

Potage de poireaux et haricots blancs

Pouding chômeur à l'érable

Muffins aux carottes

Quiche économique

Couronne des rois au sucre

Crème de poireaux et de chou-fleur

Livre de recettes

Délicieuses, simples et abordables

Potage aux carottes

Cigares au chou

Cigares au chou étagés façon lasagne

Potage vide-frigo

Crème de tapioca aux fraises

Muffins au Quinoa

Mini muffins aux carottes sans œufs ni lait

Soupe indienne

Soupe Touskilumes

Pâté chinois aux lentilles

Tofu et riz style vietnamien

Salade de Kale sauté aux noix de pins et aux champignons

Casserole de jambon et fromage

Végépâté

Potage de courge au cari

 SÉCURITÉ
ALIMENTAIRE

 **ONCERTATION**
VILLE-ÉMARD • CÔTE ST-PAUL

Potage de poireaux et haricots blancs



PRINTTEMPS

Pouding chômeur à l'érable

Proposé par Marie-Laurence Bohémier

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Portion : 10

Ingrédients

Gâteau

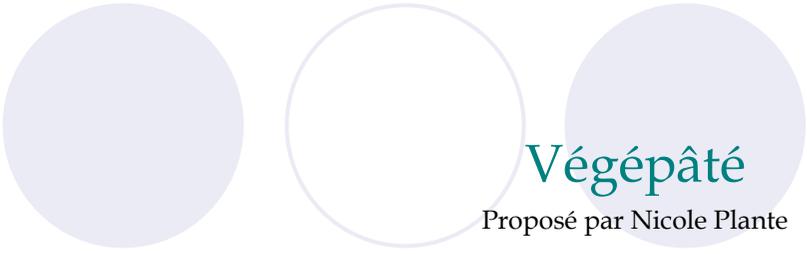
- ½ tasse de beurre
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 ½ tasse de farine
- 2 ½ c. à thé poudre à pâte
- 1 pincé de sel
- ¾ tasse de lait
- 1 c. à thé d'essence de vanille

Sirop

- 2 tasse de cassonade
- 1 c. à table de farine
- 1 ½ tasse d'eau
- ½ tasse de sirop d'érable

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Pour le sirop, mélanger la cassonade et la farine dans une casserole. Puis ajouter l'eau et le sirop d'érable et faire chauffer à feu doux pendant 10 minutes.
3. Dans un grand bol, mélanger le beurre, le sucre et les œufs jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Réserver.
4. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
5. Incorporer en alternance le mélange sec (farine) et le lait à l'intérieur du mélange humide (les œufs) jusqu'à homogénéité. Puis, rajouter la vanille.
6. Dans un plat allant au four de style Pyrex, verser le sirop dans le plat, puis verser doucement le mélange à gâteau.
7. Cuire au four environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Servir tiède ou froid.



Végépâté

Proposé par Nicole Plante

Préparation : 15 min

Cuisson : 60 min

Portion : 24

Ingrédients

- 1 tasse graines de tournesol moulues
- 1/2 tasse farine de blé entier
- 1/2 tasse levure naturelle
- 1 oignon émincé
- 2 c. à soupe jus de citron
- 1 pomme de terre râpée
- 1 carotte râpée
- 1/2 tasse margarine
- 1 1/2 tasse eau chaude
- Sel
- Poivre
- 1/4 c. à thé thym
- 1/4 c. à thé basilic

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Verser dans un plant en pyrex carré et mettre au four durant 1 heure.
4. Se mange chaud ou froid.

Soupe Touskilumes (tout ce qui reste comme légumes)

Proposé par Mariela Goulet

Préparation : 15 min Cuisson : 30 min Portion : 6

Ingrédients

- 2 gousses d'ail
- ½ oignon coupé en demi-rondelles
- 1 grosse canne de tomates en dés
- Bouillon de légumes (selon votre goût)
- Restants de légumes du frigo coupé en dés
- 1 canne de légumineuses

Préparation

1. Faites revenir l'ail et l'oignon dans une grande poêle jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
2. Ajouter la canne de tomates, le bouillon de poulet, les légumes, les légumineuses et au besoin ajouter de l'eau.
3. La soupe est prête quand les légumes son tendres.



Quiche économique

Proposé par la famille Bélanger

Préparation : min

Cuisson : min

Portion :

Ingrédients

Pour la pâte :

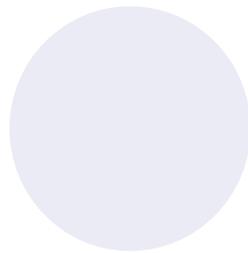
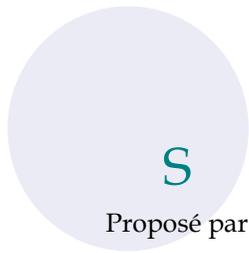
- 200 grammes de farine (sarrasin ou épeautre pour une recette plus santé)
- 15 ml de purée de sésame (Tahini)
- Une pincée de Sel
- 150 ml d'eau

Pour la garniture :

- 30 ml d'huile d'olive
- 5 œufs
- 1 casseau de champignons
- 1 oignon coupé en rondelles
- Sel et poivre

Préparation

1. Mélanger les ingrédients de la pâte jusqu'à former une boule. Emballer la boule dans de la pellicule plastique et laisser au frigo pou 1 heure.
2. Réchauffer le four à 350° F
3. Faire revenir les oignons dans une poêle jusqu'à que les oignons soient translucides.
4. Ajouter les champignons coupés en lamelles.
5. Ajouter sel et poivre.
6. Dans un bol battre les œufs, ajouter le mélange de champignons et oignons.
7. Rouler la pâte et la déposer dans un moule à charnière beurré. Déposer le mélange à l'intérieur.
8. Mettre au four pour 40 minutes.



Préparation : min

Cuisson : min

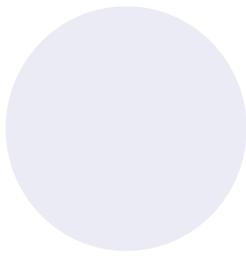
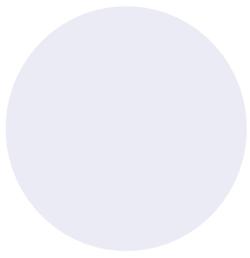
Portion :

Ingrédients

- 2

Préparation

1. Faites r



ÉTÉ



Crème de tapioca aux fraises

Proposé par _____

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Portion : 8

Ingrédients

- 4 tasses de fraises fraîches ou surgelées
- 3 tasses de lait
- ½ tasse de sucre
- 6 c. à table de tapioca à cuisson rapide
- 2 c. à thé d'extrait de vanille

Préparation

1. Au mélangeur, réduire les fraises en purée.
2. Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition à feu moyen, en remuant régulièrement.
3. Dès que la préparation atteint le point d'ébullition, retirer du feu et laisser refroidir en remuant régulièrement.
4. Diviser dans 4 plats hermétiques.

** Cette recette peut aussi être faite avec d'autres fruits : mangues, bananes, bleuets...

Salade de Kale sauté aux noix de pins et aux champignons

Proposé par la famille Bélanger

Préparation : 15 min Cuisson : 10 min Portion : 6

Ingrédients

- 1 botte de Kale (chou frisé)
- 30 ml d'huile d'olive
- 1 casseau de champignons shiitake
- ¼ de tasse de noix de pins
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans une poêle réchauffer l'huile.
2. Ajouter le kale lavé et coupé en feuilles (enlever la tige). Faire sauter pour quelques minutes.
3. Ajouter les champignons nettoyés et coupés en lamelles.
4. Ajouter les noix, le sel et le poivre.
5. Laisser cuire jusqu'à ce que le kale soit un peu croustillant.
6. Retirer du feu et servir.

Durée de conservation des légumes

Légumes	Température ambiante	Réfrigérateur	Congélateur	Préparation
Ail	Quelques semaines	Non recommandé	2 mois	
Artichaut	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois	Blanchir
Asperge	Non recommandé	2-3 jours	1 an	Blanchir
Aubergine	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois	Blanchir
Avocat	Jusqu'à maturité	3-4 jours	4-6 mois	
Bette à carde	Non recommandé	4 jours	1 an	Blanchir
Betterave	Non recommandé	3-4 semaines	1 an	Cuire
Brocoli	Non recommandé	5 jours	1 an	Blanchir
Carotte	Non recommandé	3 mois	1 an	Blanchir
Céleri	Non recommandé	2 semaines	8-12 mois	Blanchir
Céleri-rave	Non recommandé	1-2 semaines	1 an	Blanchir
Champignon	Non recommandé	5 jours	3 mois	Blanchir
Chicorée et scarole	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Chou chinois et nappa	Non recommandé	Jusqu'à 2 semaines	Non recommandé	
Chou de Bruxelles	Non recommandé	1 semaine	1 an	Blanchir
Chou rouge et vert	Non recommandé	2-3 semaines	1 an	Blanchir
Chou-fleur	Non recommandé	1 semaine	6 mois	Blanchir
Citrouille	Quelques semaines	Non recommandé	1 an	Cuire
Concombre	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Cornichon frais	Non recommandé	3-5 jours	Non recommandé	
Courge	Quelques semaines	Non recommandé	1 an	Blanchir
Courgette (zucchini)	Non recommandé	1 semaine	1 an	Blanchir
Échalote française	1 mois	2 semaines	Non recommandé	
Endive	Non recommandé	3-4 jours	Non recommandé	
Épinard	Non recommandé	4-5 jours	1 an	Blanchir
Fines herbes	Non recommandé	4 jours	1 an	
Germes des haricots (fèves germées)	Non recommandé	3-4 jours	Non recommandé	
Gombo	Non recommandé	2-3 jours	1 an	Blanchir
Gourgane	Non recommandé	3-5 jours	1 an	Blanchir
Haricot de Lima	Non recommandé	3-5 jours	1 an	
Haricots jaune et vert	Non recommandé	5-6 jours	1 an	Blanchir
Laitue Boston	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Laitue en feuilles	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Laitue pommée	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Laitue romaine	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Mais sucré	Non recommandé	2 jours	1 an	Blanchir
Navet	Non recommandé	1-3 semaines	1 an	Blanchir
Oignon jaune	Non recommandé	2-3 mois en chambre froide	3-6 mois	
Oignon vert	Non recommandé	1 semaine	1 an	
Panais	Non recommandé	2-3 semaines	1 an	Blanchir
Piment fort	Non recommandé	1 semaine	6 mois	
Poireau	Non recommandé	2 semaines	1 an	Blanchir
Pois mange-tout	Non recommandé	2 jours	1 an	Blanchir
Poivron vert	Non recommandé	1 semaine	1 an	
Pomme de terre	1-2 semaines	2-6 mois en chambre froide	Non recommandé	
Radicchio	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Radis	Non recommandé	1-2 semaines	Non recommandé	
Radis en feuilles	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Rutabaga (chou de Siam)	1 semaine	3 semaines	1 an	Blanchir
Tomate	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an	

Tofu et riz style vietnamien

Proposé par Vincent Huet

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Portion : 4

Ingrédients

Tofu :

- 1 bloc (454g) de tofu aux fines herbes coupé en morceaux
- 1 oignon jaune coupé en petits morceaux
- Coriandre et gingembre fraîche et lavé (au goût)
- Huile d'olive ou beurre

Riz :

- 1 tasse de riz
- 1 ½ tasse d'eau
- Pincée de sel

Sauce :

- ½ c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 3 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Riz : Porter à ébullition tous les ingrédients du riz à feu vif. Laisser le couvercle en place, ne pas le soulever de toute la cuisson. Réduire à feu doux et cuire pendant 15 minutes.
2. Retirer la casserole du feu et laisser reposer pendant 5 minutes sans soulever le couvercle.
3. Retirer le couvercle et égrainer le riz à la fourchette.
4. Tofu : Caraméliser l'oignon dans une grande poêle avec un soupçon d'huile d'olive ou de beurre. Cuire à feu moyen.
5. Une fois les oignons caramélisés, ajouter les petits morceaux de tofu dans la poêle. Remuez le tout.
6. Râper le gingembre, couper la coriandre et les rajouter dans la poêle.
7. Dans un petit verre, mélanger tous les ingrédients de la sauce puis les intégrer dans la poêle. Cuire encore 5 minutes.

Muffins au Quinoa

Proposé par la famille Bélanger

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

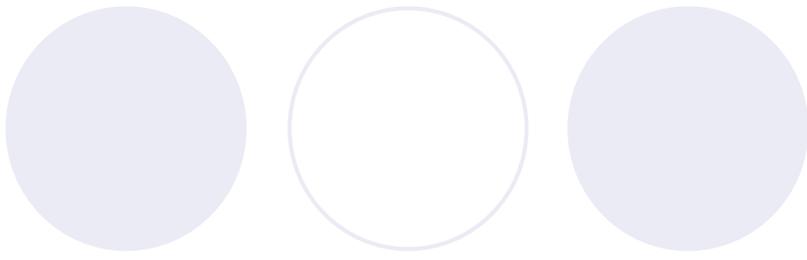
Portion : 12

Ingrédients

- 225 gr de quinoa
- 30 ml d'huile d'olive
- 230 gr de farine tout usage
- 135 gr de sucre brun
- 16 gr de poudre à pâte
- 2.5 ml de sel
- 115 gr de raisins secs ou de canneberges séchées
- 205 ml de lait
- 1 œuf
- 5 ml d'essence de vanille

Préparation

1. Laver le quinoa et le faire cuire dans une petite casserole avec de l'eau. La double proportion à la quantité de quinoa. Laisser frémir pour 10 minutes, retirer du feu et laisser reposer dans la casserole pour encore 10 minutes.
2. Préchauffer le four à 350° F.
3. Dans un bol déposer la farine, le sucre, la poudre à pâte, le sel, les raisins secs et le quinoa.
4. Dans un autre bol déposer l'huile, le lait, l'œuf et l'essence de vanille et mélanger.
5. Mélanger les ingrédients secs avec les ingrédients liquides jusqu'à obtention d'une texture homogène.
6. Beurrer 12 moules à muffins et remplir avec la pâte.
7. Enfourner pour 25-30 minutes.
8. Retirer du four, laisser refroidir et servir.



AUTOMNE

Crème de poireaux et de chou-fleur

Proposé par Marie-Laurence Bohémier

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

Portion : 6

Ingrédients

- 1 c. à soupe de beurre (ou d'huile végétale)
- 1 poireau, émincé
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre, au goût
- ½ chou-fleur, grossièrement coupé
- 1 tasse de pommes de terre, coupées en petits dés
- 4 tasses de bouillon de poulet (ou bouillon de légumes)
- ½ tasse de crème à cuisson

Préparation

1. Dans un grand chaudron, faire fondre 1 cuillère à soupe de beurre. Attendrir le poireau pendant 8 minutes à feu moyen-doux, puis ajouter l'ail. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes, puis assaisonner.
2. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la crème, puis laisser mijoter pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Assaisonner généreusement, passer le tout au mélangeur, ajouter la crème, puis servir.
3. Se congèle au besoin.



Potage aux carottes

Proposé par Marie-Laurence Bohémier

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Portion : 6

Ingrédients

- 1 petit oignon, haché
- 2 c. à soupe de beurre
- 5 tasses de bouillon de poulet
- 3 tasses de carottes pelées et tranchées (environ 7)
- 1 tasse de pommes de terre pelées et coupées en cubes
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans une grande casserole, attendrir l'oignon dans le beurre à feu moyen. Ajouter le bouillon, les carottes et les pommes de terre. Porter à ébullition.
2. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer.
3. Se congèle au besoin.

Le cuisinier aventureux peut ajouter des herbes, comme du thym, du persil ou du gingembre frais haché.

Mini muffins aux carottes sans œufs ni lait

Proposé par Marie-Christine Harguindéguy-Lincourt

Préparation : 10 min Cuisson : 40 min Portion : 24 mini-muffins

Ingrédients

- ½ tasse de farine de blé **
- ½ tasse de farine tout usage **
- ½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de cassonade
- 1 ½ c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé de sel
- ¾ tasse de lait de soya mélangé avec 1 c. à thé de vinaigre *
- ¼ tasse d'huile
- 1 ½ tasse de carottes finement râpées et légèrement tassées (3 carottes moyennes)

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C) (ou à 325°F (160°C) pour un four à convection).
2. Mélanger tous les ingrédients selon l'ordre de la recette jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
3. Répartir la pâte dans 24 mini moules à muffins et cuire 40 minutes (ou 25 minutes dans un four à convection).
4. Laisser tiédir avant de démouler.

** Si vous êtes allergique au gluten, remplacez les deux farine par une farine sans gluten (ex. : Robin Hood nutri sans gluten)

* N'ajoutez le vinaigre au lait qu'au moment de son utilisation dans la recette



Potage de courge au cari

Proposé par Marie-Laurence Bohémier

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Portion : 4 à 6

Ingrédients

- 2 oignons, hachés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe de gingembre frais pelé et haché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 5 tasses de courge Buttercup ou Butternut, pelée, épépinée et coupée en cubes (1 petite courge d'environ 800 g/1 3/4 lb)
- 2 c. à soupe de poudre de cari doux
- 1 c. à thé de moutarde sèche
- 5 tasses de bouillon de poulet
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans une casserole, à feu moyen, attendrir les oignons, l'ail et le gingembre dans l'huile. Ajouter la courge, le cari et la moutarde. Poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
2. Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.
3. Au mélangeur, réduire en purée lisse. Transvider dans la casserole. Saler et poivrer.
4. Se congèle au besoin.

Potage de poireaux et haricots blancs

Proposé par Eve Labelle Verronneau

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

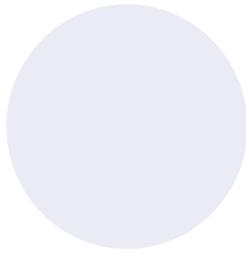
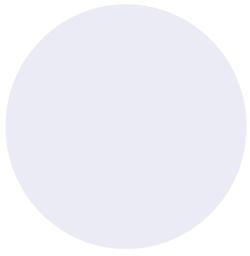
Portion : 6

Ingrédients

- 1 gros oignon haché
- 1 c. à soupe d'huile ou de beurre
- 3 gousses d'ail hachées
- 5 poireaux lavés et hachés
- 5 tasses d'eau ou de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 1/4 c. à thé de cumin
- 1/2 c. à thé de sarriette
- 1/2 c. à thé de romarin
- 1 c. à thé de persil
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans une casserole, attendrir l'oignon avec l'huile ou le beurre. Puis, ajouter l'ail et continuer la cuisson pendant 1 minute.
2. Ajouter les poireaux, le bouillon, les haricots et les épices et couvrir et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Au mélangeur, réduire en purée lisse.



HIVER

Cigares au chou étagés façon lasagne

Proposé par Kim Héroux

Préparation : 30 min Cuisson : 2h30 min Portion : 6

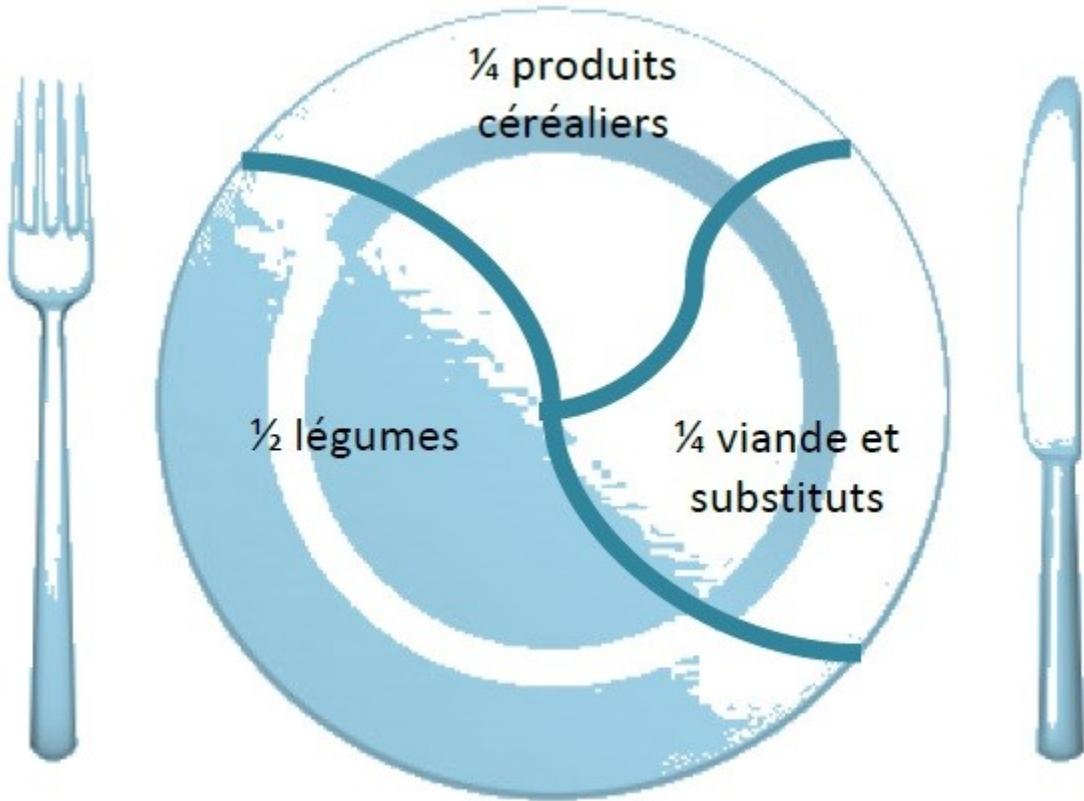
Ingrédients

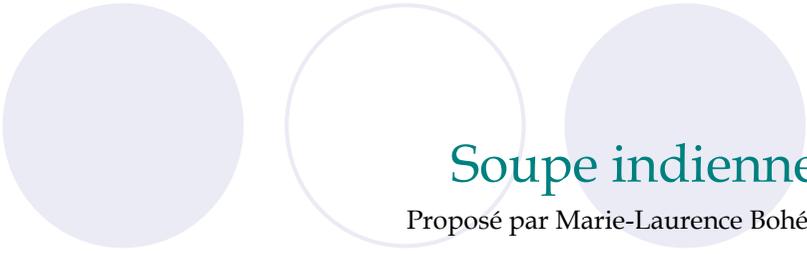
- 1 ½ lb de boeuf haché mi-maigre
- 1 gros oignon. haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à thé d'origan séché
- 1 ½ c. à thé de moutarde sèche
- 1 c. à thé de sel de céleri
- ½ tasse de riz à grains longs étuvé
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 8 tasses de chou vert, émincé
- 1 tasse de bouillon de poulet
- Sel et poivre

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger la viande, l'oignon, l'ail et les épices. Saler et poivrer.
3. Émietter la moitié du mélange de viande dans un plat de cuisson d'environ 33 X 23 cm (13 X 9 po). Parsemer avec la moitié du riz et y répartir la moitié des tomates. Couvrir avec la moitié du chou et presser légèrement. Ajouter le reste de la viande et du riz de la même façon. Y répartir le reste des tomates. Couvrir avec le reste du chou. Saler et poivrer généreusement. Verser le bouillon. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four 2 heures. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 30 minutes.

Les portions d'un plat principal





Soupe indienne

Proposé par Marie-Laurence Bohémier

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Portion : 6

Ingrédients

- 2/3 de conserve de lait de coco
- 20 ml de beurre
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 1/3 oignon, ciselé
- 1 carotte, coupée en cubes
- 30 ml de gingembre frais haché
- 250 ml de lentilles rouges sèches
- 170 ml de pois chiches en conserve
- 400 ml de bouillon de poulet
- 400 ml de bouillon de légumes
- 60 ml de coriandre hachée fraîche
- 10 ml de graines de coriandre moulues
- 10 ml de cumin moulu
- 10 ml de curcuma moulu
- 10 ml piments forts moulus
- Sel et poivre
- Crevettes cuites (facultatif)

Préparation

1. Dans un chaudron, faire fondre le beurre et revenir l'oignon, la carotte, l'ail et le gingembre de 3 à 4 minutes.
2. Ajouter les épices et bien gratter le fond du chaudron.
3. Ajouter les lentilles rouges et verser les 2 bouillons. Porter à ébullition.
4. Couvrir et laisser mijoter pour 7 à 10 minutes.
5. Ajouter le lait de coco, mélanger et ajouter les pois chiches. Terminer la cuisson pendant 2 minutes. Assaisonner.
6. Servir avec de la coriandre hachée.

Option d'ajouter des crevettes cuites à la fin de la cuisson. Il est possible de faire une version entièrement végétarienne avec seulement du bouillon de légumes. Attention de ne pas trop faire cuire les lentilles rouges.

Couronne des rois au sucre

Proposé par la Maison d'Entraide

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

Portion : 8

Ingrédients

- 250 g de farine
- 100 g de lait
- 100 g de sucre en poudre
- 1 œuf entier
- 2 jaunes d'œuf
- 100 g de beurre mou
- des fruits confits
- perles de sucre
- 3 g de levure de boulanger déshydratée
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Tamisez la farine, le sucre en poudre et la levure dans un saladier.
2. Creusez un puits au centre puis cassez-y l'œuf entier, ajoutez un jaune d'œuf, le lait et le beurre mou.
3. Pétrissez le mélange avec vos mains jusqu'à obtenir une boule de pâte bien homogène qui se détache des parois. Couvrez le saladier avec un torchon propre et laissez lever pendant 2 heures à température ambiante.
4. Au bout de ce temps, dégazez la pâte et enfoncez-y deux fèves, en la pétrissant.
5. Façonnez la pâte en un long boudin régulier et disposez-le en couronne dans un moule à tarte beurré.
6. Laissez à nouveau reposer pendant 4 à 5 heures à température ambiante.
7. Préchauffez le four à 160°C.
8. Badigeonnez la couronne avec le jaune d'œuf restant puis parsemez de fruits confits et de perles de sucre.
9. Enfournez pendant environ 45 minutes en surveillant la cuisson. Laissez refroidir

Pâté chinois aux lentilles

Proposé par Marie-Laurence Bohémier

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

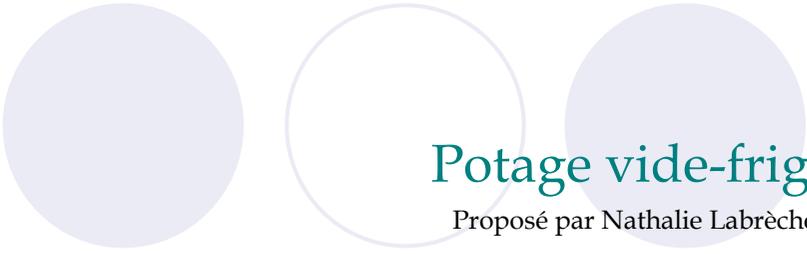
Portion : 6

Ingrédients

- 6 pommes de terre (de type Yukon Gold), pelées et coupées en cubes
- 1/4 t de lait
- 2 c. à soupe de persil frais, haché
- 2 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 2 carottes coupées en dés
- 1 oignon haché
- 1 poivron rouge épépiné et haché
- 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 1/2 c. à thé de cumin moulu
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 boîte de lentilles cuites rincées et égouttées (540 ml)
- 1 c. à soupe de concentré de bouillon de légumes ou de l'eau
- 1 (ou 2) boîte de maïs en crème au goût (398 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre à couvert pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les piler avec le lait, le beurre et les épices. Réserver.
3. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les carottes, l'oignon, le poivron rouge, l'assaisonnement au chili, le cumin et le piment de Cayenne et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli.
4. Incorporer les lentilles et le concentré de légumes dans le poêlon. Bien mélanger et verser dans un plat carré.
5. Ajouter par-dessus le maïs en crème et couvrir de la purée de pomme de terre.
6. Cuire au four pendant environ 30 minutes.



Potage vide-frigo

Proposé par Nathalie Labrèche

Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min

Portion : 6

Ingrédients

- 1 oignon, haché
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en petits morceaux
- 5 tasses de légumes hachés au choix
- 5 tasses de bouillon de poulet ou de légumes
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans une casserole, attendrir l'oignon dans le beurre.
2. Ajouter la pomme de terre, les légumes et le bouillon. Porter à ébullition.
3. Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.
4. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer.
5. Se congèle.



Casserole de jambon et fromage

Proposé par Monique Daoust

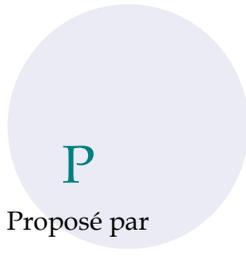
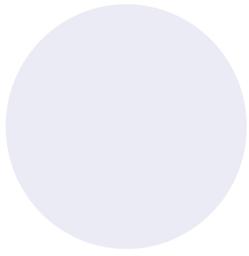
Préparation : 10 min Cuisson : 25 min Portion : 6

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de riz
- 2 tasses de jambon en cubes (précuit)
- 1 boîte de crème de champignons (284 ml)
- 1 boîte de macédoine (284 ml)
- ½ tasse (125 ml) d'eau
- Fromage râpé (la moitié d'une brique)

Préparation

1. Faire cuire le riz en suivant les indications sur l'emballage.
2. Mélanger ensuite tous les ingrédients, sauf le fromage, dans un plat carré allant au four.
3. Mettre le fromage sur le dessus.
4. Cuire au four à 350° F (180° C) durant 25 minutes environ.



Proposé par

Préparation : min

Cuisson : min

Portion :

Ingrédients

- 1

Préparation

1. Dans

Réalisé par les membres du comité sécurité alimentaire :

- ACHIM
- CIUSSS du centre-sud de l'île de Montréal (CLSC)
- La Maison d'Entraide
- Pro-Vert Sud-Ouest

Ce livre a été rendu possible par le soutien de :

- La Maison d'Entraide
- SCD Monk



SÉCURITÉ
ALIMENTAIRE

CONCERTATION

VILLE-ÉMARD • CÔTE ST-PAUL

6389 Boulevard Monk
Montréal
Québec
H4E 3H8

Téléphone : 514 761-1665
Télécopie : 514-507-7610
Courriel :
info@concertationspe.qc.ca

RETROUVEZ-NOUS
SUR FACEBOOK !

INSCRIVEZ-VOUS À
NOTRE INFOLETTRE

concertationspe.qc.ca/

Bon Appétit à tous !