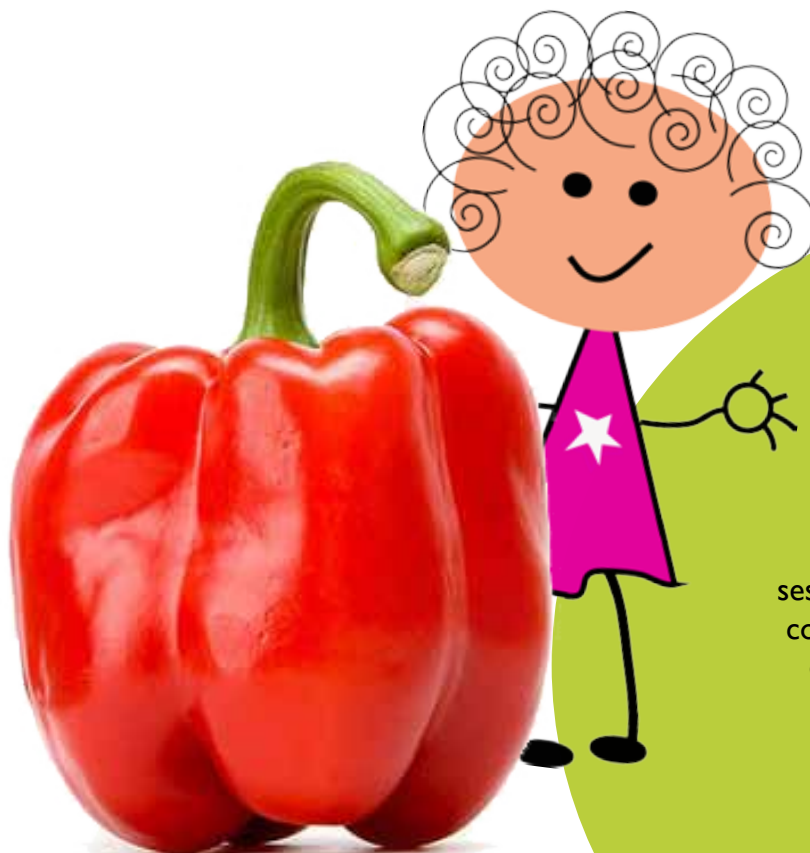
1	Panini de blé entier ou multi grains (de préférence)
5 ml	Pesto aux tomates séchées
75 g	Jambon en tranches
30 g	Fromage mozzarella
45 ml	Poivron rouge grillé, en lanières

Méthode

1. Trancher le pain sur la longueur.
2. Répartir uniformément le pesto aux tomates séchées sur chaque demi-pain.
3. Déposer les tranches de jambon, le fromage mozzarella et le poivron grillé.
4. Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

Portions du Guide
alimentaire canadien

-  Produits céréaliers
-  Viandes et substitus
-  Lait et substitus



Le poivron

Le poivron est une excellente source de vitamine C.

Le rôle que joue la vitamine C dans l'organisme va au-delà de ses propriétés antioxydantes; elle contribue aussi à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives.

Panini à la dinde et pesto de tomates séchées

Temps de préparation :
5 minutes

Temps de cuisson :
3 minutes +
10 minutes pour les
poivrons grillés




Rendement (portions) :
1 portion

Coût-aliments (total) :
2.40 \$

Ingrédients

1 un.	Panini de blé entier ou multigrains (de préférence)
7,5 ml	Pesto aux tomates séchées
75 g	Poitrine de dinde fumée
30 ml	Oignons rouges en fines lanières
45 ml	Poivron rouge grillé en lanières
30 g	Fromage provolone

Portions du Guide
alimentaire canadien

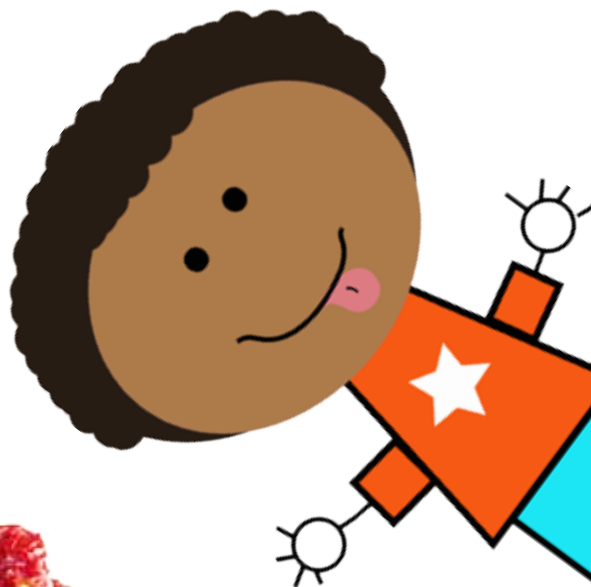
-  Produits céréaliers
-  Viandes et substituts
-  Lait et substituts

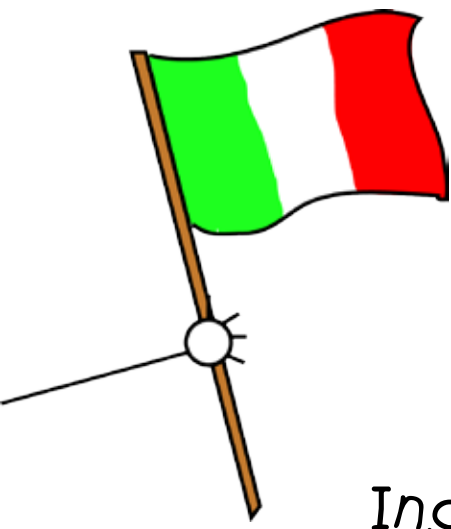
Méthode

1. Trancher le pain sur la longueur.
2. Répartir uniformément le pesto aux tomates séchées.
3. Déposer les tranches de dinde, les oignons rouges, le poivron grillé et le fromage provolone.
4. Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

Les tomates séchées

Les tomates séchées sont des tomates qui ont été mises à sécher au soleil afin que leur état déshydraté en permette la conservation. Cette perte d'eau est importante puisque vingt kilogrammes de tomates à maturité fournissent environ une livre de tomates séchées, pourtant utilisables dans des recettes très diverses en remplacement des tomates fraîches.





Panini à l'italienne

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
3 minutes

Rendement (portions) :
1 portion

Coût-aliments (total) :
1.72 \$




Ingrédients

1	Panini de blé entier ou multi grains (de préférence)
60 ml	Fromage ricotta
5 ml	Tomates séchées en dés
q.s.	Roquette
75 g	Capicollo
q.s.	Basilic

Méthode

1. Trancher le pain sur la longueur.
2. Répartir uniformément la ricotta sur chaque demi-pain et déposer les tomates séchées.
3. Ajouter quelques feuilles de roquette, le capicollo et quelques feuilles de basilic.
4. Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

Portions du Guide
alimentaire canadien

-  Produits céréaliers
-  Viandes et substitus
-  Lait et substitus



La ricotta

La ricotta est sans doute le fromage à pâte fraîche (de la même famille que le fromage cottage, le fromage blanc, etc.) le plus connu. Originaire d'Italie, la ricotta peut aussi bien se retrouver dans les entrées, que les desserts, dans les plats chauds ou froids.

Elle apporte douceur et texture onctueuse à vos recettes sans être très grasse.

Panini du jambon forêt-noire et légumes

Ingrédients

<i>Temps de préparation :</i> 10 minutes	15 ml	Fromage à la crème, ramolli
	2,5 ml	Moutarde de Dijon
<i>Temps de cuisson :</i> 3 minutes	1	Panini de blé entier ou multigrains (de préférence)
	60 g	Jambon forêt-noire
<i>Rendement (portions) :</i> 1 portion	30 g	Fromage provolone
	60 ml	Poivron rouge grillé en lanières
<i>Coût-aliments (total) :</i> 2.98 \$	q.s.	Olives noires dénoyautées, tranchées
	¼	Tomate en tranches
	q.s.	Feuilles de laitue romaine

Méthode

1. Dans un petit bol, mélanger le fromage à la crème et la moutarde de Dijon.
2. Trancher le pain sur la longueur.
3. Répartir uniformément la préparation de fromage sur chaque demi-pain.
4. Déposer le jambon, le fromage provolone et le poivron.
5. Ajouter les olives noires et terminer par les tranches de tomates.
6. Recouvrir d'une feuille de laitue romaine.
7. Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

Portions du Guide alimentaire canadien

- ½ Légumes et fruits
- 2 Produits céréaliers
- 1 Viandes et substituts
- ½ Lait et substituts

Le jambon

Le jambon est la cuisse crue, cuite, séchée ou fumée du porc. Le jambon est une charcuterie maigre car la viande de porc contient peu de gras à l'intérieur des muscles et les graisses à l'extérieur des muscles sont visibles et faciles à enlever.

Attention toutefois, car comme le reste des charcuteries, le jambon renferme une quantité élevée de sodium.



Panini aux légumes grillés, du poulet et tapenade d'olives et tomates séchées

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
3 minutes

Rendement (portions) :
1 portion

Coût-aliments (total) :
1.71 \$




Ingrédients

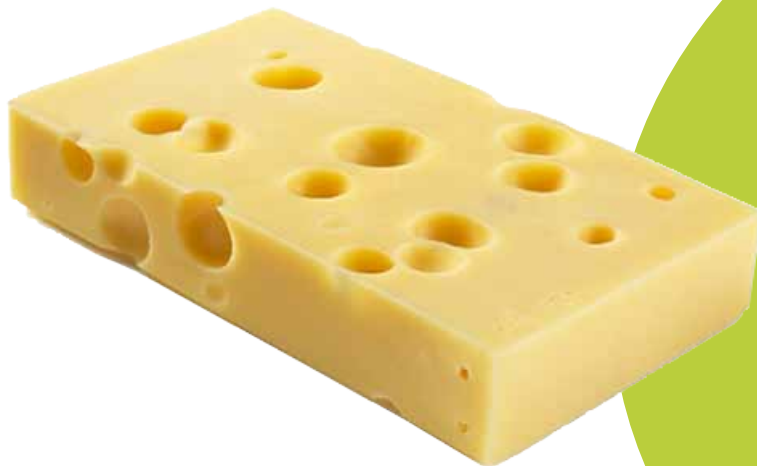
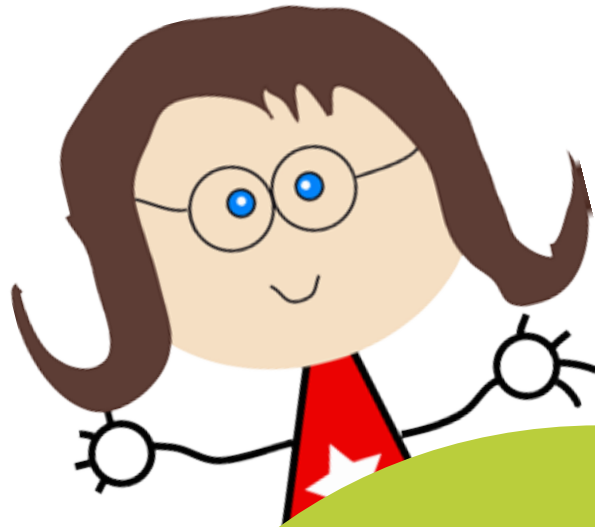
1	Pain thintini de blé entier (de préférence)
5 ml	Tapenade d'olives et tomates séchées
50 g	Mélange de légumes grillés (courgette, aubergine, poivron, oignon, etc.)
75 g	Poitrine de poulet grillée, coupée en lanières
50 g	Fromage suisse

Méthode

1. Répartir la tapenade d'olives et tomates séchées sur chaque demi-tranche de pain.
2. Répartir les légumes grillés, le poulet et déposer les tranches de fromage suisse.
3. Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

Portions du Guide
alimentaire canadien

-  Légumes et fruits
-  Produits céréaliers
-  Lait et substituts



L'Emmental




Et non, ce ne sont pas les souris qui font des trous dans le fromage! Ce que nous appelons à tort «fromage suisse» est en fait de l'Emmental pour les vrais «Suisses». C'est le gaz carbonique qui se développe durant le lent processus de maturation du fromage qui crée les trous. C'est également à ce moment que le goût particulier de l'Emmental se développe.

Panini grillé aux raisins, poitrine de dinde, moutarde au miel et romarin

Ingrédients

Temps de préparation : 10 minutes	2	Tranches de pain aux raisins
	2,5 ml	Margarine non-hydrogénée
Temps de cuisson : 3 minutes	75 g	Poitrine de dinde cuite
	7,5 ml	Moutarde au miel (mélange égal de miel et de moutarde de Dijon)
Rendement (portions) : 1 portion	30 g	Fromage suisse
Coût-aliments (total) : 1.82 \$	q.s.	Romarin frais

Portions du Guide
alimentaire canadien

-  Produits céréaliers
-  Viandes et substituts
-  Lait et substituts

Méthode

1. Beurrer les tranches de pain aux raisins.
2. Déposer les tranches de dinde sur une tranche de pain.
3. Répartir uniformément la moutarde au miel sur la dinde.
4. Ajouter le fromage suisse et quelques brins de romarin frais.
5. Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

Le romarin

Rendez vos clients intelligents en les faisant consommer du romarin!

Le romarin a longtemps été considéré comme une plante capable de stimuler les fonctions intellectuelles. C'est pour cette raison que les grecs, dans l'Antiquité, portait des couronnes de romarin!



Sandwich grillé du fromage raclette et à la poire

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
3 minutes

Rendement (portions) :
1 portion

Coût-aliments (total) :
1.89 \$

Ingrédients

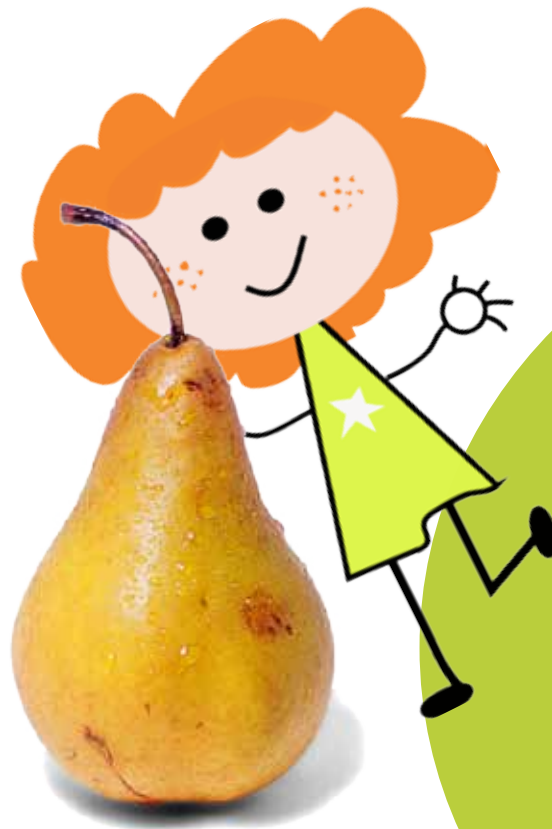
2	Tranches de pain aux raisins
10 ml	Margarine non-hydrogénée
1/4 un.	Poire fraîche pelée et tranchée finement
50 g	Fromage à raclette (provолone)
q.s.	Noix de Grenoble (facultatif)

Méthode

1. Tartiner les tranches de pain aux raisins de margarine.
2. Déposer les poires sur une tranche de pain.
3. Déposer le fromage et les noix de Grenoble concassées grossièrement.
4. Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

Portions du Guide
alimentaire canadien

- 2 Produits céréaliers
- 1 Lait et substitus



La poire

La poire se marie bien à plusieurs saveurs et même aux aliments salés, ce qui permet de l'apprêter de l'entrée au dessert, en passant par le fromage. C'est une excellente source de fibres alimentaires, et elle contient des antioxydants, substances contribuant à prévenir les maladies cardiovasculaires et certains cancers.