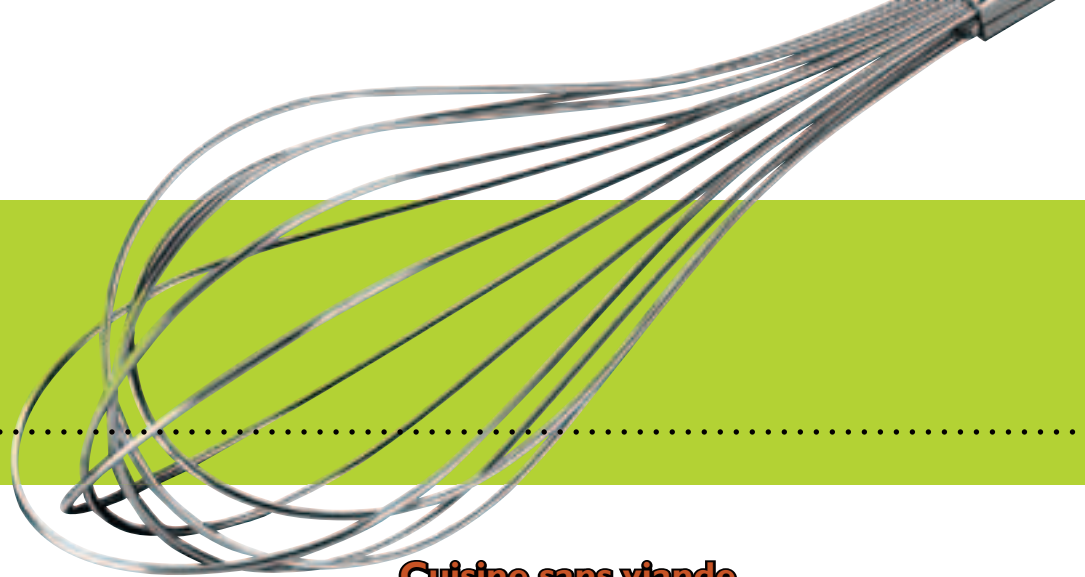


# Recettes



## Légumes

### Accompagnements

- Croquettes de légumes
- Gratin de légumes
- Légumes racine au curcuma
- Maïs mexicain
- Pop corn de chou-fleur
- Ratatouille
- Salade aux 2 choux et aux carottes.
- Salade de pommes, concombre et cannerberges

### Plats principaux

- Parmentier de bœuf et de légumes du potager
- Poulet aux saveurs du Maroc sur ses légumes
- Poulet Banh mi, salade de Daïkon
- Roulade de viande aux légumes
- Savoureuse soupe repas au poulet et aux légumes

## Grains entiers

### Sandwichs (produits de la mer)

- Burger de goberge aux fines herbes
- Club saumon-vocat
- Guédille aux fruits de mer
- Wrap au thon, carottes et coriandre

### Accompagnements

- Nasi kuning
- Orgetto aux tomates séchées
- Salade de quinoa comme un taboulé
- Salade de riz colorée

### Plats principaux

- Gratin de nouilles au thon
- Jambalaya de poulet
- Poulet et riz à la thaï
- Spaghetti asiatique au porc et aux légumes

## Cuisine sans viande

### Œufs

- Frittata aux pépites d'or
- Frittata comme une pizza
- Okonomiyaki et sa sauce japonaise
- Saveurs du pays Basque

### Légumineuses

- Moussaka
- Pâté chinois mexicain
- Savoureuses quesadillas
- Soupe aux lentilles à l'indienne

### Tofu

- Boulettes à spaghetti végété
- Fajitas végété
- Lasagne végété
- Pizza thaï

## Desserts

### Fruits

- Clafoutis aux petits fruits
- Compote de rhubarbe  
et fraises façon tiramisu
- Terrine de fruits

### Au lait

- Flan à la vanille
- Panna cotta
- Soya frappé et perles de tapioca
- Tapioca à la mandarine

### Grains entiers

- Bircher Muesli
- Biscuits très chocolatés à l'avoine
- Croustade choco-poire
- Grilled cheese au chocolat
- Orge à l'érable et aux bleuets

# Croquettes de légumes

**Catégorie :** Légumes d'accompagnement  
**Temps de préparation :** 20 min  
**Équipement de cuisson :** Plaque à pâtisserie

**Rendement (portions) :** 900 g (12)  
**Temps de cuisson :** 20 min  
**Coût-aliments (portion) :** 2.28\$ (.19\$)

## INGRÉDIENTS

- 225 g Courgettes râpées
- 550 g Patates douces pelées et râpées
- 80 g Carottes pelées et râpées
- 80 g Panais pelés et râpés
- 45 g Fromage cheddar fort râpé
- 20 g Oignons verts hachés
- 2 un. Œufs
- 15 ml Huile d'olive
- 2 g Persil haché
- 7 g Sel

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Verser la garniture sur la plaque à pâtisserie préalablement recouverte de papier parchemin. Bien étendre les légumes afin d'obtenir une surface lisse.
3. Cuire au four jusqu'à ce que le dessus de la préparation soit bien doré, environ 20 minutes.
4. Servir 75 g par portion.

Recette inspirée du site [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)

Patates douces →



## NUTRITION

Les études scientifiques tendent à le démontrer. Une consommation de légumes pourrait contribuer à :

- ✓ Réduire les risques de cancer, de maladies du cœur, d'hypertension et de diabète;
- ✓ Améliorer la régularité intestinale;
- ✓ Aider à conserver des os solides;
- ✓ Favoriser un poids santé.

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span> Légumes et fruits	1
<span style="color: yellow;">■</span> Produits céréaliers	0
<span style="color: red;">■</span> Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span> Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Œufs  
Lait

# Gratin de légumes

**Catégorie :** Légumes d'accompagnement  
**Temps de préparation :** 25 min  
**Équipement de cuisson :** Casserole,  
1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 2"

## INGRÉDIENTS

60 g Margarine non hydrogénée  
60 g Farine tout usage  
1 l Lait chaud  
15 g Sel  
1 g Poivre  
600 g Pommes de terre pelées, en tranches fines  
300 g Carottes pelées, en tranches fines  
250 g Panais pelés, en tranches fines  
500 g Patates douces pelées, en tranches fines  
q.s. Enduit végétal en vaporisateur  
30 g Chapelure nature  
30 g Fromage parmesan râpé

**Rendement (portions) :** 2.7 kg (15)  
**Temps de cuisson :** 1h25  
**Coût-aliments (portion) :** 4.95\$ (.33\$)

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une casserole, faire fondre la margarine. Ajouter la farine en brassant et laisser cuire 1 minute. Ajouter progressivement le lait en remuant. Laisser épaissir la sauce à feu doux environ 10 minutes en brassant à l'occasion.
3. Bien éponger tous les légumes. Répartir dans l'insertion, les pommes de terre, les carottes, les panais puis les patates douces. Répartir la sauce béchamel. Couvrir l'insertion d'un papier d'aluminium et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 1 heure.
4. Retirer le papier et répartir la chapelure et le parmesan sur les légumes. Poursuivre la cuisson à découvert jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant, environ 15 minutes.
5. Servir 175 g par portion.



**LÉGUMES**  
Accompagnements

← Carottes

## ALLERGÈNES

Blé  
Lait

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	0
■ Viandes et substituts	0
■ Lait et substituts	1/3

## NUTRITION

### 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.

# Légumes racine au curcuma

**Catégorie :** Légumes d'accompagnement  
**Temps de préparation :** 15 min  
**Équipement de cuisson :** Plaque à pâtisserie

**Rendement (portions) :** 1 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 55 min  
**Coût-aliments (portion) :** 8.76\$ (.73\$)

## INGRÉDIENTS

- 50 ml Huile d'olive
- 15 g Curcuma
- 15 g Sel
- 6 g Ail haché
- 420 g Patates douces pelées, en tranches fines
- 420 g Carottes pelées, en tranches fines
- 375 g Panais pelés, en tranches fines
- 375 g Pommes de terre pelées, en tranches fines

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
2. Dans un grand bol, mélanger l'huile, le curcuma, le sel et l'ail. Ajouter tous les légumes et bien mélanger pour enrober tous les ingrédients d'huile aromatisée.
3. Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin, déposer tous les légumes.
4. Cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient très tendres et dorés, environ 55 minutes. Mélanger à l'occasion durant la cuisson.
5. Servir 125 ml (84 g) par portion.



## NUTRITION

Largement utilisé dans la cuisine indienne, le curcuma a connu dernièrement son heure de gloire. Parmi 1000 aliments, le **curcuma** se retrouvait au 5<sup>e</sup> rang pour son pouvoir antioxydant. Cette propriété aide à réduire les risques d'apparition de cancers et de maladies cardiovasculaires.

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span>	Légumes et fruits	1
<span style="color: yellow;">■</span>	Produits céréaliers	0
<span style="color: red;">■</span>	Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span>	Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Aucun

# Mais mexicain

**Catégorie :** Légumes d'accompagnement  
**Temps de préparation :** 10 min  
**Équipement de cuisson :** Casserole

**Rendement (portions) :** 1.4 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 10 min  
**Coût-aliments (portion) :** 3.36\$ (.28\$)

## INGRÉDIENTS

50 g Margarine non hydrogénée  
75 g Oignons hachés  
90 g Poivrons verts en dés  
70 g Poivrons rouges en dés  
1 kg Maïs en grains surgelés, décongelés et égouttés  
20 ml Jus de lime  
6 g Sel  
7 g Persil haché  
7 g Coriandre hachée

## MÉTHODE





1. Dans une grande casserole, faire fondre la margarine.
2. Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et qu'ils commencent à colorer, environ 3 minutes.
3. Ajouter les poivrons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 minutes.
4. Ajouter les grains de maïs et bien mélanger. Poursuivre la cuisson pour réchauffer tous les ingrédients, environ 3 minutes.
5. Ajouter le jus de lime, le sel, le persil et la coriandre et bien mélanger.
6. Servir 125 ml (100 g) par portion.



## ALLERGÈNES

Sulfites

## PORTIONS DU GAC

	Légumes et fruits	1
	Produits céréaliers	0
	Viandes et substituts	0
	Lait et substituts	0

## NUTRITION

Le maïs en grains, apprécié des jeunes pour son goût sucré, renferme de précieuses fibres alimentaires. Une portion de cette belle recette contribue à environ 12% des apports recommandés en fibres pour une journée chez les jeunes.

# Pop corn de chou-fleur

**Catégorie :** Légumes d'accompagnement  
**Temps de préparation :** 15 min  
**Équipement de cuisson :** Plaque à pâtisserie

**Rendement (portions) :** 1 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 20 min  
**Coût-aliments (portion) :** 3.24\$ (.27\$)

## INGRÉDIENTS

- 1.1 kg Chou-fleur en petits fleurons
- 60 ml Huile d'olive
- 2 g Curcuma
- 2 g Cumin moulu
- 2 g Coriandre moulue
- 0.5 ml Moutarde sèche
- 0.5 ml Piment de Cayenne
- 5 g Sel

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
3. Déposer les légumes en une seule couche sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
4. Cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient dorés et encore légèrement croquants, environ 20 minutes.
5. Servir 125 ml (80 g) par portion.

Chou-fleur →



## NUTRITION

Même si on recommande de privilégier les légumes colorés, le **chou-fleur** demeure très intéressant au niveau nutritionnel. Il renferme de la vitamine C qui a des propriétés antioxydantes. En plus, elle contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. Elle a un effet protecteur contre les infections et aide à l'absorption du fer contenu dans les aliments du règne végétal.

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span> Légumes et fruits	1
<span style="color: yellow;">■</span> Produits céréaliers	0
<span style="color: red;">■</span> Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span> Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Aucun

# Ratatouille

**Catégorie :** Légumes d'accompagnement  
**Temps de préparation :** 20 min  
**Équipement de cuisson :** 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 4"

**Rendement (portions) :** 1.5 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 60 min  
**Coût-aliments (portion) :** 6.96\$ (.58\$)

## INGRÉDIENTS

440 g Aubergines en fines tranches  
7 g Ail haché  
175 g Oignons en lanières  
30 ml Huile d'olive  
650 g Courgettes en fines tranches  
230 g Poivrons verts en dés  
1 Conserve de 796 ml (28 oz) de tomates en dés légèrement égoutées  
7 g Sel  
7 g Basilic haché

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350F°).
2. Déposer dans l'insertion les aubergines, l'ail et les oignons puis verser l'huile d'olive.
3. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres, environ 20 minutes.
4. Ajouter les courgettes et les poivrons et bien mélanger tous les légumes dans l'insertion. Couvrir et poursuivre la cuisson 20 minutes supplémentaires.
5. Ajouter finalement les tomates et le sel. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 20 minutes.
6. Au moment de servir, garnir de basilic.
7. Servir 125 ml (125 g) par portion.

Recette inspirée du site [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)



← Aubergines

## ALLERGÈNES

Sulfites

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	0
■ Viandes et substituts	0
■ Lait et substituts	0

## NUTRITION

Originaire du sud de la France, la ratatouille est un fabuleux accompagnement rempli de vitamines, minéraux et de fibres alimentaires. En plus d'être magnifique par sa couleur, l'**aubergine** a la particularité d'être riche en antioxydants.

# Salade aux 2 choux et aux carottes

Et sa  
vinaigrette  
au yogourt

**Catégorie :** Légumes d'accompagnement  
**Temps de préparation :** 20 min  
**Équipement de cuisson :** Aucun

**Rendement (portions) :** 1 kg (12)  
**Temps de cuisson :** Aucun  
**Coût-aliments (portion) :** 2.76\$ (.23\$)

## INGRÉDIENTS

- 140 g Yogourt nature  
2 à 2.5% de M.G.
- 70 g Mayonnaise
- 20 ml Vinaigre blanc
- 12 g Sucre
- 7 g Moutarde de Dijon
- 1 g Graines de moutarde
- 70 g Chou rouge en lanières
- 475 g Chou vert en lanières
- 270 g Carottes pelées en juliennes

## MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise, le vinaigre, le sucre, la moutarde de Dijon et les graines de moutarde jusqu'à ce que le sucre soit bien dissout. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger les légumes. Verser la vinaigrette et très bien mélanger.
3. Laisser la salade reposer au moins 2 heures au réfrigérateur avant de servir.
4. Servir 125 ml (80 g) par portion.



## NUTRITION

Les **choux** font partie de la famille des crucifères. Cette grande famille qui comprend également le chou-fleur et le brocoli pourrait nous protéger contre certains cancers, plus spécifiquement ceux du poumon et de l'appareil digestif.

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span> Légumes et fruits	1
<span style="color: yellow;">■</span> Produits céréaliers	0
<span style="color: red;">■</span> Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span> Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Lait  
Œufs  
Sulfites

# Salade de pommes, concombre et canneberges

Catégorie : Légumes d'accompagnement  
Temps de préparation : 20 min  
Équipement de cuisson : Aucun

Rendement (portions) : 1.1 kg (12)  
Temps de cuisson : Aucun  
Coût-aliments (portion) : 5.04\$ (.42\$)

Et sa  
vinaigrette  
au miel

LÉGUMES  
Accompagnements

## INGRÉDIENTS

- 40 ml Huile de canola
- 20 ml Vinaigre de vin blanc
- 20 ml Jus de pomme
- 12 g Miel
- 15 ml Jus de citron
- 4 g Sel
- 370 g Concombre anglais en tranches fines
- 600 g Pommes Granny Smith évidées, en tranches
- 40 g Canneberges séchées
- 15 g Oignons verts hachés

## MÉTHODE

1. Dans un bol, fouetter l'huile, le vinaigre de vin blanc, le jus de pomme, le miel, le jus de citron et le sel jusqu'à ce que le miel soit bien dissout.
2. Dans un grand bol, mélanger les tranches de concombre, de pommes, les canneberges et les oignons verts avec la vinaigrette et bien mélanger.
3. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.
4. Servir 125 ml (90 g) par portion.



Salade de pommes, concombre et canneberges

## ALLERGÈNES

Sulfites

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	0
■ Viandes et substituts	0
■ Lait et substituts	0

## NUTRITION

Le célèbre adage *Manger une pomme par jour éloigne le médecin*, n'a rien de bête! En fait, les pommes en général, consommées quotidiennement, aideraient à réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de cancer et d'asthme.

# Parmentier de bœuf et de légumes du potager

Catégorie : Plats principaux  
Temps de préparation : 1 h  
Équipement de cuisson : 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 4", casserole

Rendement (portions) : 3.5 kg (12)  
Temps de cuisson : 2h50  
Coût-aliments (portion) : 16.32\$ (1.36\$)



*Bœuf haché maigre*

## INGRÉDIENTS

- 150 g Oignons hachés
- 1.2 kg Bœuf haché maigre
- 0.5 ml Thym séché
- 16 g Sel (10 g + 6 g)
- 1 g Poivre
- 45 ml Huile de canola
- 450 g Champignons hachés
- 900 g Pommes de terre pelées, en dés
- 500 g Panais pelés, en dés
- 500 g Carottes pelées, en dés
- q.s. Eau
- 225 ml Lait chaud
- 90 g Margarine non hydrogénée
- 7 g Persil haché

*Champignons*



## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une insertion, mélanger les oignons, le bœuf, le thym, 10 g de sel, le poivre, l'huile et les champignons. Cuire au four jusqu'à ce que le bœuf ait perdu sa teinte rosée et que les champignons soient cuits, environ 40 minutes. Égoutter le surplus de liquide.
3. Entre-temps, cuire les pommes de terre, le panais et les carottes dans une grande casserole d'eau jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, environ 40 minutes. Réduire en purée. Ajouter le lait, la margarine, 6 g de sel et le persil. Bien mélanger.
4. Baisser le four à 180°C (350°F).
5. Répartir la purée sur la viande et les champignons. Bien égaliser la surface à l'aide d'une spatule. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'une légère croûte se forme à la surface, environ 1 h 30.
6. Servir une portion de 290 g.

## NUTRITION

Mélangés avec les autres ingrédients, les **champignons** passeront inaperçus! Les champignons sont particulièrement riches en vitamines et minéraux comme le cuivre, le sélénium, des vitamines du groupe B et même de la vitamine D si précieuse à la santé de nos os et de nos dents.

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span> Légumes et fruits	2
<span style="color: yellow;">■</span> Produits céréaliers	0
<span style="color: red;">■</span> Viandes et substituts	1
<span style="color: blue;">■</span> Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Lait  
Sulfites

# Poulet aux saveurs du Maroc sur ses légumes

Catégorie : Plats principaux

Temps de préparation : 40 min

Équipement de cuisson : 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 4"

Rendement (portions) : 1.8 l (1.8 kg) de légumes et 900 g de poulet (12)

Temps de cuisson : 50 min

Coût-aliments (portion) : 12.48\$ (1.04\$)

## INGRÉDIENTS

375 g	Oignons hachés
600 g	Carottes pelées, en tranches fines
450 g	Panais pelés, en tranches fines
150 g	Rutabagas pelés, en tranches fines
20 g	Ail haché
25 ml	Huile d'olive
2 g	Cumin moulu
2 g	Coriandre moulue
2 g	Cannelle moulue
3 g	Paprika
1 g	Curcuma moulu
8 g	Sel
25 ml	Eau
1.2 kg	Hauts de cuisse de poulet, désossés

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une insertion, mélanger les oignons, les carottes, le panais, les rutabagas, l'ail et l'huile. Cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 20 minutes.
3. Dans un bol, mélanger les épices, le sel et l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Sortir les légumes du four et y déposer les morceaux de poulet côte à côte. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les hauts de cuisse avec la pâte d'épices.
5. Cuire au four jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la chair du poulet indique 74°C (165°F), soit environ 30 minutes.
6. Servir 150 ml (150 g) de légumes et 75 g de poulet par portion.

Recette inspirée du site [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)



## ALLERGÈNES

Sulfites

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	0
■ Viandes et substituts	1
■ Lait et substituts	0

## NUTRITION

### Navet ou rutabaga ?

Au Québec, nous avons la mauvaise habitude d'appeler le rutabaga «navet». Le rutabaga est bel et bien cette grosse racine à chair jaune. Faisant partie de la famille des crucifères, le rutabaga nous protégerait contre certains cancers.

# Poulet Banh mi, salade de daïkon

**Catégorie :** Plats principaux  
**Temps de préparation :** 45 min  
**Équipement de cuisson :** Plaque à pâtisserie

**Rendement (portions) :** 1 kg de poulet + 1 kg de salade + 200 ml de sauce (12)  
**Temps de cuisson :** 20 à 25 min  
**Coût-aliments (portion) :** 27.60\$ (2.30\$)

## INGRÉDIENTS

230 ml Vinaigre de riz  
70 ml Jus de lime  
60 g Sucre  
7 g Sel  
1.5 kg Daïkon pelé, en tranches fines  
600 g Carottes pelées, en tranches fines  
200 g Céleri en tranches fines  
15 ml Sambal œlek (10 ml + 5 ml)  
40 g Coriandre hachée (25 g + 15 g)  
60 ml Huile de canola  
55 g Citronnelle hachée  
10 g Ail haché  
90 ml Sauce soya réduite en sodium  
90 g Sucre  
90 ml Sauce de poisson (Nuoc mam)  
1 kg Poitrines de poulet désossées, sans la peau

## SAUCE

45 ml Sauce Hoisin  
30 ml Sauce aux huîtres  
2 ml Sambal œlek  
125 ml Mayonnaise  
12 un. Petits pains individuels de blé entier de préférence (maximum 75 g)



## NUTRITION

Le **daïkon** est également appelé radis blanc et est dans la même famille que le radis rouge que l'on connaît davantage. Tout comme les autres radis, le daïkon renferme plusieurs composés antioxydants. Ces derniers joueraient des rôles importants dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	2
■ Viandes et substituts	1
■ Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Soya  
Sulfites  
Blé  
Œufs



← Sauce de poisson  
(nuoc mam)

## MÉTHODE

1. Dans un grand bol, mélanger le vinaigre de riz, le jus de lime, le sucre et le sel, jusqu'à ce que le sucre soit bien dissout. Ajouter les légumes, 10 ml de sambal œlek, 25 g de coriandre et bien mélanger.
2. Laisser reposer au moins 15 minutes. Égoutter la salade au besoin.
3. Dans un bol, mélanger l'huile, le reste de la coriandre et la moitié de la citronnelle. Réserver.
4. Dans une insertion, mélanger le reste de la citronnelle, l'ail, la sauce soya, le sucre, la sauce de poisson et 5 ml de sambal œlek. Ajouter les poitrines de poulet et bien mélanger pour que le poulet soit enrobé de marinade. Réfrigérer et laisser mariner au moins 2 heures.
5. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
6. Déposer les poitrines de poulet sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Badigeonner à l'aide d'un pinceau de cuisine, la surface de la volaille avec l'huile à la coriandre.
7. Cuire au four jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré au centre de la volaille indique 74°C (165°F), environ 20 à 25 minutes.

## SAUCE

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
2. Réaliser les sandwichs. Étendre environ 15 ml de sauce par sandwich. Garnir de 80 g de poulet et 60 ml (40 g) de salade de daïkon.
3. Servir dans l'assiette en accompagnement, 60 ml (40 g) de salade supplémentaire.



Poulet Banh mi, salade de daïkon

# Roulade de viande aux légumes

**Catégorie :** Plats principaux  
**Temps de préparation :** 40 min  
**Équipement de cuisson :** Casserole, plaques à pâtisserie

**Rendement (portions) :** 1.6 kg (8)  
**Temps de cuisson :** 1h05  
**Coût-aliments (portion) :** 12.00\$ (1.50\$)

## INGRÉDIENTS

- 25 ml Huile de canola
- 100 g Oignons hachés
- 210 g Épinards surgelés, décongelés et égouttés
- 210 g Carottes pelées et râpées
- 210 g Poivrons rouges surgelés, décongelés et égouttés
- 4 un. Œufs (2 un. + 2 un.)
- 5 g Persil haché
- 30 g Fromage parmesan râpé
- 100 g Chapelure nature (50 g + 50 g)
- 9 g Sel (3 g + 6 g)
- 2 ml Poivre (1 ml + 1 ml)
- 475 g Bœuf haché mi-maigre
- 210 g Porc haché maigre
- 135 g Fromage cheddar doux râpé
- 10 ml Sauce Worcestershire
- 70 g Mortadelle en tranches fines
- 375 ml Sauce tomate chaude

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, environ 5 minutes. Ajouter les épinards, les carottes et les poivrons et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée et que les légumes soient tendres, environ 15 minutes. Hors du feu, ajouter 2 œufs, le persil, le fromage parmesan, 50 g de chapelure, 3 g de sel et 1 ml de poivre. Bien mélanger pour que la préparation soit homogène. Réserver.
2. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
3. Dans un grand bol, mélanger le bœuf, le porc, le fromage, 50 g de chapelure, 2 œufs, la sauce Worcestershire, 6 g de sel et 1 ml de poivre.
4. Sur une feuille de papier parchemin, dans une demi-plaque à pâtisserie, répartir 250 g de préparation de viande. Recouvrir d'une autre feuille de papier parchemin. Déposer une autre plaque à pâtisserie sur la viande et exercer une pression pour aplatir le mélange selon les grandeurs de la plaque. Sur la surface de la viande, répartir les tranches de Mortadelle. Retourner le rectangle de viande pour que la Mortadelle se retrouve sous la viande.
5. Répartir la garniture de légumes sur la surface de la viande en laissant une bordure de 1 cm (½ po). Rouler délicatement.
6. Déposer le rouleau sur une grande plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Saisir au four jusqu'à coloration, environ 15 minutes. Baisser le feu à 180°C (350°F) puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'un thermomètre à cuisson inséré au centre du rouleau indique 71°C (160°F), environ 30 minutes.
7. Servir 190 g par portion (compter 16 tranches pour le rouleau) avec 60 ml (60 g) de sauce tomate.

Épinards

## NUTRITION

Fort comme Popeye après avoir mangé les **épinards** de cette roulade de viande? Peut-être pas, mais il y avait du vrai dans ce dessin animé. En fait, les **épinards** renferment une quantité intéressante de fer qui aide à protéger de l'anémie donc indirectement de ne pas subir les symptômes de la fatigue!

## PORTIONS DU GAC

- Légumes et fruits 1
- Produits céréaliers 0
- Viandes et substituts 1
- Lait et substituts 1

## ALLERGÈNES

- Blé
- Œufs
- Sulfites
- Lait

# Savoureuse soupe repas au poulet et aux légumes

Catégorie : Plats principaux

Temps de préparation : 20 min

Équipement de cuisson : Casserole

Rendement (portions) : 4 l (12)

Temps de cuisson : 40 min

Coût-aliments (portion) : 15.72\$ (1.31\$)

**LÉGUMES**  
Plats principaux

## INGRÉDIENTS

- 20 ml Huile d'olive
- 80 g Oignons hachés
- 6 g Ail haché
- 1 Conserve de 540 ml (19 oz) de tomates en dés, légèrement égoutées
- 900 g Poulet cuit en dés, surgelés
- 2 l Eau chaude
- 1 g Graines de fenouil
- 15 g Sel
- 1 ml Poivre
- 12 g Pesto
- 45 g Coquilles (ou autres pâtes courtes)
- 325 g Haricots verts en tronçons, surgelés
- 265 g Courgettes en dés
- 85 g Épinards frais hachés grossièrement

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Cuire les oignons et l'ail, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, environ 5 minutes.
2. Ajouter les tomates et laisser réduire, environ 5 minutes.
3. Ajouter le poulet, l'eau, les graines de fenouil, le sel, le poivre et le pesto. Porter à ébullition, puis ajouter les pâtes et les haricots verts. Baisser le feu et poursuivre la cuisson, à couvert, environ 30 minutes.
4. Ajouter enfin les courgettes et les épinards et bien mélanger.
5. Servir 325 ml par portion.



## ALLERGÈNES

Sulfites  
Blé

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	0
■ Viandes et substituts	1
■ Lait et substituts	0

## NUTRITION

Pleine de couleurs et de saveurs, cette belle soupe, rapide et simple à réaliser, fera la bonheur des jeunes par une froide journée d'hiver! En plus, contrairement aux soupes du commerce, vous avez entièrement le contrôle sur la quantité de sel qui y entre, ce qui vous avantage fortement.

# Frittata aux pépites d'or

**Catégorie :** Plats principaux - Œufs  
**Temps de préparation :** 20 min  
**Équipement de cuisson :** 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 4"

**Rendement (portions) :** 2 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 1h20  
**Coût-aliments (portion) :** 8.28\$ (.69\$)

## INGRÉDIENTS

- q.s. Enduit végétal en vaporisateur
- 600 g Patates douces pelées, en cubes
- 130 g Oignons hachés
- 5 g Ail haché
- 40 ml Huile d'olive
- 21 un. Œufs
- 325 ml Lait
- 6 g Sel
- 7 Gouttes de Tabasco
- 160 g Fromage feta en morceaux
- 130 g Maïs en grains surgelés, décongelés et égouttés

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger les cubes de patate douce, les oignons, l'ail et l'huile. Répartir les légumes dans l'insertion préalablement huilée. Cuire à couvert, au four, jusqu'à ce que les patates douces et les oignons soient tendres, environ 50 minutes.
3. Entre-temps, fouetter les œufs avec le lait, le sel et la sauce Tabasco. Ajouter le feta et les grains de maïs.
4. Verser la préparation d'œufs sur les patates douces.
5. Couvrir et cuire au four, jusqu'à ce que la frittata soit figée, environ 15 minutes. Découvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée, environ 15 minutes.
6. Servir 165 g par portion.

Pépites d'or →

## NUTRITION

Qu'en est-il du fameux cholestérol dans les œufs? Des études récentes ont permis de démontrer que le cholestérol présent dans l'œuf n'avait que très peu d'influence sur notre cholestérol sanguin. L'œuf est un aliment de qualité qui peut facilement se trouver sur nos tables à tous les jours.

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	0
■ Viandes et substituts	3/4
■ Lait et substituts	1/3

## ALLERGÈNES

Lait  
Sulfites  
Œufs

# Frittata comme une pizza

**Catégorie :** Plats principaux - Œufs

**Temps de préparation :** 25 min

**Équipement de cuisson :** 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 4"

**Rendement (portions) :** 1.8 kg (d'omelette) (12)

**Temps de cuisson :** 35 min

**Coût-aliments (portion) :** 17.76\$ (1.48\$)

## INGRÉDIENTS

- 25 un. Œufs
- 75 g Fromage parmesan râpé
- 90 ml Eau
- 3 g Épices italiennes
- 340 ml Sauce tomate
- 5 g Sambal œlek
- 2 g Sel
- q.s. Enduit végétal en vaporisateur
- 250 g Fromage mozzarella râpé
- 12 un. Tortillas de blé entier
- 240 g Poivron vert en lanières

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs avec le fromage parmesan, l'eau, les épices italiennes, 150 ml de sauce tomate, le sambal œlek et le sel.
3. Verser cette préparation dans une insertion préalablement huilée.
4. Cuire au four jusqu'à ce que la frittata soit semi-prise, sans coloration, environ 25 minutes. Ajouter le fromage sur le dessus de la frittata et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la surface soit dorée, environ 10 minutes.
5. Sur chaque tortilla, étendre 15 ml de sauce tomate. Déposer un morceau de 145 g de frittata au centre de la tortilla. Déposer 20 g de lanières de poivron puis rouler pour former un wrap.

œufs

## NUTRITION

Rien de mieux qu'une inspiration d'un classique pour éveiller l'attention des jeunes. Cette recette surprendra par ses saveurs de pizza dans une toute nouvelle présentation. Ne manque qu'un accompagnement de légumes pour un repas équilibré!

## ALLERGÈNES

Œufs  
Lait  
Blé  
Sulfites

## PORTIONS DU GAC

- Légumes et fruits 2/3
- Produits céréaliers 2
- Viandes et substituts 1
- Lait et substituts 1/2

# Okonomiyaki et sa sauce japonaise

**Catégorie :** Plats principaux - Œufs  
**Temps de préparation :** 45 min  
**Équipement de cuisson :** 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 4", casserole

**Rendement (portions) :** 2.3 kg pour l'omelette et 375 ml de sauce (10)  
**Temps de cuisson :** 40 min  
**Coût-aliments (portion) :** 6.90\$ (.69\$)

## INGRÉDIENTS

9 un. Œufs  
 480 ml Eau  
 400 g Farine tout usage  
 310 g Chou chinois émincé  
 370 g Carottes, pelées et râpées  
 310 g Courgettes râpées  
 30 g Oignons verts hachés  
 45 ml Sauce soya réduite en sodium  
 q.s. Enduit végétal en vaporisateur  
 80 g Rice Krispies  
 375 ml Sauce  
 60 g Mayonnaise

## SAUCE

130 ml Ketchup  
 130 ml Vinaigre de riz  
 60 ml Sauce soya réduite en sodium  
 30 g Sucre  
 4 g Gingembre râpé  
 4 g Ail haché finement  
 60 ml Eau

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs avec l'eau.
3. Dans un autre grand bol, déposer la farine et y faire un puits. Verser doucement le mélange d'œufs et fouetter continuellement pour éviter la formation de grumeaux. Passer au chinois.
4. Ajouter le chou, les carottes, les courgettes, les oignons verts et la sauce soya et bien mélanger.
5. Verser la préparation dans une insertion préalablement huilée. Garnir le dessus de l'omelette avec les Rice Krispies. Cuire au four jusqu'à ce que l'omelette soit figée, environ 40 minutes.
6. Servir 220 g par portion avec 30 ml de sauce et quelques traits de mayonnaise.

## MÉTHODE POUR LA SAUCE

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène.

*↳ Courgettes*

## NUTRITION

Il s'agit littéralement de la pizza des japonais! Cette crêpe-omelette renferme une bonne dose de légumes qui permet, avec les œufs, de créer un repas très nutritif. Ce plat économique renferme également peu de gras.

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span>	Légumes et fruits	1
<span style="color: yellow;">■</span>	Produits céréaliers	2
<span style="color: orange;">■</span>	Viandes et substituts	½
<span style="color: blue;">■</span>	Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Soya  
 Œufs  
 Blé  
 Sulfites

# Saveurs du pays Basque

**Catégorie :** Plats principaux - Œufs

**Temps de préparation :** 35 min

**Équipement de cuisson :** 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 4", 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 2", plaques à pâtisserie

**Rendement (portions) :** 2.6 kg (12)

**Temps de cuisson :** 1h35

**Coût-aliments (portion) :** 14.40\$ (1.20\$)

## INGRÉDIENTS

- 12 un. Pain de blé entier, en tranches, grillé
- 45 ml Huile d'olive
- 500 g Poivrons rouges en dés, surgelés, décongelés et égouttés
- 9 g Ail haché
- 3 Conserves de 540 ml (19 oz) de tomates en dés, égouttées
- 10 g Sel
- 24 un. Œufs
- 1 g Persil haché

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans une insertion (4" de hauteur), mélanger l'huile et les poivrons. Cuire au four jusqu'à ce que les poivrons soient légèrement tendres, environ 20 minutes.
3. Dans l'insertion, ajouter l'ail, les tomates et le sel. Mélanger et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les poivrons soient très tendres et que les tomates aient réduit presque à sec, environ 60 minutes.
4. Casser les œufs dans un bol.
5. Déposer les tranches de pain grillées côte à côte dans l'insertion. Répartir les légumes sur le pain. Répartir les œufs sur les légumes.
6. Cuire au four jusqu'à ce que les œufs aient figé, environ 15 minutes.
7. Au moment de servir, garnir de persil.
8. Servir une tranche de pain et sa garniture par portion (l'équivalent de 2 œufs).



## ALLERGÈNES

Blé  
Sulfites  
Œufs

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	1
■ Viandes et substituts	1
■ Lait et substituts	0

## NUTRITION

D'inspiration du Pays Basque, cette recette marie saveurs et également haute valeur nutritive. Le lot de vitamines et minéraux des légumes est complété par les protéines de qualité des œufs.

# Moussaka

**Catégorie :** Plats principaux - Légumineuses  
**Temps de préparation :** 1h00  
**Équipement de cuisson :** plaques à pâtisserie, casserole, 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 4"

**Rendement (portions) :** 3 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 1h10  
**Coût-aliments (portion) :** 23.52\$ (1.96\$)

Ail →



## INGRÉDIENTS

- 1.6 kg Aubergines en tranches minces
- 4 g Ail haché
- 200 g Oignons hachés
- 50 ml Huile d'olive
- 1 Conserve de 540 ml (19 oz) de lentilles, rincées et égoutées
- 2 Conserves de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égoutés
- 450 g Champignons en tranches
- 3 Conserves de 540 ml (19 oz) de tomates en dés, égoutées
- 60 g Pâte de tomate
- 16 g Sel (10 g + 6 g)
- 1 g Poivre
- 2 g Herbes de Provence
- 600 g Yogourt nature 2 à 2.5% M.G.
- 6 un. Œufs
- 125 g Fromage cheddar fort râpé

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Sur des plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin, déposer les aubergines, l'ail et les oignons, puis verser l'huile d'olive. Cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 40 minutes. Répartir ensuite ces légumes dans 1 insertion. Réserver.
3. Dans une grande casserole, mélanger les lentilles, les pois chiches, les champignons, les tomates, la pâte de tomate, 10 g de sel, le poivre et les herbes de Provence. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la préparation ait réduit de moitié et soit assez consistante, environ 40 minutes.
4. Entre-temps, dans un bol, mélanger le yogourt, les œufs et 6 g de sel. Réserver.
5. À l'aide d'un pile-patate, écraser grossièrement la préparation de pois chiches.
6. Verser cette préparation sur les aubergines dans l'insertion.
7. Répartir la préparation de yogourt sur le dessus et garnir de fromage. Cuire au four jusqu'à ce que le centre de la préparation soit bien tendre et que le dessus de la moussaka soit bien doré, environ 40 minutes.
8. Servir 250 g par portion.

Aubergine en tranches



## NUTRITION

Réconfortant et savoureux, ce plat unique est rempli de vitamines et minéraux et contribue à l'apport en fibres dans une journée. Veillez à offrir un accompagnement à base de produit céréalier pour obtenir des protéines complètes.

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span> Légumes et fruits	2
<span style="color: yellow;">■</span> Produits céréaliers	0
<span style="color: orange;">■</span> Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span> Lait et substituts	3/4

## ALLERGÈNES

Lait  
Œufs  
Sulfites

# Pâté chinois mexicain!

**Catégorie :** Plats principaux - Légumineuses  
**Temps de préparation :** 45 min  
**Équipement de cuisson :** grande casserole, 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 4"

**Rendement (portions) :** 3.2 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 1h20  
**Coût-aliments (portion) :** 11.16\$ (.93\$)

## INGRÉDIENTS

- 40 ml Huile de canola
- 75 g Oignons hachés
- 1 Conserve de 796 ml (28 oz) de tomates entières
- 5 g Ail haché
- 15 g Poudre de chili
- 2 g Cumin moulu
- 7 g Cacao
- 14 g Sel (7 g + 7 g)
- 2 Conserves de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 Conserve de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 500 g Semoule de maïs
- 180 g Farine tout usage
- 15 g Poudre à pâte
- 7 g Sel
- 180 g Margarine non hydrogénée
- 100 g Fromage cheddar fort râpé
- 3 un. Œufs
- 225 g Maïs en grains surgelés, décongelés et égouttés

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 10 minutes.
3. Concasser grossièrement les tomates avec le pied-mélangeur. Dans la casserole, ajouter les tomates, l'ail, le chili, le cumin, le cacao et 7 g de sel et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter environ 15 minutes.
4. Ajouter les haricots, mélanger et poursuivre la cuisson à feu doux environ 10 minutes.
5. Dans le bol du mélangeur, déposer la semoule de maïs, la farine, la poudre à pâte et 7 g de sel et actionner l'appareil pour mélanger les ingrédients secs à l'aide du crochet. Ajouter la margarine et battre quelques secondes jusqu'à ce que la margarine soit réduite à de petites boules de la grosseur d'un pois. Ajouter le lait, le fromage et les œufs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, environ 5 minutes.
6. Répartir le chili au fond d'une insertion. Ajouter en un étage les grains de maïs. Recouvrir de la pâte de semoule de maïs en lissant la surface à l'aide d'une spatule.
7. Cuire au four jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée, environ 45 minutes.
8. Servir 265 g par portion.



*Sombrero mexicain!!*

### PORTIONS DU GAC

	Légumes et fruits	3/4
	Produits céréaliers	1
	Viandes et substituts	1
	Lait et substituts	1/4

**ALLERGÈNES**

- Lait
- Œufs
- Sulfites
- Blé

## NUTRITION

De nombreuses études le démontrent : une consommation régulière de légumineuses contribue au contrôle du diabète et aide à prévenir l'apparition de maladies cardiovasculaires et de cancers. En plus d'être bénéfiques pour notre santé, les légumineuses demeurent un choix très économique!

# Savoureuses quesadillas

**Catégorie :** Plats principaux - Légumineuses  
**Temps de préparation :** 45 min  
**Équipement de cuisson :** Casserole, plaques à pâtisserie

**Rendement (portions) :** 1.9 kg de garniture (12)  
**Temps de cuisson :** 35 min  
**Coût-aliments (portion) :** 18.72\$ (1.56\$)

## INGRÉDIENTS

- 40 ml Huile de canola
- 250 g Oignons hachés
- 6 g Ail haché
- 6 Conserves de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 15 g Poudre de chili
- 7 g Cumin
- 390 g Salsa du commerce (200 g + 190 g)
- 425 g Maïs en grains, surgelés, décongelés et égouttés
- 12 un. Tortillas de blé entier
- 375 g Fromage cheddar fort râpé

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient très tendres et prennent une belle coloration dorée, environ 5 minutes. Ajouter l'ail, les haricots noirs, la poudre de chili, le cumin et 200 g de salsa et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les haricots ramolissent, environ 10 minutes.
2. Réduire cette préparation au robot-culinaire ou au pied-mélangeur, en purée grossière.
3. Ajouter les grains de maïs et mélanger.
4. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
5. Répartir 115 ml (150 g) de garniture sur la moitié inférieure de la tortilla. Ajouter 15 ml (15 g) de salsa et garnir de 60 ml (30 g) de fromage. Replier. Déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin (compter 10 quesadillas pour 1 grande plaque à pâtisserie). Cuire jusqu'à ce que les quesadillas soient bien dorées et que le fromage soit fondu, environ 20 minutes.
6. Couper en 4 pointes et maintenir au chaud.

## NUTRITION

Très utilisés au Mexique, les haricots noirs renferment une grande quantité d'antioxydants. Ces composés protègent les cellules du corps contre les radicaux libres. Ce combat permet de réduire les risques de certains cancers, de maladies cardiovasculaires et de maladies liées au vieillissement.

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span> Légumes et fruits	3/4
<span style="color: yellow;">■</span> Produits céréaliers	2
<span style="color: orange;">■</span> Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span> Lait et substituts	2/3

## ALLERGÈNES

Lait  
Sulfites  
Blé

Tortillas

# Soupe aux lentilles à l'indienne

Catégorie : Soupes (entrée)  
Temps de préparation : 25 min  
Équipement de cuisson : Grande casserole

Rendement (portions) : 2.5 l (12)  
Temps de cuisson : 50 min  
Coût-aliments (portion) : 2.16\$ (.18\$)

## INGRÉDIENTS

30 ml Huile de canola  
50 g Oignons hachés  
1 g Cumin moulu  
3 g Curcuma  
1 g Coriandre moulue  
1 g Poudre de cari  
7 g Gingembre frais râpé  
7 g Ail haché  
1 ml Flocons de piment  
10 g Sel  
270 ml Tomates entières en conserve  
100 g Pommes de terre pelées,  
en tranches minces  
140 g Chou vert émincé  
120 g Carottes pelées,  
en tranches minces  
1.8 l Eau chaude  
190 g Lentilles vertes sèches,  
rincées et égouttées

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration dorée, environ 5 minutes.
2. Ajouter le cumin, le curcuma, la coriandre, le cari, le gingembre, l'ail, les flocons de piment et le sel puis poursuivre la cuisson 1 minute.
3. Broyer grossièrement les tomates à l'aide du pied-mélangeur. Les ajouter dans la casserole et laisser réduire, environ 5 minutes.
4. Ajouter les pommes de terre, le chou et les carottes et cuire jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres, environ 10 minutes. Ajouter l'eau, porter à ébullition, baisser le feu et poursuivre la cuisson, environ 10 minutes.
5. Ajouter les lentilles et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que les légumes soient cuits, environ 20 minutes.
6. Servir 200 ml par portion.



## ALLERGÈNES

Sulfites

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	0
■ Viandes et substituts	1/3
■ Lait et substituts	0

## NUTRITION

Étant la plus petite des légumineuses, la lentille est rapide à cuire et ne nécessite pas de temps de trempage. C'est une mine d'or car elle est riche en plusieurs nutriments comme le phosphore, le fer et le manganèse. Comme la majorité des légumineuses, elle est également riche en fibres.

# Boulettes à spaghetti végété

**Catégorie :** Plats principaux - Tofu  
**Temps de préparation :** 45 min  
**Équipement de cuisson :** Plaques à pâtisserie, grande casserole

**Rendement (portions) :** 5 kg (25 boulettes) (12)  
**Temps de cuisson :** 1h10  
**Coût-aliments (portion) :** 11.16\$ (.93\$)

## INGRÉDIENTS

- 200 g Oignons hachés
- 30 g Sucre
- 30 ml Huile de canola
- 2 Blocs de 454 g de tofu extra ferme, haché finement
- 90 ml Sauce soya réduite en sodium
- 10 g Ail haché finement
- 160 g Chapelure nature
- 60 g Fromage parmesan râpé
- 3 g Basilic séché
- 3 g Origan séché
- 20 g Sel
- 1 g Poivre
- 4 un. Œufs
- 4 l Sauce tomate
- 1 g Persil haché

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Déposer les oignons dans une insertion et mélanger avec le sucre et l'huile. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les oignons soient légèrement caramélisés, environ 30 minutes. Découvrir et poursuivre la cuisson environ 15 minutes.
3. Passer les oignons au robot-culinaire afin d'obtenir une purée lisse.
4. Dans un grand bol, mélanger le tofu, la sauce soya et l'ail. Laisser mariner au moins 30 minutes.
5. Ajouter la chapelure, le parmesan, le basilic, l'origan, le sel, le poivre, les œufs et les oignons réservés. Bien mélanger pour uniformiser la préparation.
6. Repasser au robot-culinaire toute la préparation pour obtenir une purée malléable.
7. À l'aide de la cuillère à crème glacée #16 (2 oz (manche bleu)), former des boulettes d'environ 55 g et les déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
8. Cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 25 minutes.
9. Dans une grande casserole, chauffer la sauce tomate à feu moyen-vif. Ajouter les boulettes et mélanger.
10. Servir 2 boulettes par portion avec de la sauce.
11. Garnir de persil au moment de servir.

## NUTRITION

Les jeunes seront épatés par cette recette de «meat ball» végété! Savoureuses et tendres, les boulettes de tofu se marient bien avec la sauce tomate. Servir avec des pâtes de blé entier pour un plat sain et délicieux!

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	2
■ Produits céréaliers	0
■ Viandes et substituts	½
■ Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Soya  
 Sulfites  
 Blé  
 Œufs  
 Lait

# Fajitas végé

Catégorie : Plats principaux - Tofu

Temps de préparation : 45 min

Équipement de cuisson : 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 2", plaques à pâtisserie

Rendement (portions) : 1 kg de tofu et 1.4 kg de légumes (12)

Temps de cuisson : 55 min

Coût-aliments (portion) : 19.32\$ (1.61\$)

## INGRÉDIENTS

### Marinade

15 g Poudre de chili

6 g Cumin moulu

2 g Origan séché

15 g Ail haché

100 ml Huile de canola

15 g Sel

15 g Cassonade

1.3 kg Tofu ferme en lanières

30 ml Jus de citron

300 g Oignons en tranches

400 g Courgettes en tranches

800 g Aubergines en tranches

400 g Poivrons rouges en juliennes

75 ml Huile d'olive

10 g Sel

12 un. Tortillas de blé entier

200 g Fromage Monterey jack ou fromage cheddar râpé

q.s. Salsa du commerce

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans une grande insertion, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les lanières de tofu et bien mélanger pour enrober entièrement le tofu.
3. Répartir les lanières de tofu sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin en une seule épaisseur. Dorer le tofu au four, environ 20 minutes. Arroser de jus de citron à la sortie du four. Réserver au chaud.
4. Déposer tous les légumes dans une insertion. Ajouter l'huile et le sel et mélanger pour bien enrober les légumes. Cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 35 minutes. Remuer à l'occasion durant la cuisson. Réserver au chaud.
5. Au moment de servir, garnir les tortillas de 180 ml (105 g) de légumes, 125 ml (85 g) de tofu et de 60 ml (25 g) de fromage.
6. Rouler fermement et couper en 2. Servir avec de la salsa.

← Poivrons rouges

## NUTRITION

Le tofu est obtenu à partir du liquide contenu dans le haricots de soya que l'on fait coaguler, égoutter et que l'on moule selon la forme qu'on lui connaît. Le tofu a une saveur neutre, mais il absorbe celle des aliments avec lesquels il est préparé.

## ALLERGÈNES

Soya  
Sulfites  
Blé  
Lait

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1 1/2
■ Produits céréaliers	2
■ Viandes et substituts	2/3
■ Lait et substituts	1/3

# Lasagne végété

**Catégorie :** Plats principaux - Tofu  
**Temps de préparation :** 1h30  
**Équipement de cuisson :** 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 2", 2 casseroles

**Rendement (portions) :** 2.9 kg (10)  
**Temps de cuisson :** 35 min  
**Coût-aliments (portion) :** 22.80\$ (2.28\$)

## INGRÉDIENTS

15 ml	Huile d'olive
70 g	Oignons hachés
800 g	Épinards surgelés, décongelés et égouttés
2 un.	Œufs
7 g	Persil haché
650 g	Tofu ferme, haché finement
90 g	Fromage parmesan râpé (45 g + 45 g)
7 g	Sel
1 g	Poivre
40 g	Margarine non hydrogénée
25 g	Farine tout usage
350 ml	Eau chaude
35 g	Lait écrémé en poudre
600 g	Fromage mozzarella râpé
280 g	Lasagnes précuites
750 ml	Sauce tomate chaude





## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, environ 5 minutes. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que toutes l'eau soit évaporée, environ 2 minutes. Hors du feu, ajouter les œufs, le persil, le tofu, 45 g de fromage parmesan, le sel et le poivre. Bien mélanger pour que la préparation soit homogène. Réserver.
2. Dans une casserole, faire fondre la margarine. Lorsque cette dernière commence à former des bulles, ajouter la farine en une seule fois. Bien mélanger pour que la préparation soit bien lisse. Ajouter l'eau chaude en continuant de fouetter. Porter à ébullition. La préparation épaissira. Baisser le feu et laisser mijoter à couvert, environ 10 minutes.
3. Hors du feu, ajouter le lait en poudre et bien mélanger pour bien délayer le lait. Réserver en appliquant une pellicule plastique directement sur la surface de la sauce pour empêcher qu'une peau ne se forme.
4. Dans un grand bol, mélanger le mozzarella avec le reste du parmesan.

## NUTRITION

Le truc pour réussir à faire apprécier le tofu aux jeunes - et moins jeunes - est de faire en sorte qu'il passe inaperçu. Cette lasagne est le meilleur exemple d'un succès garanti à coup sûr. Le tofu se marie à merveille avec le reste des ingrédients pour créer une lasagne digne d'un excellent restaurant italien!

## PORTIONS DU GAC

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

## ALLERGÈNES

Soya  
 Œufs  
 Lait  
 Blé  
 Sulfites

## ASSEMBLAGE

1. Dans une insertion, verser 375 ml de sauce tomate et bien étendre pour couvrir le fond.
2. Répartir 70 g de lasagnes en une seule couche.
3. Répartir 650 g (la moitié) de la préparation au tofu.
4. Ajouter 100 g du mélange de fromage.
5. Répartir 70 g de lasagnes en une seule couche.
6. Verser 375 ml de sauce tomate et bien étendre sur l'étage de pâtes.
7. Ajouter 100 g du mélange de fromage.
8. Répartir 70 g de lasagnes en une seule couche.
9. Répartir 650 g (le reste) de la préparation au tofu.
10. Ajouter 100 g du mélange de fromage.
11. Répartir 70 g de lasagnes en une seule couche.
12. Verser la sauce blanche et bien étendre.
13. Ajouter 350 g du mélange de fromage.
14. Couvrir et cuire au four jusqu'à ce que les lasagnes soient bien tendres, environ 25 minutes. Découvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le dessus soit bien doré, environ 10 minutes.

Recette inspirée du site [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)

Lasagnes  
↓



# Pizza thaï

**Catégorie :** Plats principaux - Tofu

**Temps de préparation :** 35 min

**Équipement de cuisson :** Plaques à pâtisserie

**Rendement (portions) :** 2.1 kg (12)

**Temps de cuisson :** 20 à 25 min

**Coût-aliments (portion) :** 17.40\$ (1.45\$)

## INGRÉDIENTS

- 135 ml Sauce Hoisin
- 45 ml Vinaigre de riz
- 45 ml Sauce soya réduite en sodium
- 45 ml Eau
- 6 g Ail haché finement
- 10 g Gingembre frais râpé
- 7 ml Sambal œlek
- 550 g Tofu ferme haché finement
- 250 g Champignons hachés finement
- 6 un. Croûtes de pizza précuites de 9 po de diamètre
- 360 g Fromage mozzarella râpé
- 60 g Oignons verts hachés
- 9 g Coriandre hachée
- 120 g Mangues pelées, en dés

## MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger la sauce Hoisin, la sauce soya, l'eau, l'ail et le gingembre. Réserver la moitié de la sauce dans un grand bol.
2. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
3. Dans le bol contenant la sauce réservée, ajouter le tofu et les champignons. Bien mélanger et laisser reposer quelques minutes.
4. Sur chaque croûte à pizza, étendre 25 ml de sauce. Ajouter en un étage 200 ml (100 g) du mélange de tofu et de champignons, puis garnir de 100 ml (60 g) de fromage et 25 ml (20 g) d'oignons verts.
5. Cuire au four jusqu'à ce que le dessus de la pizza soit bien doré, environ 20 à 25 minutes.
6. Au moment de servir, garnir de coriandre et de dés de mangue.
7. Compter 2 portions par pizza de 9 pouces.

Pizza thaï

## NUTRITION

### De quoi piquer la curiosité!

Une pizza aux saveurs asiatiques avec du tofu! Soyez rassuré, tous les membres de l'équipe sont tombés sous le charme de cette version asiatique de la pizza! Laissez-vous inspirer afin d'offrir un légume d'accompagnement à la hauteur de cette recette!

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span>	Légumes et fruits	2/3
<span style="color: yellow;">■</span>	Produits céréaliers	2
<span style="color: orange;">■</span>	Viandes et substituts	1/3
<span style="color: blue;">■</span>	Lait et substituts	2/3

## ALLERGÈNES

Soya  
Blé  
Lait

# Burger de goberge aux fines herbes

Et sa  
petite sauce  
fraîche

**GRAINS ENTIERES**  
Sandwichs (produits de la mer)

**Catégorie :** Plats principaux - Sandwichs

**Temps de préparation :** 1h00

**Équipement de cuisson :** Plaques à pâtisserie

**Rendement (portions) :** 1.4 kg de galettes  
et 225 ml de sauce (12)

**Temps de cuisson :** 25 min

**Coût-aliments (portion) :** 8.04\$ (.67\$)

## INGRÉDIENTS

- 900 g Goberge surgelée,  
décongelée et égouttée
- 4 g Ail haché finement
- 2 g Zestes de citron
- 60 ml Jus de citron
- 4 g Aneth haché
- 6 g Persil haché
- 2 un. Œufs
- 7 g Sel
- 60 g Chapelure nature
- 12 un. Pains hamburger de blé  
entier, petits (maximum 75 g)

## SAUCE

- 250 g Crème sure
- 6 g Persil frais haché
- 30 ml Jus de citron
- 20 g Moutarde de Dijon
- 4 g Sel

## MÉTHODE

1. À l'aide du robot-culinaire, réduire la goberge en purée lisse. Déposer dans un grand bol.
2. Ajouter l'ail, les zestes et le jus de citron, l'aneth, le persil, les œufs et le sel. À l'aide de gants, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
3. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
4. Répartir la chapelure dans une grande insertion.
5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée #12 (2-2/3 oz (manche vert)), façonner des boulettes d'environ 85 g. Enrober légèrement les boulettes de chapelure et les déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
6. Couvrir les boulettes d'une autre feuille de papier parchemin et les aplatir à une épaisseur de 3 cm (1.5 po) en les pressant à l'aide d'une plaque à pâtisserie.
7. Cuire au four jusqu'à ce que les galettes soient dorées, environ 25 minutes.
8. Entre-temps, réaliser la sauce.

## MÉTHODE - SAUCE

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Au moment de servir, badigeonner les pains de sauce (environ 22 ml par pain), déposer la galette et ajouter les garnitures au choix (tomates, salade, etc.)

Burger de  
goberge

## NUTRITION

Saviez-vous que la goberge est un poisson semblable à la morue ou l'aiglefin? Le poisson subit un lot de transformations avant d'en arriver à l'état de goberge telle qu'on la connaît. Malgré ces transformations, la goberge renferme tout de même des éléments nutritionnels intéressants comme les fameux oméga-3.

## ALLERGÈNES

Fruits de mer  
Œufs  
Lait  
Blé

## LE PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	0
■ Produits céréaliers	2
■ Viandes et substituts	1
■ Lait et substituts	1

# Club saumon-avocat

**Catégorie :** Plats principaux - Sandwichs

**Temps de préparation :** 30 min

**Équipement de cuisson :** Aucun

**Rendement (portions) :** 1.5 kg de garniture de poisson et 500 g de guacamole (12)

**Temps de cuisson :** Aucun

**Coût-aliments (portion) :** 23.76\$ (1.98\$)

## INGRÉDIENTS

- 500 g Chair d'avocats bien mûrs
- 40 ml Jus de lime
- 14 g Sel (4 g + 10 g)
- 3 g Sucre
  
- 4 Conserves de 418 g de saumon en morceaux, égoutté, sans la peau et les arêtes
- 125 ml Jus de lime
- 75 g Oignons rouges hachés finement
- 200 g Crème sure
- 12 g Coriandre hachée
- 1 g Poivre
- 7 Gouttes de sauce Tabasco
- 24 un. Pain de blé entier, en tranches, grillé

## MÉTHODE

1. À l'aide d'un pile-patate, du robot-culinaire ou du pied-mélangeur, réduire en purée la chair des avocats avec le jus de lime, 4 g de sel et le sucre. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.
2. Dans un grand bol, mélanger à l'aide de gants les morceaux de saumon, le jus de lime, les oignons, la crème sure, la coriandre, 10 g de sel, le poivre et la sauce Tabasco.
3. Déposer les tranches de pain grillé sur la surface de travail. Sur une tranche, répartir 35 ml (40 g) de tartinade d'avocat et sur l'autre tranche, répartir 125 ml (115 g) de garniture au saumon. Refermer et trancher en deux.

## NUTRITION

Comme la majorité des poissons gras, le saumon est une excellente source d'oméga-3, ces précieux gras essentiels. Ils jouent des rôles de prévention contre certaines maladies cardiovasculaires. Ils sont également utiles au développement et fonctionnement de notre cerveau.

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span> Légumes et fruits	0
<span style="color: yellow;">■</span> Produits céréaliers	2
<span style="color: red;">■</span> Viandes et substituts	1
<span style="color: blue;">■</span> Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Fruits de mer  
Lait  
Blé

← Club saumon-avocat

# Guédille aux fruits de mer

Catégorie : Plats principaux - Sandwichs  
Temps de préparation : 30 min  
Équipement de cuisson : Aucun

Rendement (portions) : 1.3 kg de garniture (12)  
Temps de cuisson : Aucun  
Coût-aliments (portion) : 18.36\$ (1.53\$)

## INGRÉDIENTS

- 110 g Pommes Granny Smith évidées, en tranches
- 20 ml Jus de citron
- 500 g Crevettes nordiques surgelées, décongelées et égouttées
- 300 g Goberge surgelée, décongelée et égouttée
- 225 g Crème sure
- 70 g Moutarde à l'ancienne
- 5 g Ail haché finement
- 300 g Céleri-rave pelé et râpé
- 10 g Sel
- 1 g Poivre
- 12 un. Pains ciabatta multigrain ou de blé entier, ou pain thintini à hot-dog à grains entiers, ou petits pains à saucisse de blé entier, ouverts en 2 et grillés (maximum 75 g)

## MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger les tranches de pomme et le jus de citron.
2. Dans un grand bol, mélanger tout le reste des ingrédients, sauf les pains.
3. Y ajouter les pommes et mélanger.
4. Garnir chaque pain de 125 ml (100 g) de la préparation aux fruits de mer.

Guédille aux fruits de mer



## ALLERGÈNES

Fruits de mer  
Lait  
Blé  
Sulfites

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1/2
■ Produits céréaliers	2
■ Viandes et substituts	1
■ Lait et substituts	0

## NUTRITION

En plus d'être riches en plusieurs vitamines et minéraux, les crevettes renferment de précieux oméga-3, bénéfiques à une bonne santé cardiovasculaire. Sa teneur en cholestérol est élevée, mais les études ont démontré que le cholestérol provenant des aliments influençait peu le cholestérol sanguin.

# Wrap au thon, carottes et coriandre

**Catégorie :** Plats principaux - Sandwichs  
**Temps de préparation :** 20 min  
**Équipement de cuisson :** Aucun

**Rendement (portions) :** 1.5 kg de garniture (12)  
**Temps de cuisson :** Aucun  
**Coût-aliments (portion) :** 13.56\$ (1.13\$)

## INGRÉDIENTS

- 45 g Mayonnaise
- 180 g Fromage Quark
- 1 kg Thon en conserve émietté, dans l'eau, égoutté
- 12 g Sel
- 1 g Poivre
- 225 g Carottes pelées et râpées
- 20 g Coriandre hachée
- 12 un. Tortillas de blé entier

## MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger à l'aide de gants tous les ingrédients, sauf les tortillas.
2. Sur la tortilla, déposer 150 ml (125 g) de la garniture au thon au centre, en une ligne.
3. Rouler la tortilla en pressant doucement pour former un wrap.
4. Déposer les tortillas côte à côte dans une grande plaque et bien les recouvrir d'une pellicule plastique jusqu'au service.

Thon en conserve →



## NUTRITION

Le thon en conserve est une bonne alternative pour consommer davantage de poisson. Il renferme de précieux oméga-3, bénéfiques 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.

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	0
■ Produits céréaliers	2
■ Viandes et substituts	1
■ Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Blé  
Fruits de mer  
Lait  
Œufs

# Nasi kuning

Catégorie : Accompagnements - Féculent  
Temps de préparation : 20 min  
Équipement de cuisson : Casserole

Rendement (portions) : 1.5 kg (12)  
Temps de cuisson : 30 min  
Coût-aliments (portion) : 2.88\$ (.24\$)

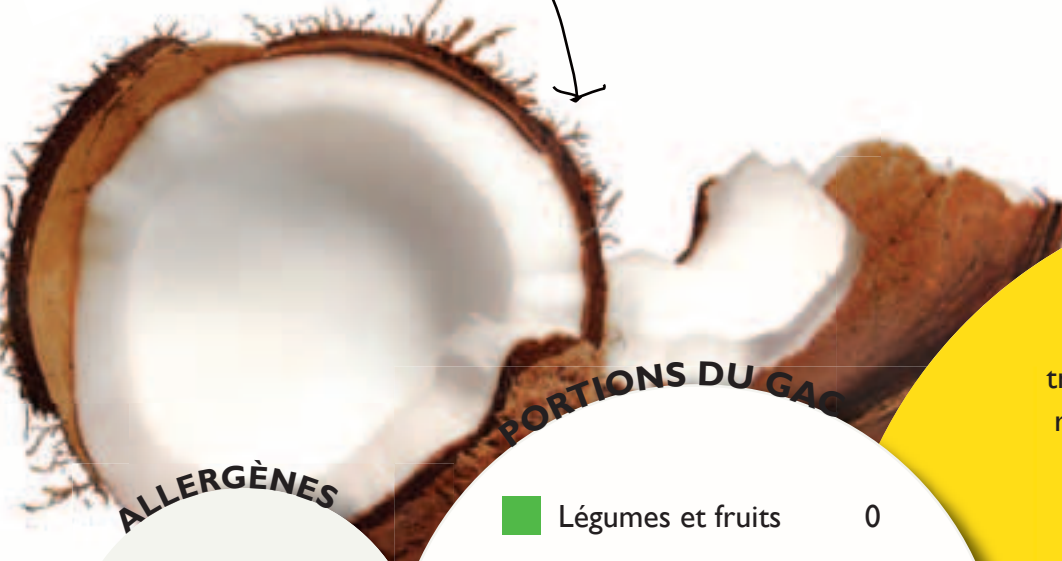
## INGRÉDIENTS

25 ml Huile de canola  
75 g Oignons hachés finement  
5 g Ail haché finement  
6 g Curcuma  
5 g Cumin moulu  
2 g Cardamome moulue  
375 g Riz brun étuvé  
1 l Eau  
15 g Sel  
1 Conserve de 400 ml (14 oz)  
de lait de coco  
60 g Oignons verts hachés

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, environ 5 minutes. Ajouter l'ail et les épices et poursuivre la cuisson quelques secondes pour permettre aux épices de diffuser leurs arômes.
2. Ajouter le riz et bien mélanger pour qu'il s'enrobe d'huile épicée.
3. Ajouter l'eau et le sel et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre et qu'une grande partie du liquide ait été absorbé, environ 25 minutes.
4. Hors du feu, ajouter le lait de coco et mélanger. Laisser reposer jusqu'à ce que le lait de coco ait été absorbé, environ 15 minutes.
5. Au dernier moment, ajouter les oignons verts.
6. Servir 125 ml (125 g) par portion.

Noix de coco



ALLERGÈNES

Sulfites

■ Légumes et fruits	0
■ Produits céréaliers	1
■ Viandes et substituts	0
■ Lait et substituts	0

## NUTRITION

Comme il subit moins de transformation que le riz blanc, le riz brun possède plus d'éléments nutritifs bénéfiques! Il renferme des quantités intéressantes de manganèse et de sélénium et contient trois fois plus de fibres que son ami le riz blanc.

# Orgetto aux tomates séchées

**Catégorie :** Accompagnements - Féculent  
**Temps de préparation :** 10 min  
**Équipement de cuisson :** Casserole

**Rendement (portions) :** 1.5 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 35 min  
**Coût-aliments (portion) :** 4.80\$ (.40\$)

## INGRÉDIENTS

15 ml	Huile d'olive
150 g	Oignons hachés finement
5 g	Ail haché
300 g	Orge mondé, rincé à l'eau courante
1350 ml	Bouillon de poulet réduit en sodium, chaud (900 ml + 450 ml)
75 g	Tomates séchées, dans l'huile, hachées grossièrement
7 g	Sel
15 g	Persil haché

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, environ 5 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson quelques secondes.
2. Ajouter l'orge et remuer légèrement. Verser 900 ml de bouillon de poulet et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que l'orge ait absorbé presque tout le liquide, environ 15 minutes. Brasser souvent durant la cuisson.
3. Ajouter 450 ml de bouillon, les tomates séchées et le sel et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé de nouveau et que l'orge soit très tendre, environ 15 minutes.
4. Au moment de servir, garnir de persil.
5. Servir 125 ml (125 g) par portion.

*Orgetto aux  
tomates séchées*

## NUTRITION

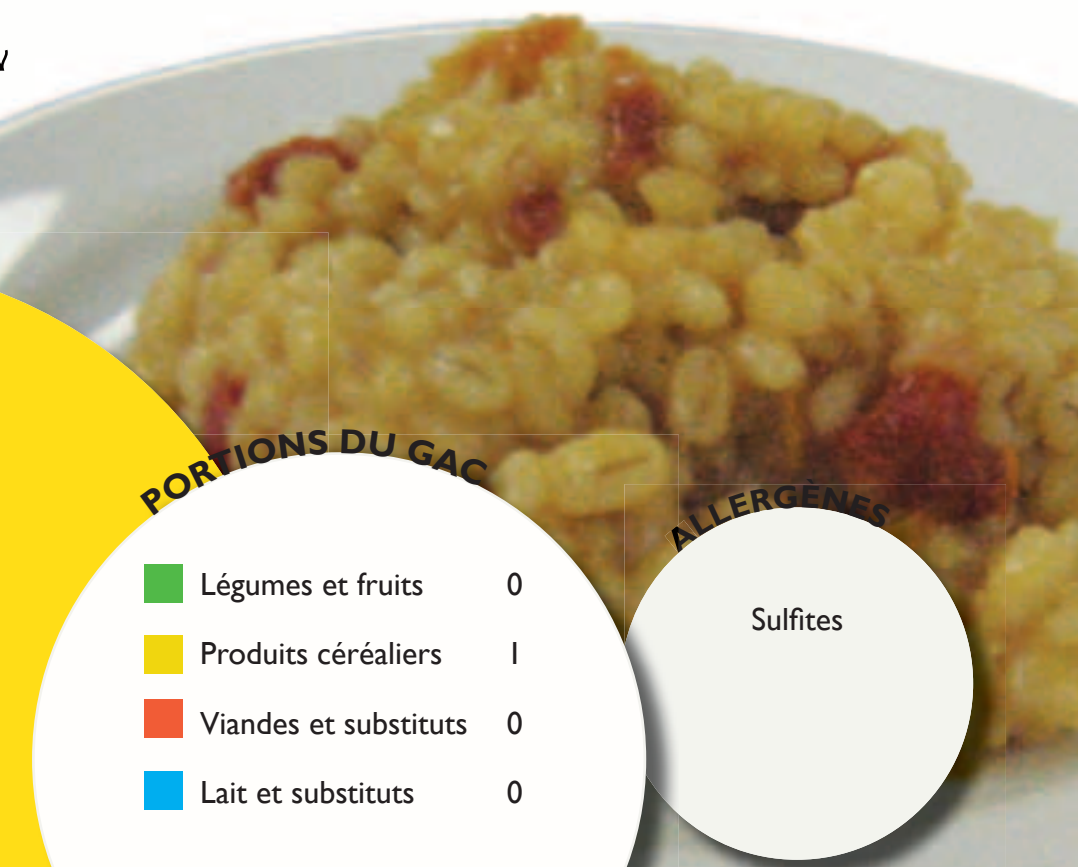
L'orge mondé, contrairement à l'orge perlé, ne subit pas de traitement de polissage ce qui lui permet d'être plus nutritif. En plus de renfermer plusieurs vitamines et minéraux, l'orge est riche en fibres solubles qui ont plusieurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire.

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span>	Légumes et fruits	0
<span style="color: yellow;">■</span>	Produits céréaliers	1
<span style="color: red;">■</span>	Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span>	Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Sulfites



# Salade de quinoa comme un taboulé

**Catégorie :** Accompagnements - Féculent  
**Temps de préparation :** 20 min  
**Équipement de cuisson :** Casserole

**Rendement (portions) :** 2.1 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 15 min  
**Coût-aliments (portion) :** 9.72\$ (.81\$)

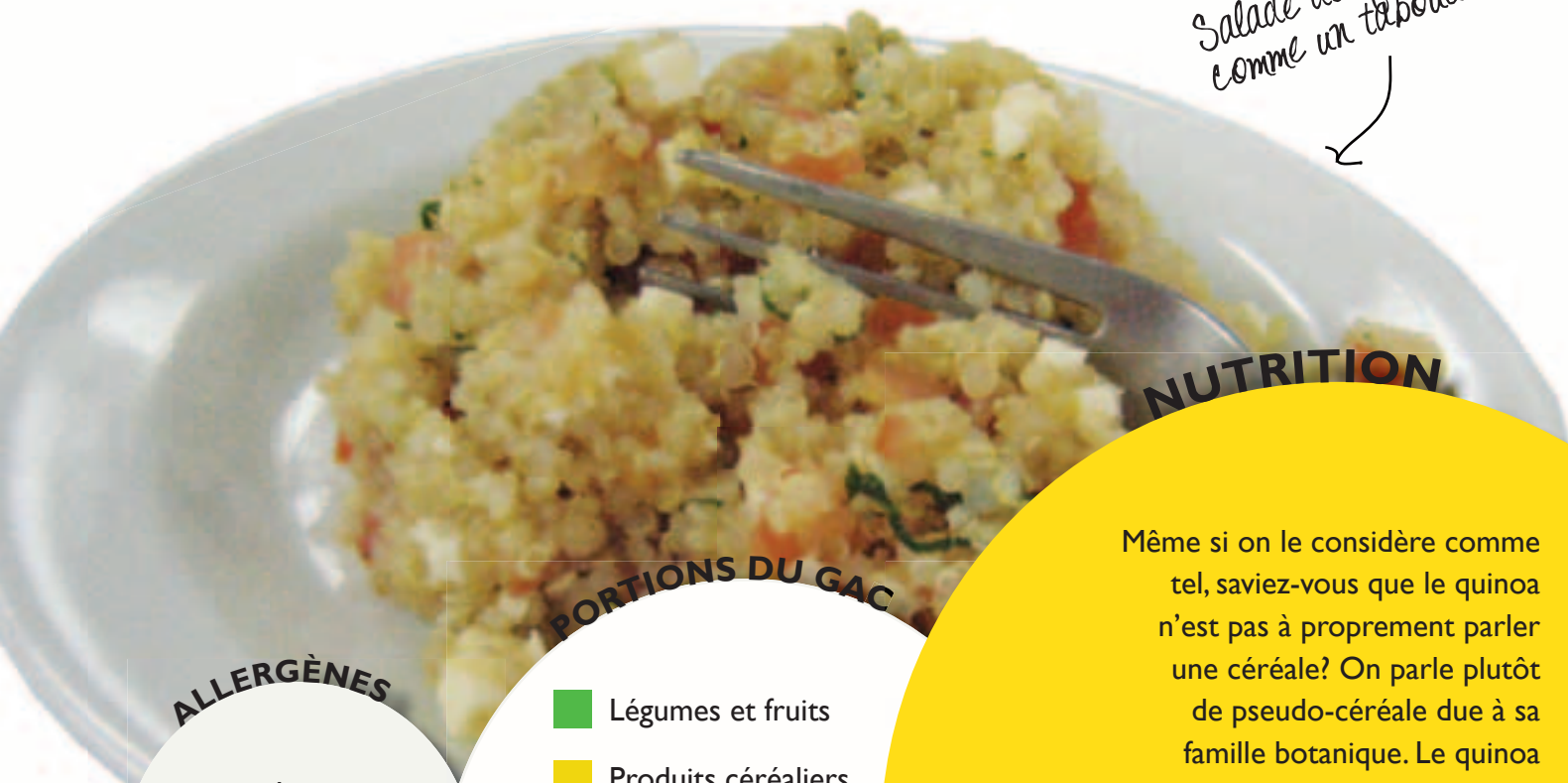
## INGRÉDIENTS

q.s. Eau  
q.s. Sel  
550 g Quinoa  
460 g Tomates fraîches,  
en petits dés  
250 g Fromage feta, en petits dés  
80 ml Huile d'olive  
80 ml Jus de citron  
15 g Ciboulette ciselée  
15 g Menthe ciselée  
2 g Sel  
1 ml Poivre

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire le quinoa jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 15 minutes. Égoutter et laisser refroidir sur une plaque à pâtisserie.
2. Lorsque le quinoa est refroidi, le déposer dans un grand bol et le défaire à la fourchette pour que chaque grain soit séparé. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger pour homogénéiser toute la préparation. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.
3. Servir 160 ml (170 g) par portion.

*Salade de quinoa  
comme un taboulé*



**ALLERGÈNES**

Lait

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

**NUTRITION**

Même si on le considère comme tel, saviez-vous que le quinoa n'est pas à proprement parler une céréale? On parle plutôt de pseudo-céréale due à sa famille botanique. Le quinoa renferme une bonne dose de protéines. Il est également riche en fibres qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires.

# Salade de riz colorée

**Catégorie :** Accompagnements - Féculent  
**Temps de préparation :** 15 min  
**Équipement de cuisson :** Casserole

**Rendement (portions) :** 1.4 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 20 min  
**Coût-aliments (portion) :** 4.44\$ (.37\$)

## INGRÉDIENTS

- 50 g Jus d'orange concentré, décongelé
- 40 g Miel
- 6 g Moutarde de Dijon
- 10 g Sel
- 1 g Poivre
- 70 ml Huile de canola
- 800 ml Eau
- 240 g Riz brun étuvé
- 70 g Raisins secs
- 70 g Canneberges séchées
- 360 g Carottes pelées et râpées
- 10 g Persil haché

## MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le jus d'orange, le miel, la moutarde, le sel, le poivre et l'huile, jusqu'à ce que la vinaigrette devienne lisse et onctueuse. Réserver.
2. Dans une grande casserole, porter l'eau et le riz à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter, à couvert, jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé et que les grains de riz soient tendres, environ 20 minutes.
3. Déposer le riz dans une insertion. Ajouter les raisins secs et les canneberges, mélanger et laisser refroidir.
4. Ajouter les carottes, le persil et la vinaigrette réservée et bien mélanger.
5. Servir 125 ml (112 g) par portion.

Salade de riz colorée

## NUTRITION

### Qu'est-ce que le riz étuvé (converted)?

Il s'agit en fait d'un grain de riz qui subit une première cuisson avant d'être débarassé de certains de ses composés. Il est alors plus stable à la cuisson et possède d'excellentes valeurs nutritives.

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	2/3
■ Produits céréaliers	1
■ Viandes et substituts	0
■ Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Sulfites

# Gratin de nouilles au thon

Catégorie : Plats principaux

Temps de préparation : 45 min

Équipement de cuisson : 1 casserole,  
1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 4"

Rendement (portions) : 3.7 kg (12)

Temps de cuisson : 1h10

Coût-aliments (portion) : 26.28\$ (2.19\$)

## INGRÉDIENTS

q.s.	Eau
360 g	Spaghettis ou nouilles de blé entier
15 ml	Huile de canola
12 un.	Œufs
750 ml	Lait
375 ml	Bouillon de poulet réduit en sodium
15 g	Sel
900 g	Épinards surgelés, décongelés et égouttés
500 g	Thon en conserve émietté, dans l'eau, égoutté
430 g	Fromage Suisse râpé (180 g + 250 g)
q.s.	Enduit végétal en vaporisateur

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient malléables mais encore assez fermes (environ 6 minutes). Bien égoutter, huiler et réserver.
3. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le lait, le bouillon de poulet et le sel.
4. Dans une insertion préalablement huilée, mélanger les épinards, le thon, 180 g de fromage et les pâtes cuites. Verser le mélange d'œufs et garnir avec le reste du fromage (250 g).
5. Cuire au four jusqu'à ce que les œufs soient figés et que le dessus du gratin soit doré, environ 1h10.
6. Servir 310 g par portion.

Spaghettis

## NUTRITION

Tout type de pâtes de blé entier peut être utilisé dans cette recette si les nouilles de blé entier sont difficiles à trouver. Le thon peut également être remplacé par des restes de poulet. Vous aurez une excellente nouvelle recette de pâtes gratinées!

## ALLERGÈNES

Blé  
Lait  
Œufs  
Sulfites

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	0
■ Produits céréaliers	1
■ Viandes et substituts	½
■ Lait et substituts	¾

# Jambalaya de poulet

**Catégorie :** Plats principaux  
**Temps de préparation :** 45 min  
**Équipement de cuisson :** 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 4"

**Rendement (portions) :** 4 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 1h30  
**Coût-aliments (portion) :** 18.48\$ (1.54\$)

## INGRÉDIENTS

- 1.2 kg Hauts de cuisse de poulet désossés, en lanières
- 120 g Oignons hachés
- 15 g Poudre de chili
- 1 g Piment de Cayenne
- 15 g Sel
- 10 g Cassonade
- 60 ml Huile de canola
- 10 g Ail haché
- 2 Conserves de 540 ml (19 oz) de tomates en dés
- 260 g Poivrons rouges surgelés, en dés
- 650 ml Bouillon de poulet réduit en sodium
- 480 g Riz brun étuvé
- 375 g Pois verts surgelés

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une insertion, déposer les lanières de poulet, les oignons, la poudre de chili, le piment de Cayenne, le sel, la cassonade et l'huile. Bien mélanger pour que tous les ingrédients soient enrobés d'huile et d'assaisonnements.
3. Cuire au four jusqu'à ce que le poulet soit doré, environ 20 minutes.
4. Baisser le four à 180°C (350°F).
5. Ajouter l'ail, les tomates, les poivrons, le bouillon de poulet et le riz, bien mélanger et couvrir d'un papier aluminium. Cuire au four jusqu'à ce que le riz soit tendre, environ 1h30. Ajouter un peu d'eau ou de bouillon au besoin en cours de cuisson s'il ne reste plus de liquide.
6. Hors du four, ajouter les pois verts. Mélanger.
7. Servir 350 ml (320 g) par portion.

Pois verts surgelés

## NUTRITION

Cette superbe recette «tout en un» est savoureuse, très nutritive et également économique! Si possible, recherchez les bouillons de poulet du commerce qui sont réduits en sodium ou encore mieux, réalisez vos propres bouillons!

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1 1/2
■ Produits céréaliers	1
■ Viandes et substituts	1
■ Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Sulfites

# Poulet et riz à la thaï

**Catégorie :** Plats principaux

**Temps de préparation :** 50 min

**Équipement de cuisson :** Plaque à pâtisserie, casseroles

**Rendement (portions) :** 3 kg (10)

**Temps de cuisson :** 15 min pour le poulet et 25 min pour le riz

**Coût-aliments (portion) :** 16.40\$ (1.64\$)

## INGRÉDIENTS

310 g	Riz brun étuvé
930 ml	Eau
930 g	Lanières de poulet
15 ml	Huile de canola
5 g	Sel
60 ml	Sauce de poisson (Nuoc mam)
80 ml	Jus de lime
30 ml	Sauce soya réduite en sodium
5 ml	Sambal œlek
15 g	Gingembre frais râpé
12 g	Ail haché
10 g	Coriandre hachée
60 g	Oignons verts émincés
10 g	Menthe hachée
310 g	Concombre anglais en dés
210 g	Poivrons rouges en dés
270 g	Mangues pelées en dés
250 g	Fèves de soja germées

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, cuire le riz dans l'eau 25 minutes, égoutter et réserver sur une plaque à pâtisserie pour éviter que le riz ne surcuise.
2. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
3. Déposer les lanières de poulet sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin et badigeonner d'huile avec un pinceau de cuisine. Saupoudrer de sel. Cuire jusqu'à ce que le thermomètre à viande inséré dans une lanière de poulet indique 74°C (165°F), environ 15 minutes.
4. Transférer le poulet dans un grand bol.
5. Dans une casserole, porter à ébullition la sauce de poisson, le jus de lime, la sauce soya, le sambal œlek, le gingembre et l'ail.
6. Déposer le riz dans le grand bol contenant le poulet.
7. Verser la sauce sur le riz et le poulet et ajouter tous les autres ingrédients. Bien mélanger et servir tiède.
8. Servir 450 ml (330 g) par portion.

*Fèves de soja germées*

## ALLERGÈNES

Soya  
Sulfites

## PORTIONS DU GAG

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	1
■ Viandes et substituts	1
■ Lait et substituts	0

## NUTRITION

Cette recette demande une bonne mise en place mais elle en vaut la peine! Savoureuse et colorée, elle plaira à coup sûr aux jeunes. On y retrouve de nombreux minéraux et vitamines en plus des précieuses fibres alimentaires. Débutez votre mise en place dès la veille, le travail en sera grandement allégé.

# Spaghetti asiatique au porc

**Catégorie :** Plats principaux  
**Temps de préparation :** 45 min  
**Équipement de cuisson :** 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 2", 2 casseroles

**Rendement (portions) :** 4 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 40 min  
**Coût-aliments (portion) :** 18.60\$ (1.55\$)

## INGRÉDIENTS

1 kg	Lanières de porc
130 ml	Sauce aux huîtres
12 g	Curcuma
2 g	Cumin moulu
2 g	Poudre de cari
1 ml	Flocons de piment
45 ml	Huile de canola
150 g	Oignons hachés
750 g	Poivrons en dés surgelés, décongelés et égouttés
2 g	Ail haché finement
750 ml	Bouillon de poulet réduit en sodium
15 g	Fécule de maïs
45 ml	Eau froide
650 g	Spaghettis ou spaghettinis de blé entier
q.s.	Eau
q.s.	Sel
25 g	Persil haché

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une insertion, mélanger les lanières de porc, la sauce aux huîtres, le curcuma, le cumin, le cari, les flocons de piment et l'huile. Bien mélanger pour enrober la viande de tous les ingrédients. Cuire au four jusqu'à ce que la viande soit dorée, environ 20 minutes.
3. Dans une casserole, déposer les oignons, les poivrons, l'ail et le bouillon de poulet. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15 minutes.
4. Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans l'eau. Ajouter ce mélange dans la grande casserole en fouettant bien. Porter à ébullition en mélangeant constamment. La préparation devrait épaissir.
5. Cuire les pâtes dans une casserole d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*, selon les indications sur la boîte. Bien égoutter et répartir dans une grande insertion. Ajouter la sauce aux légumes et les lanières de porc et bien mélanger.
6. Au moment de servir, garnir de persil haché.
7. Servir 400 ml (320 g) par portion.

## NUTRITION

Les jeunes et moins jeunes n'apprécient pas toujours la texture des pâtes de blé entier. En utilisant les spaghettinis qui sont très fins, vous éviterez le dégoût relié à cet aspect. Le gros lot en fibres attend vos mangeurs dans cette recette!

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span>	Légumes et fruits	0
<span style="color: yellow;">■</span>	Produits céréaliers	2
<span style="color: red;">■</span>	Viandes et substituts	1
<span style="color: blue;">■</span>	Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Blé  
Sulfites



# Clafoutis aux petits fruits

Catégorie : Desserts - Fruits

Temps de préparation : 15 min

Équipement de cuisson : 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 2"

Rendement (portions) : 1.5 kg (12)

Temps de cuisson : 1h20

Coût-aliments (portion) : 9.36\$ (.78\$)

## INGRÉDIENTS

q.s.	Enduit végétal en vaporisateur
1 kg	Mélange de petits fruits surgelés
200 g	Sucre
4 un.	Œufs
10 ml	Extrait de vanille
100 g	Farine tout usage
400 ml	Lait

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Répartir les fruits au fond d'une insertion préalablement huilée. Réserver.
3. Dans un grand bol, mélanger le sucre, les œufs et la vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter la farine en pluie, et fouetter pour bien incorporer. Ajouter finalement le lait. Au besoin, passer la préparation au chinois.
5. Verser le mélange sur les fruits et cuire au four jusqu'à ce que le clafoutis soit pris et doré, environ 1h20.
6. Servir froid.
7. Servir 120 g par portion.



Clafoutis aux petits fruits

## NUTRITION

Les petits fruits comme les bleuets, les framboises et les mûres sont reconnus pour leur contenu élevé en antioxydants.

On sait maintenant que ces derniers jouent plusieurs rôles protecteurs ou de contrôle contre les maladies cardiovasculaires, les cancers et le diabète.

## ALLERGÈNES

Sulfites  
Blé  
Lait

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	2/3
■ Viandes et substituts	0
■ Lait et substituts	0

# Compote rhubarbe et fraises

Façon  
**TIRAMISU**

**Catégorie :** Desserts - Fruits  
**Temps de préparation :** 20 min  
**Équipement de cuisson :** Casserole

**Rendement (portions) :** 1.3 kg de compote de fruits (12)  
**Temps de cuisson :** 30 min  
**Coût-aliments (portion) :** 11.40\$ (.95\$)

## INGRÉDIENTS

- 600 g Rhubarbe surgelée en tronçons, décongelée et égouttée
- 450 g Sucre (225 g + 225 g)
- 600 g Fraises surgelées, décongelées et égouttées
- 12 g Gélatine en poudre
- 50 ml Eau
- 750 g Yogourt à la vanille 2 à 2,5% M.G.
- 100 g Biscuits doigt de dame, coupés en 2
- q.s. Cacao

## MÉTHODE

1. Dans une grande passoire dans l'évier, déposer les tronçons de rhubarbe. Saupoudrer 225 g de sucre et laisser dégorger environ 30 minutes. Rincer et égoutter.
2. Dans une grande casserole, déposer les tronçons de rhubarbe, les fraises et le reste du sucre (225 g). Cuire à feu moyen jusqu'à ce que les fruits soient en compote, environ 30 minutes.
3. Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau et laisser figer quelques minutes. Chauffer au four à micro-ondes quelques secondes pour que la gélatine se liquéfie.
4. Dans un grand bol, déposer le yogourt. Ajouter la gélatine liquéfiée et très bien mélanger.
5. Dresser les tiramisus dans des coupes individuelles ou une grande insertion. Pour les coupes, déposer l'équivalent d'un biscuit au fond (2 morceaux). Garnir de 100 ml (105 g) de compote de fruits et de 60 ml (60 g) de yogourt (pour la grande insertion, répartir les biscuits au fond, verser la compote de fruits et ajouter le yogourt).
6. Réfrigérer jusqu'à ce que le yogourt soit figé, environ 2 heures.
7. Au tout dernier moment, saupoudrer le cacao.

## NUTRITION

La vitamine K est une vitamine dont on entend peu parler! La rhubarbe en regorge. Cette vitamine est essentielle lors de la coagulation sanguine en plus de jouer un rôle dans la formation des os. La rhubarbe, combinée aux fraises dans cette recette, permet d'obtenir un dessert riche en fibres.

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span> Légumes et fruits	1
<span style="color: yellow;">■</span> Produits céréaliers	0
<span style="color: orange;">■</span> Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span> Lait et substituts	1/3

## ALLERGÈNES

Sulfites  
Blé  
Lait  
  
Contient des produits du porc

Rhubarbe et fraises en morceaux

# Terrine de fruits

**Catégorie :** Desserts - Fruits

**Temps de préparation :** 25 min

**Équipement de cuisson :** Plaque à pâtisserie

**Rendement (portions) :** 325 g de biscuits + 1.9 kg de garniture aux fruits (12)

**Temps de cuisson :** 10 min

**Coût-aliments (portion) :** 8.34\$ (.72\$)

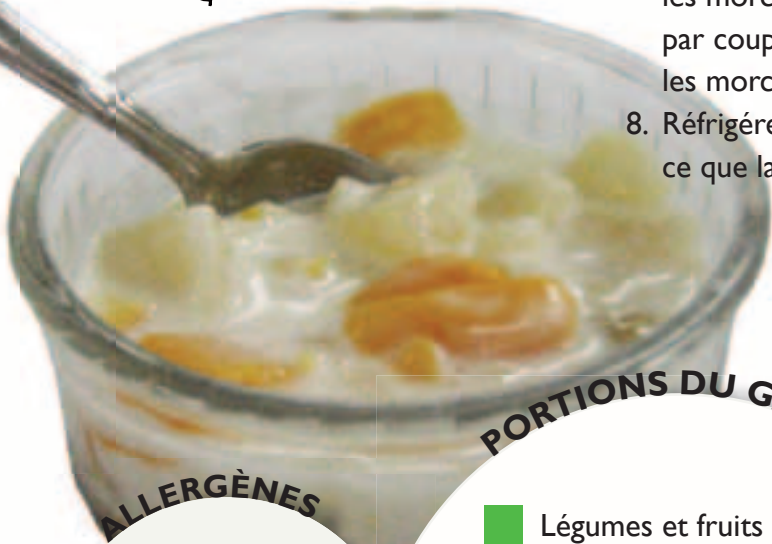
## INGRÉDIENTS

- 140 g Chapelure de biscuits Graham
- 190 g Sucre (40 g + 150 g)
- 45 g Margarine non hydrogénée fondue
- 2 Conserves de 796 ml (28 oz) de salade de fruits dans un sirop léger, égouttée (réserver le jus)
- 15 g Gélatine en poudre
- 100 ml Jus des fruits réservé
- 500 g Yogourt nature 2 à 2.5% M.G.

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger la chapelure de biscuits, 40 g de sucre et la margarine jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène et sablonneuse.
3. Déposer sur une place à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Bien égaliser en une couche. Cuire au four jusqu'à ce que la préparation soit légèrement dorée, environ 10 minutes.
4. Dans un grand bol, mélanger les fruits et le reste du sucre (150 g). Réserver.
5. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur le jus des fruits et remuer à l'aide d'une fourchette. Laisser gonfler quelques minutes. Chauffer au four à micro-ondes quelques secondes pour que la gélatine se liquéfie.
6. Ajouter le yogourt et la gélatine liquéfiée dans le bol de fruits. Bien mélanger.
7. Concasser grossièrement la croûte de biscuits. Répartir les morceaux dans une grande insertion (ou 30 ml (30 g) par coupes à dessert individuelles). Répartir les fruits sur les morceaux de biscuits (ou 145 ml (150 g) par coupes).
8. Réfrigérer au moins 4 heures ou jusqu'à ce que la terrine soit bien prise.

Terrine de fruits



ALLERGÈNES

Blé  
Sulfites  
Lait

Contient des produits du porc

PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span> Légumes et fruits	1
<span style="color: yellow;">■</span> Produits céréaliers	0
<span style="color: orange;">■</span> Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span> Lait et substituts	0

## NUTRITION

Voici une nouvelle façon de revoir les vieux classiques comme la chapelure de biscuits Graham et les fruits en conserve. Parfois, la simple présentation d'un plat aura assez d'influence pour le faire choisir auprès des jeunes.

# Flan à la vanille

Et son  
coulis de  
framboises

**Catégorie :** Desserts

**Temps de préparation :** 35 min

**Équipement de cuisson :** casserole, 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 2"

**Rendement (portions) :** 1.9 kg (flan) + 500 ml (sauce) (12)

**Temps de cuisson :** 60 min (flan) + 11 min (coulis)

**Coût-aliments (portion) :** 6.00\$ (.50\$)

## INGRÉDIENTS

1.7 l	Lait
320 g	Sucre (160 g + 160 g)
6 un.	Œufs, jaunes
170 g	Fécule de maïs
10 ml	Extrait de vanille
q.s.	Enduit végétal en vaporisateur

## COULIS DE FRAMBOISES

12 g	Fécule de maïs
130 ml	Eau (20 ml + 110 ml)
45 g	Sucre
400 g	Framboises surgelées

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une grande casserole, chauffer le lait et 160 g de sucre.
3. Dans une autre grande casserole, mélanger le reste du sucre (160 g) et les jaunes d'œufs et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène et blanchisse. Ajouter la fécule de maïs graduellement en fouettant bien.
4. Verser le lait chaud sur ce mélange et bien remuer. Ajouter la vanille. Porter à ébullition en mélangeant constamment jusqu'à ce que la préparation épaississe légèrement, environ 8 minutes.
5. Verser dans une insertion préalablement huilée.
6. Cuire au four jusqu'à ce que le flan soit pris et que la surface soit dorée, environ 50 minutes.
7. Laisser refroidir complètement.

## MÉTHODE - COULIS DE FRAMBOISES

1. Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans 20 ml d'eau. Réserver.
2. Dans une casserole, porter à ébullition le reste de l'eau (110 ml), le sucre et les framboises et laisser mijoter 10 minutes.
3. Ajouter la fécule de maïs en brassant et laisser bouillir jusqu'à ce que la préparation épaississe, environ 1 minute.
4. Laisser refroidir. Passer la préparation au pied-mélangeur pour obtenir une purée lisse. Au goût, passer le coulis au chinois pour retirer les petites graines de fruits.
5. Servir 155 g de flan et 40 ml (40 g) de coulis.



## NUTRITION

D'origine française, le flan est un dessert que l'on consomme peu au Québec. Pourtant, sa texture crémeuse en fait un dessert exquis. Traditionnellement fait avec de la crème et présenté dans une pâte à tarte, nous vous offrons cette version allégée qui n'en sera pas moins savoureuse!

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span>	Légumes et fruits	0
<span style="color: yellow;">■</span>	Produits céréaliers	0
<span style="color: orange;">■</span>	Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span>	Lait et substituts	½

## ALLERGÈNES

Lait  
Œufs  
Sulfites

# Panna cotta

Et son  
coulis de  
fraises

Catégorie : Desserts  
Temps de préparation : 20 min  
Équipement de cuisson : casserole

Rendement (portions) : 1.7 l (12)  
Temps de cuisson : Aucun  
Coût-aliments (portion) : 9.96\$ (.83\$)

## INGRÉDIENTS

25 g Gélatine en poudre  
90 ml Eau  
160 ml Sirop d'érable  
1.5 kg Yogourt nature 2 à 2.5% M.G.  
750 g Fraises fraîches ou surgelées  
125 g Sucre  
30 ml Jus de citron

## MÉTHODE

1. Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau et laisser figer quelques minutes. Chauffer au four à micro-ondes quelques secondes pour que la gélatine se liquéfie.
2. Chauffer le sirop d'érable dans une petite casserole. Verser la gélatine liquide sur le sirop chaud et mélanger.
3. Dans un grand bol, déposer le yogourt. Ajouter le sirop d'érable et la gélatine et très bien mélanger.
4. Répartir le mélange dans une insertion ou des coupes à dessert individuelles (130 ml (130 g)) et réfrigérer jusqu'à ce que les panna cotta soient figés.
5. À l'aide du robot-culinaire, réduire les fraises, le sucre et le jus de citron en purée.
6. Verser le coulis sur le panna cotta dans l'insertion ou répartir 60 ml (60 g) de coulis directement dans les coupes individuelles.
7. Réfrigérer au moins 2 heures avant de servir.

*Panna cotta et son  
coulis de fraises*



## ALLERGÈNES

Sulfites  
Lait

Contient des  
produits du porc

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1/2
■ Produits céréaliers	0
■ Viandes et substituts	0
■ Lait et substituts	2/3

## NUTRITION

Le traditionnel panna cotta se fait habituellement avec du lait et de la crème mais pour varier, on utilise ici le yogourt. Son goût se marie très bien aux autres ingrédients. Comme il n'y a aucune autre source de matières grasses, un yogourt de 2 à 2,5% de M.G. est tout à fait adéquat.

# Soya frappé et perles de tapioca

Catégorie : Desserts  
Temps de préparation : 15 min  
Équipement de cuisson : Casserole

Rendement (portions) : 3.2 l (12)  
Temps de cuisson : 1 h  
Coût-aliments (portion) : 12.48\$ (1.04\$)

## INGRÉDIENTS

- 65 g Tapioca à gros grains
- q.s. Eau
- 2.1 l Boisson de soya nature enrichie
- 1 kg Fruits surgelés au choix, décongelés
- 180 g Sucre
- q.s. Grosses pailles

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, cuire le tapioca dans un grand volume d'eau jusqu'à ce que les grains soient très tendres, environ 1 heure.
2. Entre temps, à l'aide d'un pied-mélangeur, réduire en purée lisse la boisson de soya, la mangue et le sucre.
3. Verser 250 ml de la boisson dans des verres. Ajouter 20 ml (16 g) de tapioca et servir très froid avec une grosse paille.



## NUTRITION

La consommation de boisson de soya a fortement augmenté depuis quelques années. Lorsqu'elles sont enrichies, les boissons de soya sont de valeurs nutritives égales et parfois même supérieures au lait de vache. Cette boisson amusante serait idéale à offrir pour bien commencer la journée!

## PORTIONS DU GAG

<span style="color: green;">■</span> Légumes et fruits	1
<span style="color: yellow;">■</span> Produits céréaliers	0
<span style="color: orange;">■</span> Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span> Lait et substituts	2/3

## ALLERGÈNES

Sulfites  
Soya

# Tapioca à la mandarine

Catégorie : Desserts au lait  
Temps de préparation : 20 min  
Équipement de cuisson : Casserole

Rendement (portions) : 1.8 l (12)  
Temps de cuisson : 12 min  
Coût-aliments (portion) : 3.24\$ (.27\$)

## INGRÉDIENTS

- 1.1 l Eau
- 240 g Tapioca perlé
- 160 g Lait écrémé en poudre
- 220 g Sucre
- 160 ml Eau
- 10 ml Extrait de vanille
- 3 un. Œufs, jaunes
- 1 Conserve de 284 ml (10 oz) de mandarines, égouttées

## MÉTHODE

1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter le tapioca, mélanger, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le tapioca soit cuit et translucide, environ 12 minutes. Brasser quelques fois durant la cuisson. Laisser reposer 5 minutes hors du feu.
2. Entre-temps, dans un bol, mélanger le lait en poudre, le sucre, l'eau, la vanille et les jaunes d'œufs. Passer au pied-mélangeur pour obtenir une texture lisse et homogène.
3. Lorsque le tapioca est cuit, ajouter la préparation de lait et bien mélanger pour rendre la préparation homogène. Ajouter les mandarines.
4. Répartir 140 ml (140 g) dans des coupes individuelles. Servir tiède ou froid.



Tapioca à la mandarine

## NUTRITION

L'emploi de lait en poudre permet d'éliminer le risque de goût de brûlé causé par le lait liquide qui collerait dans le fond de la casserole. En cuisant votre tapioca dans l'eau et en ajoutant à la fin de la cuisson le lait en poudre, vous évitez ce problème tout en conservant le même goût et les mêmes valeurs nutritives.

## ALLERGÈNES

Lait  
Œufs  
Sulfites

## PORTIONS DU GAG

■ Légumes et fruits	0
■ Produits céréaliers	1
■ Viandes et substituts	0
■ Lait et substituts	2/3

# Bircher Muesli

**Catégorie :** Desserts - Grains entiers  
**Temps de préparation :** 20 min  
**Équipement de cuisson :** Aucun

**Rendement (portions) :** 1.5 kg d'avoine (12)  
**Temps de cuisson :** Aucun  
**Coût-aliments (portion) :** 13.32\$ (1.11\$)

## INGRÉDIENTS

- 440 g Flocons d'avoine
- 375 ml Jus de pomme
- 600 g Pommes Granny Smith en dés, pelées et râpées
- 125 g Sucre
- 1.5 kg Yogourt Grec 0% M.G. ou yogourt nature 2 à 2.5% M.G.
- 125 g Sucre en poudre
- 250 g Mélange de petits fruits surgelés

## MÉTHODE

1. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, le jus de pomme, les pommes râpées et le sucre. Laisser de côté durant 1 heure en brassant à l'occasion.
2. Dans un bol, mélanger le yogourt et le sucre en poudre.
3. Répartir 120 ml (115 g) de la préparation d'avoine dans des coupes à dessert individuelles. Garnir de 125 ml (125 g) de yogourt et de 20 ml (20 g) de fruits surgelés.

Flocons d'avoine  
↓

## NUTRITION

Bircher muesli est le terme suisse pour notre fameux «muesli». On doit l'invention de ce mets traditionnellement consommé au petit-déjeuner au Docteur Bircher qui, lors d'une promenade en montagne, avait partagé le repas d'un berger, repas composé de céréales écrasées dans du lait, sucré au miel et d'une pomme.

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	1
■ Viandes et substituts	0
■ Lait et substituts	1

## ALLERGÈNES

Sulfites  
Lait

# Biscuits très chocolatés à l'avoine

**Catégorie :** Desserts - Grains entiers

**Temps de préparation :** 20 min

**Équipement de cuisson :** Plaques à pâtisserie

**Rendement (portions) :** 25 biscuits

**Temps de cuisson :** 6 min

**Coût-aliments (portion) :** 3.69\$ (.15\$)

## INGRÉDIENTS

- 150 g Farine tout usage
- 140 g Farine de blé entier
- 40 g Cacao
- 2 g Cannelle
- 75 g Flocons d'avoine
- 2 g Bicarbonate de soude
- 3 g Poudre à pâte
- 140 g Margarine non hydrogénée
- 125 g Cassonade
- 2 un. Œufs
- 50 ml Lait
- 90 g Brisures de chocolat
- 75 g Brisures de chocolat blanc

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, le cacao, la cannelle, les flocons d'avoine, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte. Réserver.
3. Dans le bol du malaxeur, déposer la margarine et la cassonade et mélanger jusqu'à ce que la préparation blanchisse et soit mousseuse. Ajouter les œufs et le lait et mélanger pour que la préparation soit lisse.
4. Incorporer les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
5. Incorporer finalement les brisures de chocolat.
6. Façonner des boules de 30 ml (2 c. à soupe) en vous aidant d'une cuillère à crème glacée de cette capacité. Déposer les boules sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
7. Couvrir les biscuits d'une feuille de papier parchemin et les aplatir en pressant à l'aide d'une autre plaque à pâtisserie, jusqu'à une épaisseur de 2 cm (1 po).
8. Cuire jusqu'à ce que les biscuits soient cuits mais encore moelleux au centre, environ 6 minutes.
9. Servir 1 biscuit par portion.

*Brisures de chocolat*



Recette inspirée du site [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)

## NUTRITION

Qui a dit que manger santé était triste? Ce biscuit prouve bien le contraire! La balance des ingrédients nous permet d'obtenir un biscuit nutritif et savoureux. Le présence d'avoine et de farine de blé entier aide à l'apport en fibres.

### ALLERGÈNES

Blé  
Sulfites  
Lait  
Œufs

### PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span> Légumes et fruits	0
<span style="color: yellow;">■</span> Produits céréaliers	1
<span style="color: orange;">■</span> Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span> Lait et substituts	0

# Croustade choco-poire

**Catégorie :** Desserts - Grains entiers  
**Temps de préparation :** 35 min  
**Équipement de cuisson :** 1 insertion de type gastronome de 12" x 10" x 2"

**Rendement (portions) :** 2 kg (12)  
**Temps de cuisson :** 1 h  
**Coût-aliments (portion) :** 6.48\$ (.54\$)

## INGRÉDIENTS

110 g Flocons d'avoine à cuisson rapide  
 90 g Farine de blé entier  
 100 g Cassonade  
 15 g Cacao  
 30 g Brisures de chocolat  
 100 g Margarine non hydrogénée  
 3 Conserves de 796 ml (28 oz) de poires en demi, dans leur jus, en tranches  
 150 ml Jus des poires (de la conserve)  
 15 g Fécule de maïs  
 75 g Sucre en poudre  
 20 ml Jus de citron  
 7 ml Extrait de vanille

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade, le cacao et les brisures de chocolat. Ajouter la margarine et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit grumeleuse. Réserver.
3. Égoutter les poires et réserver 150 ml de jus.
4. Dans un grand bol, mélanger les poires, le jus des poires, la fécule de maïs, le sucre en poudre, le jus de citron et la vanille. À l'aide du pied-mélangeur, réduire cette préparation en purée grossière.
5. Répartir la préparation de poires dans le fond de l'insertion.
6. Recouvrir les poires du mélange de pâte. Cuire au four jusqu'à ce que le dessus de la croustade soit bien cuit et bien doré, environ 1 h.
7. Servir 165 g par portion.

*Croustade choco-poire*

## NUTRITION

Les flocons d'avoine ne poussent pas comme tels dans la nature. Il s'agit en fait des grains d'avoine que l'on cuit légèrement pour les attendrir puis que l'on écrase entre les 2 cylindres d'une floconneuse. Par ses nombreux composés, l'avoine permet de réduire les risques de maladies du cœur.

## PORTIONS DU GAC

■ Légumes et fruits	1
■ Produits céréaliers	½
■ Viandes et substituts	0
■ Lait et substituts	0

## ALLERGÈNES

Sulfites  
Blé



# Grilled cheese au chocolat

**Catégorie :** Desserts - Grains entiers

**Temps de préparation :** 15 min

**Équipement de cuisson :** Plaques à pâtisserie

**Rendement (portions) :** 1.4 kg (12)

**Temps de cuisson :** 25 min

**Coût-aliments (portion) :** 8.64\$ (.72\$)

## INGRÉDIENTS

6 un.	Œufs
250 ml	Lait
30 g	Sucre
12 un.	Pain multigrains, en tranches
180 g	Chocolat mi-sucré, haché
375 g	Fromage mozzarella râpé

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le lait et le sucre, jusqu'à ce que ce dernier soit bien dissout.
3. Tremper la moitié des tranches de pain dans le mélange et les déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
4. Garnir les tranches de pain avec 15 g de chocolat et 30 g de fromage. Tremper l'autre moitié des tranches de pain dans la préparation aux œufs et refermer chaque sandwich.
5. Cuire au four jusqu'à ce que le pain soit bien doré et que le chocolat et le fromage soient fondus, environ 25 minutes.
6. Couper le grilled chesse en 4 et servir 2 pointes par portion.

*Grilled chesse  
au chocolat*



## ALLERGÈNES

Blé  
Lait  
Œufs

<span style="color: green;">■</span>	Légumes et fruits	0
<span style="color: yellow;">■</span>	Produits céréaliers	1
<span style="color: orange;">■</span>	Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span>	Lait et substituts	2/3

## NUTRITION

### Un grilled cheese au chocolat!!

Fallait y penser... Si vous offrez les déjeuners dans votre restaurant, les jeunes en seront fous!

# Orge à l'érable et aux bleuets

**Catégorie :** Desserts - Grains entiers  
**Temps de préparation :** 20 min  
**Équipement de cuisson :** Grande casserole

**Rendement (portions) :** 1.5 kg d'orge (12)  
**Temps de cuisson :** 25 min  
**Coût-aliments (portion) :** 8.64\$ (.72\$)

## INGRÉDIENTS

- 680 ml Jus de pomme
- 500 ml Eau
- 300 g Orge mondé,  
rincé à l'eau courante
- 175 ml Sirop d'érable  
(100 ml + 75 ml)
- 750 g Yogourt nature 2 à 2.5% M.G.
- 125 g Bleuets surgelés

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, porter le jus de pomme et l'eau à ébullition. Ajouter l'orge, baisser le feu et cuire, à couvert, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre, environ 25 minutes.
2. Ajouter 100 ml de sirop d'érable, mélanger et répartir 125 ml (115 g) d'orge dans des coupes à desserts.
3. Dans un petit bol, mélanger le yogourt avec le reste du sirop d'érable (75 ml). Garnir chaque coupe de 60 ml (60 g) de yogourt et 5 ml (10 g) de fruits.



## NUTRITION

### De l'orge en dessert...

#### Pourquoi pas?

Crémeux et tendre, l'orge se marie très bien avec le sirop d'érable et les bleuets. Ce dessert est une excellente manière de faire consommer une céréale à grains entiers à vos jeunes.

## PORTIONS DU GAC

<span style="color: green;">■</span>	Légumes et fruits	1/2
<span style="color: yellow;">■</span>	Produits céréaliers	1
<span style="color: red;">■</span>	Viandes et substituts	0
<span style="color: blue;">■</span>	Lait et substituts	1/3

## ALLERGÈNES

Sulfites  
Lait

En panne d'inspiration?!

Voici un menu qui fera fureur auprès des enfants! Pourquoi ne pas l'essayer?

# LE MENU POUR ENFANTS

MENU ENFANTS 12 ANS ET MOINS

7.95 \$

CHAQUE MENU COMPREND UN CHOIX DE JUS, DE LAIT (L'EAU EST OFFERT EN TOUT TEMPS) AINSI QU'UN CHOIX DE DESSERT)

## PLATS PRINCIPAUX ET ACCOMPAGNEMENTS

- 1- Pizza thai au tofu + salade asiatique aux fèves germées
- 2- Poulet Banh-mi + salade de daikon
- 3- Spaghetti asiatique au porc et aux légumes + salade verte (vinaigrette maison)
- 4- Quédille aux fruits de mer + salade de maïs et de mangue
- 5- Pâté chinois mexicain + salade de betterave au four

## CHOIX DE DESSERTS

- 1- Croustade choco-poire
- 2- Clafoutis aux petits fruits
- 3- Panna cotta et son coulis de fraises
- 4- Orge à l'érable et aux bleuets

BON APPÉTIT !

Ne reste qu'à passer aux achats et à la conception des recettes ainsi qu'aux étapes de gestion qui sont bien expliquées dans la section **GESTION** du guide!