

Tartinade de tofu

INGRÉDIENTS

6 tasse épinards
2 blocs de tofu
4 oignons verts
2 gousse ail
1/2 t mayo
sel et poivre

PRÉPARATION

Au robot culinaire, réduire en purée lisse les épinards, le tofu, les oignons verts et l'ail environ 3 minutes en raclant les parois et le fond à quelques reprises.

Ajouter la mayonnaise et bien mélanger.

Saler et poivrer.

Servir en tartinade sur des croûtons ou en sandwich.

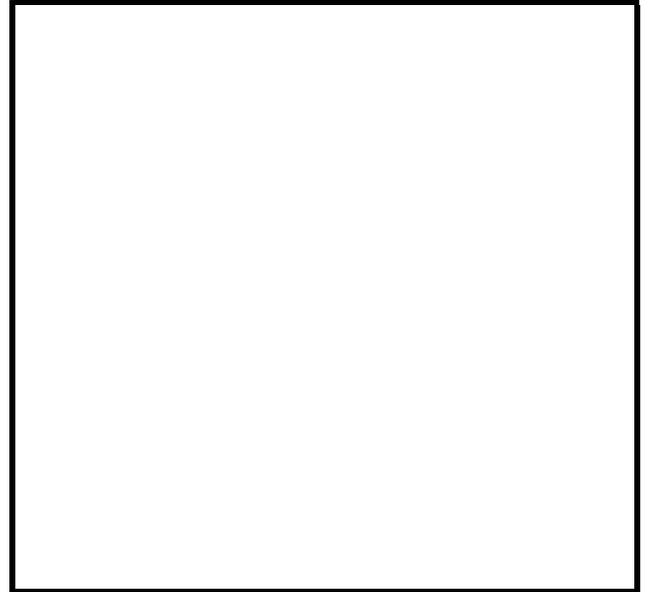


Salade de chou

Rendement 12 tasses

INGREDIENTS

- 8 tasses de chou coupé finement
- 8 carottes râpées
- 8 branches de céleri coupées finement
- 2 petit oignon coupé finement
- 6 c. à soupe de mayonnaise légère (90 ml)
- 1/2 tasse de vinaigre
- 2 c. à soupe de sucre
- 1/2 c. à soupe de poudre d'ail
- sel et poivre au goût



Dessine ton légume préféré de la
salade de chou

PRÉPARATION

1. Couper le chou en tranches fines.
2. Râper les carottes
3. Couper finement le céleri et l'oignon.
4. Mélanger tous les ingrédients ensemble.
5. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le sucre, le vinaigre, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Ajouter au mélange de légumes et bien mélanger.

Madame Aubergine en crudités

INGRÉDIENTS

- 1 gros sac de carottes (environ 18 carottes)
- 3 celeris (environ 18 branches)
- 3 concombres
- 1 paquet de tomates cerises
- 3 poivrons de couleur
- 1 chou-fleur
- 1 aubergine
- 1 grappe de raisins

PRÉPARATION

1. Couper des lanières de carotte, celeri, concombre et poivrons en batonnets de 10 cm et disposer dans une assiette en rond.
2. Couper légèrement la base de l'aubergine de façon à ce qu'elle tienne debout. La déposer sur une grande assiette de service
4. Placer la grappe de raisin sur le dessus de l'aubergine en guise de cheveux.
5. À l'aide de cure-dents, piquer le chou-fleur pour les oreilles et le nez, la lanière de poivron rouge pour la bouche et les tomates en guise de yeux.

Wraps au poulet

INGRÉDIENTS

75 tortillas pour 75 wraps
750 ml de mayonnaise
2250 ml de crème sure
150 ml de poudre d'ail
5500 gr de poulet grillées en lanières

PRÉPARATION

1. Dans un bol mélanger la mayonnaise, la crème sure et la poudre d'ail
2. Déchiquetez la laitue et ajoutez-la au mélange 1
3. Au centre de la tortilla, déposer le mélange 1 et garnissez de lanières de poulet.
4. Roulez la tortilla en pressant doucement et enveloppez dans un papier ciré jusqu'au moment de servir.

Biscuits aux bananes

recette pour 80 petits biscuits

INGRÉDIENTS

- 8 bananes écrasées
- 4 tasse de gruau à cuisson rapide
- 1 t. de pépites de chocolat
- 1 t. de canneberges séchées

PRÉPARATION

- 1 Réduire les bananes en purée avec une fourchette
2. Mélanger la purée avec le gruau, les pépites de chocolat et les canneberges
3. Étendre une feuille de papier parchemin sur les tôles à biscuit
4. Mettre 1.c à table de mélange par biscuit
5. Cuire au centre du four à 350 environ 15 minutes

Taboulé

recette pour 40 portions

INGRÉDIENTS

4 tasses de boulghour ou couscous de blé

8 tasses d'eau chaude

80 ml de jus de citron

1/4 de tasse d'huile d'olive

1 c. à thé de sel

1/4 de c. à thé de poivre

2 à 3 tasses de persil frais haché

1/2 à 1 tasse de menthe fraîche hachée

3 tasses de concombres

3 tasses de tomates fraîches épépinées et coupées en dés

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'eau
2. Mélanger le jus de citron, le sel, le poivre et l'huile d'olive avec l'eau chaude.
3. Verser sur le boulghour ou le couscous, couvrir et laisser absorber 1 heure.
4. Couper les tomates et les concombres en dés
5. Hacher le persil et la menthe finement
6. Tout mélanger ensemble et ajouter au boulghour.
7. Réfrigérer avant de servir

Cake salé au jambon

pour 2 gâteaux

INGRÉDIENTS

3 tasses et demi de farine
3 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de poivre
4 c. à thé de fines herbes
8 œufs
1/2 tasse d'huile d'olive
4 c. à thé de moutarde de dijon
2 tasses de lait
1 tasse de jambon coupé en petits morceaux
1 tasse de fromage

PRÉPARATION

1. Recouvrir les moules de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés.
2. Couper le jambon en petits cubes et râper le fromage
3. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et le poivre. Réserver
4. Dans un grand bol, fouetter les œufs au batteur électrique à grande vitesse
5. À basse vitesse. Ajouter l'huile et la moutarde.
6. Ajouter en alternance le mélange de farine et le lait
7. Ajouter le jambon et le fromage râpé
8. Répartir dans le moule. Cuire au four de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du cake en ressorte propre.
9. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Cake salé aux tomates séchées et olives

INGRÉDIENTS

- 3 tasses et demi de farine
- 3 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre
- 4 c. à thé de fines herbes
- 8 œufs
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 4 c. à thé de moutarde de dijon
- 2 tasses de lait
- 1 canne olives noires tranchées
- 1 tasse 1/2 de tomates séchées coupées en petits morceaux

PRÉPARATION

1. Recouvrir les moules de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés.
2. Couper le jambon en petits cubes et râper le fromage
3. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et le poivre. Réserver
4. Dans un grand bol, fouetter les œufs au batteur électrique à grande vitesse
5. À basse vitesse. Ajouter l'huile et la moutarde.
6. Ajouter en alternance le mélange de farine et le lait
7. Ajouter Les tomates séchées et les olives noires
8. Répartir dans le moule. Cuire au four de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du cake en ressorte propre.
9. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Salade pommes et lentilles

INGRÉDIENTS VINAIGRETTE

90 ml (6 c. à soupe) de jus de pomme
90 ml (6 c. à soupe) de sirop d'érable
90 ml (6 c. à soupe) de moutarde de Dijon
30 ml (6 c. à thé) de vinaigre de cidre
4 gousses d'ail finement haché
360 ml (1 tasse et demi) d'huile d'olive
Poivre et sel
Un peu de cari

INGRÉDIENTS SALADE

10 pommes Cortland bien fermes, non pelées, évidées, en dés
6 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles brunes, égouttées et rincées
3 échalote française, finement hachée
10 branches de céleri, finement hachées
6 carottes râpées
2 tasses de raisins secs (500 ml)
2 tasses de graines de tournesol

PRÉPARATION

1. Bien rincer et égoutter les lentilles.

3. POUR CETTE ÉTAPE DEMANDE À UN ADULTE DE T'AIDER

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, sauf l'huile. Poivrer généreusement et saler. Verser l'huile en un mince filet en fouettant vigoureusement pour créer une émulsion.

4. Ajouter les dés de pommes à la vinaigrette, et mélanger pour les enrober afin de leur éviter de noircir. Puis ajouter les lentilles, l'échalote, le céleri et les raisins secs. Bien mélanger.

Brownies

INGRÉDIENTS

- 4 tasses de dattes séchées dénoyautées
- 1 tasse eau
- 2 boîtes de haricot noir (540 ml) rincés
- 6 oeufs
- 1 c. à soupe de vanille
- 1 tasse de cacao non sucrée
- 1 tasse de noix de coco non sucrée
- 3 tasses de gros flocons d'avoine (gruau à cuisson longue)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Placer les dattes et l'eau dans un bol allant au four à micro-ondes et faire chauffer 3 minutes.
3. Défaire les haricots noirs en purée au robot culinaire en mélangeant environ 30 secondes.
4. Ajouter les dattes, l'eau, les oeufs, la vanille et la cacao et mélanger environ 1 minute pour avoir une consistance homogène et lisse.
5. Transvider le mélange dans un grand bol. Ajouter la noix de coco et les flocons d'avoine, bien mélanger.
6. Laisser reposer 10 minutes
7. Graisser un moule à gâteau ou un plat en pyrex rectangle de 9 x 13 pouces et y verser le mélange. Bien répartir le mélange dans le moule et presser fermement le mélange à l'aide d'une spatule. C'est la clé de la réussite de cette recette il faut presser très fermement le mélange.
8. Saupoudrer sur le dessus d'un peu de flocons d'avoine et de noix de coco si désiré.
9. Faire cuire au centre du four 15 à 20 minutes.
10. Laisser refroidir complètement avant de couper en carrés.