

Boîte à lunch

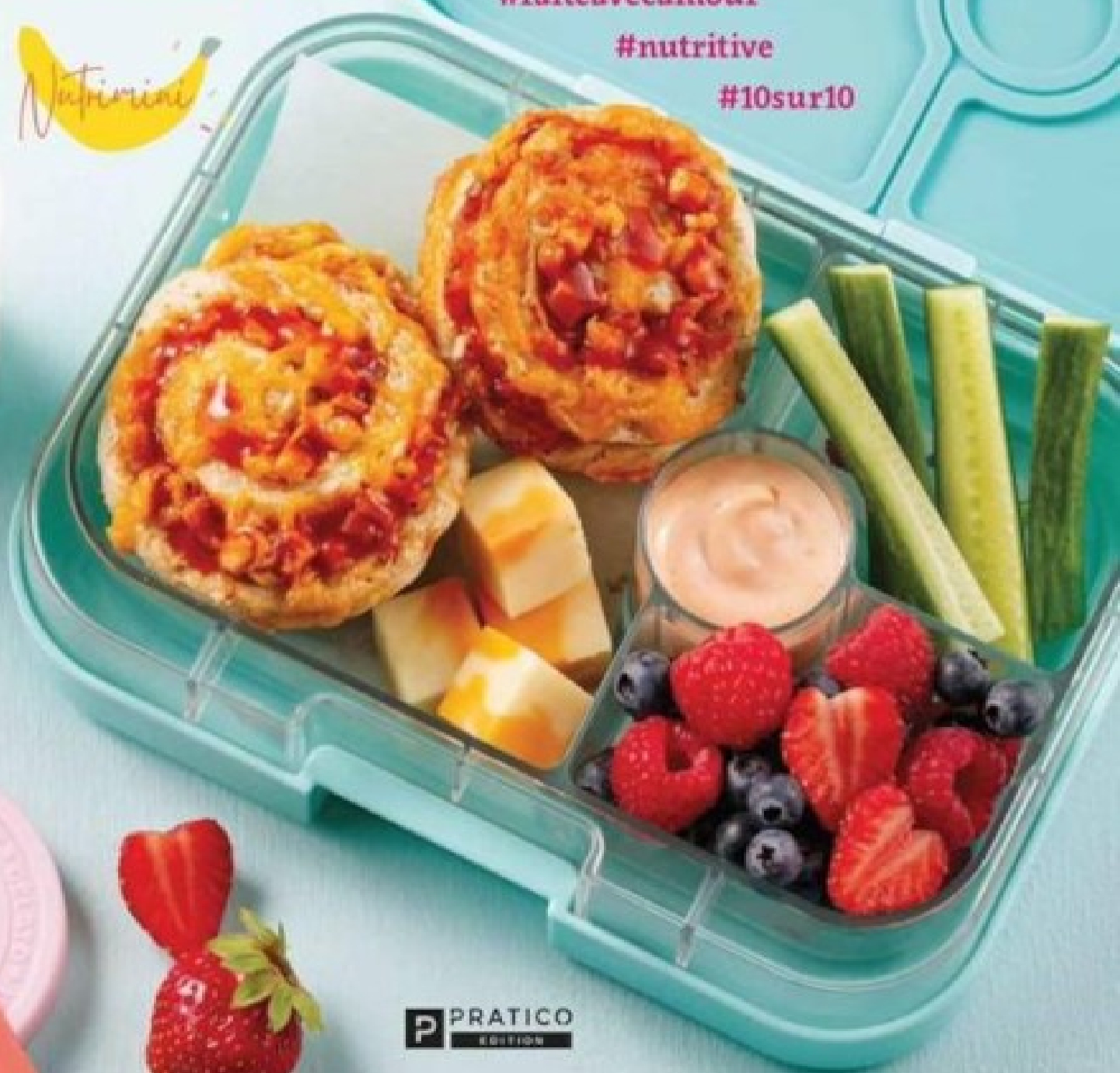
Par Mélanie Magnan

85
RECETTES
créées par
une maman
nutritionniste

#faiteavecamour

#nutritive

#10sur10



Auteure : Mélanie Magnan
ISBN 978-2-89658-935-7 (EPUB)
(Édition originale imprimée : ISBN 978-2-89658-908-1 (2021)
Édition PDF : ISBN 978-2-89658-936-4 (2021))

OceanofPDF.com

Remerciements

Wow, je dois me pincer pour croire ce qui m'arrive. Je n'aurais jamais pensé un jour écrire un livre ! Ce fut une expérience intense, enrichissante et merveilleuse.

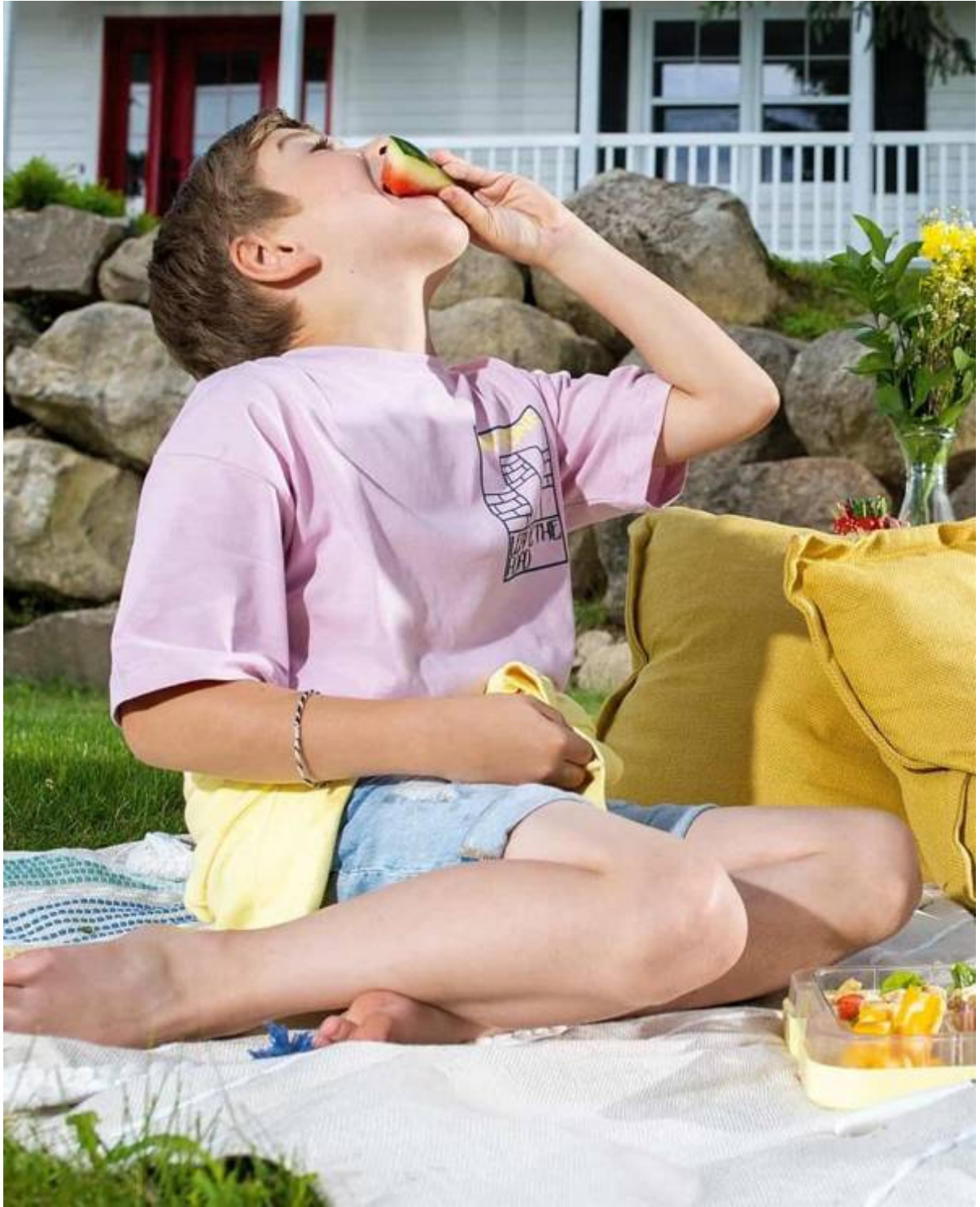
Je tiens à remercier mes amis et ma famille qui m'ont poussée à sauter dans cette aventure, mais surtout à souligner l'implication de ma mère, qui a testé la grande majorité des recettes avec moi et qui a fait probablement plus de vaisselle à mes côtés que pendant toutes les dernières années. C'est ma *fan* n° 1 après mes enfants et mon mari, qui ont été mes goûteurs professionnels. Les voir partager mon excitation et mon emballement pour ce projet n'a pu que contribuer à sa réalisation.

Je souhaite aussi remercier tous les membres de l'équipe de Pratico-Pratiques qui forment une équipe de feu, mais surtout souligner le travail de la belle Laurence sur qui j'ai pu m'appuyer et qui m'a permis de vous offrir un livre tel que je l'imaginais.

Finalement, mon plus gros merci va à tous mes abonnés Instagram. Ce sont eux qui m'ont le plus motivée et qui m'ont encouragée à me dépasser pour vous offrir ce livre dont je suis si fière. Merci à tous d'être là pour moi, je suis remplie de gratitude et vous suis sincèrement reconnaissante de tout votre soutien.

OceanofPDF.com







[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)



Maman, nutritionniste, créatrice passionnée

Salut !

Je suis Mélanie, nutritionniste en pédiatrie et maman de deux jeunes garçons. C'est moi qui se cache derrière l'entreprise Nutrimini –

Nutrition Happy ! Je me passionne pour l'alimentation de la famille et la nutrition des enfants, et j'œuvre exclusivement auprès de cette clientèle depuis maintenant sept ans. Je travaille avec des enfants qui ont des défis alimentaires ou médicaux, mais aussi avec des familles qui souhaitent simplement revoir leurs habitudes alimentaires pour mieux manger.

Depuis quelques années maintenant, je crée aussi du contenu pour différents médias sociaux, notamment pour mon compte Instagram, ma page Facebook et mon blogue. Cette partie de mon travail m'allume au maximum. Je prends un grand plaisir à publier des résumés sur la nutrition des enfants, des réflexions sur la relation avec le corps et les aliments ou encore des recettes ainsi que des idées originales en lien avec la boîte à lunch.

C'est l'entrée de mon plus grand à la maternelle qui m'a permis de laisser aller mon imagination et de découvrir à quel point j'aime faire des boîtes à lunch. Peut-être me trouverez-vous étrange, mais faire des lunches me détend ! Je deviens complètement absorbée par la tâche. Une collègue m'a baptisée « l'experte en créativité culinaire » et j'avoue avoir été touchée. Je suis heureuse de pouvoir inspirer d'autres parents, car pour moi, c'est important de rendre

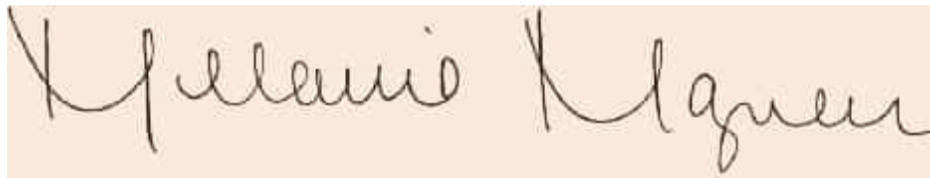
l'alimentation simple et amusante. Je suis convaincue qu'une présentation ludique peut inciter nos petits coquins à mieux manger. Mais attention : je ne dis pas qu'il faut faire des pieds et des mains ou passer des heures en cuisine pour rendre les aliments intéressants !

Je demeure fervente de la simplicité et je me fais un devoir de vous proposer des idées accessibles.

Maintenant que j'ai intégré la pratique à la théorie, c'est avec plaisir que je partage mes meilleurs conseils, trucs et astuces avec vous pour composer des boîtes à lunch équilibrées et attrayantes pour les enfants. Au menu : des tonnes d'idées de repas et de collations aussi nutritives qu'amusantes !

J'espère que le contenu de ce livre vous aidera à aborder les lunches avec plus de sérénité, mais aussi à rendre le tout beaucoup plus agréable, autant pour vous que pour vos petits gourmands.

3, 2, 1... à la boîte à lunch !

A handwritten signature in dark ink on a light beige background. The signature reads 'Hélène Huguier' in a cursive, flowing script.

Envie d'en apprendre plus sur ma démarche et de trouver encore plus d'idées ou de conseils ? Rendez-vous sur mon site Web nutrimini.com ou abonnez-vous à mon compte Instagram @nutrimini.nutritionhappy.

OceanofPDF.com



Les essentiels de la parfaite boîte à lunch

Avant de vous présenter mes idées de recettes simples et faciles à réaliser, voici quelques conseils pour devenir un expert de la boîte à

lunch !

Mon premier conseil ? Bien s'équiper en débutant par la boîte à lunch en soi. Ça peut sembler évident pour certains, mais j'ai souvent entendu des parents se plaindre que rien n'entrait dans leur boîte à lunch. C'est important de choisir une boîte à lunch suffisamment grande pour y loger tous nos contenants préférés, mais qui est aussi résistante et facile à nettoyer.

J'aime beaucoup les modèles qui permettent de transporter les contenants à plat au lieu d'à la verticale et j'ai un faible pour ceux dotés de compartiments qui nous permettent, par exemple, de pouvoir séparer la collation de l'après-midi des aliments du dîner.

Pour avoir testé une tonne de gadgets pour boîte à lunch, je constate qu'investir dans des produits de qualité peut faire toute la différence. Je suis uneoureuse des plats durables, robustes, étanches et faciles à manipuler par l'enfant. Ce dernier aspect est particulièrement important puisqu'à l'école, les enfants doivent être autonomes. L'utilisation de contenants et d'emballages réutilisables fait aussi partie de mes valeurs, car j'essaie, autant que possible, de viser une boîte à lunch zéro déchet.

VOICI QUELQUES-UNS DE MES INDISPENSABLES...

POUR LES REPAS DU MIDI

J'aime beaucoup les **boîtes compartimentées** parce qu'elles permettent de réunir et de séparer plusieurs aliments dans un seul plat, d'économiser de l'espace dans la boîte à lunch, de limiter les manipulations et de réduire les risques de perdre des contenants ou des couvercles. Youpi ! Point intéressant : plusieurs parents d'enfants ayant eu un diagnostic de TDA(H) m'ont mentionné que leur enfant mangeait mieux depuis qu'ils utilisaient ce

type de plat. C'est probablement le fait qu'ils n'ont qu'un seul contenant à ouvrir et qu'ils peuvent voir tous les aliments au premier regard qui fait une différence.

Le **réipient isotherme** (de type Thermos) est selon moi un *must* pour éviter les files devant le micro-ondes, les repas qui ne sont pas suffisamment réchauffés ou pour permettre à l'enfant de bénéficier de plus de temps pour manger son repas !

Je privilégie les **ustensiles de format compact** qui se replient sur eux-mêmes ou ceux de type 3-en-1, puisqu'ils permettent d'économiser de l'espace.

Je laisse toujours un ensemble de rechange dans une petite pochette de la boîte à lunch pour éviter que mes enfants ne soient pris au dépourvu en cas d'oubli de ma part.

POUR LES COLLATIONS

J'adore les **contenants à double compartiment**

qui me permettent de combiner deux aliments (une source de protéines + une source de glucides). Encore une fois : manipulations limitées et espace optimisé !

Je préfère les **sacs réutilisables** aux sacs à collations en plastique pour leur côté écologique. Ils sont parfaits pour transporter galettes, muffins, pains ou barres tendres maison. J'affectionne particulièrement les modèles imperméables puisqu'ils permettent de glisser un fruit plus humide, comme des raisins fraîchement lavés, sans détremper le reste de la boîte à lunch.

Ils peuvent aussi servir à apporter une petite débarbouillette mouillée pour les doigts collants de fin de repas !

Je trouve les **sacs réfrigérants** vraiment pratiques pour garder au froid la collation du matin. On demande souvent aux plus petits d'apporter cette collation à l'extérieur de leur boîte à lunch, et ça demande une bonne

logistique pour que le tout reste frais sans un bon équipement. Avec ce sac, on peut se permettre sans problème l'envoi d'aliments frais, comme des morceaux de fromage ou du yogourt, sans craindre qu'ils deviennent chauds. On garde le sac au congélateur et, le matin venu, il suffit d'y déposer la collation avant le départ pour l'école. Petit point important : il est important de s'assurer que l'ouverture des sacs est assez grande pour contenir nos plats à collations.

Les **pochettes réutilisables** sont merveilleuses pour les smoothies, les compotes de fruits et les yogourts à boire. J'utilise des pochettes d'environ 125 ml (1/2 tasse) pour les compotes et les yogourts et d'environ 250 ml (1 tasse) pour les smoothies.



CONSEILS POUR OPTIMISER SON RÉCIPIENT ISOTHERME

- On opte pour un modèle en acier inoxydable à double paroi, plus efficace pour garder les aliments au chaud.
- On choisit un modèle à la hauteur de l'appétit de notre enfant. Il ne sert à rien d'envoyer un gros récipient isotherme à moitié vide, car s'il n'est pas rempli, il perdra plus rapidement sa chaleur.
- On privilégie une ouverture large pour aider notre enfant à accéder facilement au fond du contenant avec son ustensile.
- On optimise l'efficacité du contenant en prenant le temps de le remplir d'eau bouillante et de le laisser reposer avec le couvercle fermé pendant environ 10 minutes, le temps qu'on réchauffe les aliments qui iront à l'intérieur.
- On réchauffe les aliments jusqu'à ce qu'ils soient « trop chauds », ils seront ainsi parfaits à l'heure du dîner.
- On nettoie le récipient à l'eau savonneuse pour prolonger sa durée de vie et, en cas d'odeurs persistantes, on le fait tremper quelques minutes dans l'eau chaude additionnée de bicarbonate de soude.



POUR LES BOISSONS

J'aime les **bouteilles d'eau compactes et étanches** de forme carrée : elles s'emboîtent à merveille avec les autres récipients de la boîte à lunch. J'y mets toujours de l'eau ou du lait.

Des emballages bien entretenus... et plus durables !

Pour l'entretien des accessoires de la boîte à lunch, incluant la boîte à lunch elle-même, il est primordial de respecter les directives du fabricant. Il s'agit d'un choix personnel, mais dans mon cas, je lave tous mes contenants à la main avec de l'eau savonneuse : ils restent comme neuf ! En prime, j'évite de surcharger mon lave-vaisselle. La plupart du temps, je fais une « brassée » de plats à lunch dès notre retour à la maison, puisque je réutilise les mêmes contenants pour préparer le lunch du lendemain en même temps de préparer le souper.

Mon p'tit truc...

pour initier les enfants avant la rentrée

Si votre enfant se prépare à vivre sa première rentrée, je vous suggère de planifier un pique-nique au cours duquel il pourra utiliser sa nouvelle boîte à lunch et s'exercer à manier ses nouveaux contenants. Il sera rassuré et se sentira plus en confiance pour son entrée dans le monde des grands.

Vos petits ne raffolent pas de l'eau ? Rendez-la plus attrayante en y ajoutant des petits fruits surgelés ou des agrumes, selon leurs préférences.

OceanofPDF.com



Qu'est-ce qu'un lunch équilibré ?

Assez parlé de contenants. Parlons maintenant du contenu ! Que devrions-nous mettre dans la boîte à lunch des enfants ? Voilà une question qu'on me pose souvent ! Pour être soutenant, un lunch devrait contenir des fruits et des légumes, des aliments protéinés ainsi que des grains entiers.

Le Guide alimentaire, est-ce une vieille affaire ?

Merci la vie, le *Guide alimentaire* s'est refait une beauté en 2019. Lors de cette dernière révision, les notions de groupes alimentaires et de dénombrement des portions ont été abolies. On privilégie maintenant l'écoute des signaux de faim et de rassasiement plutôt que d'imposer une quantité à consommer, et on met l'accent sur les proportions que devraient représenter les différents types d'aliments dans notre assiette.

L'illustration principale du *Guide* représente une assiette divisée en trois parties : le premier quart contient des aliments protéinés, le deuxième, des grains entiers et la dernière partie de l'assiette, des fruits et des légumes. C'est ce qu'on appelle l'assiette équilibrée. Les nutritionnistes s'entendent pour dire que cette assiette peut être adaptée pour différentes clientèles, comme les enfants en pleine croissance. Puisqu'ils ont besoin de beaucoup d'énergie, pour mieux les soutenir, on privilégie plutôt un modèle d'assiette partagée en tiers égaux.

Le nouveau *Guide alimentaire* nous encourage à cuisiner plus souvent, à manger en famille et à adopter des comportements alimentaires sains. En gros, ce dernier a bien du sens. Il nous incite à revenir à la base de l'alimentation et à nous tenir loin des produits transformés pour qu'on retrouve le plaisir de manger et de déguster des aliments.

Faisons place à tous les aliments !

Les parents sont toujours surpris quand je leur apprends qu'ils n'ont pas à faire de l'éducation nutritionnelle auprès de leurs enfants, mais c'est vrai... On ne veut pas que nos enfants réfléchissent à leurs repas en termes de nutriments. Ce qu'on souhaite, c'est leur permettre de devenir des mangeurs compétents, c'est-à-dire qu'ils développent et maintiennent des comportements alimentaires sains, qu'ils aient du plaisir à manger et qu'ils soient en mesure d'écouter leurs signaux de faim et de rassasiement.

La meilleure manière d'éduquer nos enfants est d'être un modèle pour eux. Un enfant qui voit son parent manger avec appétit et plaisir aura beaucoup plus de chances de demeurer un mangeur intuitif que celui qui côtoie un parent qui mange de manière très restrictive ou qui éprouve beaucoup de culpabilité face à certains aliments. Les enfants sont de petites éponges qui décodent et enregistrent tous les messages auxquels ils sont exposés. Ainsi, un enfant qui observe un proche qui fait un régime risque de comprendre qu'il doit faire de même lui aussi.

J'en profite pour mettre l'accent sur le fait que tous les aliments ont leur place dans le cadre d'une saine alimentation. Certains trouveront peut-être mon discours étonnant, mais plus les aliments jugés « moins nutritifs » seront offerts souvent, moins ils auront d'intérêt aux yeux des enfants.

Interdire des aliments ne donne absolument rien. Plus on diabolise un aliment, plus il devient attrayant. Un enfant qui n'a jamais le droit de manger du gâteau risque d'en manger jusqu'à ce qu'il ne se sente plus bien lors d'une fête d'anniversaire, alors qu'un enfant qui en mange plus régulièrement et qui sait qu'il pourra en remanger prochainement va probablement laisser quelques bouchées dans son assiette en étant capable d'écouter ses petits signaux internes.

Petit rappel bienveillant : aucun parent n'est tenu à la perfection ! Ceux qui me suivent sur les médias sociaux savent que mes lunchs ne sont pas toujours parfaits... C'est ça, la vraie vie. Les proportions peuvent varier selon mes restants du souper, et c'est correct. N'oubliez pas que l'alimentation d'un enfant ne s'évalue pas sur un seul repas, mais bien sur plusieurs journées !

Le contrôle des portions, c'est hors de question !

Abordons tout de suite la question des portions. Savez-vous ce que je répons quand on me demande quelle quantité d'aliments un enfant doit manger ? « C'est lui qui décide. » Je sais que beaucoup de parents aimeraient obtenir une réponse plus précise pour être rassurés et savoir si leur enfant mange suffisamment, mais la réalité, c'est que nos enfants sont dotés d'excellents baromètres internes qui leur permettent de savoir exactement quelle quantité d'aliments manger selon leur faim du moment. S'ils suivent bien leur courbe de croissance et que leur médecin n'a pas verbalisé d'inquiétude, alors vos cocos mangent assez, c'est aussi simple que ça. À vouloir contrôler leurs portions, on risque de dérégler leur petite machine et de brouiller leurs signaux internes.

En nutrition pédiatrique, mon principe préféré est celui de la division des responsabilités¹ d'Ellyn Satter. Elle y spécifie que le parent est responsable du « où », du « quand » et du « quoi », c'est-à-dire qu'il détermine le lieu, l'heure et le contenu du repas. Pour sa part, l'enfant est responsable du « combien ». En d'autres mots, c'est l'enfant qui détermine la quantité de nourriture qu'il consomme.

L'application de ce grand principe exige un lâcher-prise considérable de la part du parent. Il doit apprendre à faire confiance à son enfant et, je le concède, cette méthode peut réellement être déstabilisante les premiers temps qu'on l'applique, mais elle offre des bienfaits incroyables. Je vous

jure que cette technique est la clef du succès pour faire tomber une grande partie de la pression associée à l'alimentation des enfants !

Comment appliquer ce principe dans la boîte à lunch ? Mon meilleur truc est de se fier aux restants. La boîte à lunch ne devrait jamais revenir vide, puisque ça signifierait que mon enfant aurait mangé plus s'il en avait eu la chance. À l'inverse, la boîte à lunch ne devrait pas revenir à moitié pleine, parce que ça laisserait entendre qu'il y en avait beaucoup trop. Une boîte à lunch trop remplie peut être décourageante pour un enfant qui a un plus petit appétit.

Il faut apprendre à faire confiance à son enfant. Pour un enfant, un demi-sandwich est suffisant, alors qu'un autre en aura besoin d'un et demi. Jamais on ne devrait comparer les quantités de nourriture mangées par différents enfants, puisqu'il n'y a pas de portion standard.

Les premières semaines de classe nous permettront de nous ajuster en fonction des restes, mais encore là, la faim d'un enfant varie autant que la météo. Il faudra donc aussi moduler nos lunchs en fonction des poussées de croissance, de certaines périodes de l'année ou d'activités ponctuelles.



Les aliments protéinés...

Quand est-ce assez ?

Bien des parents s'inquiètent que leur enfant ne consomme pas suffisamment de protéines. Les protéines sont effectivement essentielles à leur développement et à leur croissance, mais je tiens tout de suite à vous rassurer : les besoins en protéines des enfants se combleront beaucoup plus rapidement qu'on peut l'imaginer.

Ce n'est pas le nombre de grammes de protéines qui importe, mais leur répartition entre chacun des repas, car les protéines contribuent à soutenir et à rassasier pendant la journée. C'est une question de timing et non de quantité.

Faire compétition au jambon

Le sandwich au jambon est souvent roi dans la boîte à lunch. Comme nous en avons déjà discuté, tous les aliments sont permis et c'est correct d'offrir des charcuteries de temps à autre (il y a d'ailleurs des recettes de mon livre qui en contiennent !), mais en prenant le temps de réfléchir, il y a une tonne d'autres sources de protéines moins transformées qu'on peut aussi facilement utiliser.

En dressant une liste des différentes sources de protéines disponibles, on se rend rapidement compte qu'il est facile de varier les lunchs en faisant une bonne rotation. J'aime bien cuisiner avec mes restes de poulet, de porc effiloché, de bœuf tranché ou de saumon cuit au four. Le fromage, les œufs, le tofu et les légumineuses sont de superbes dépanneurs, tout comme les poissons en boîte comme le thon pâle ou le saumon avec arêtes. Je privilégie ce dernier puisqu'il représente une excellente source de calcium (un minéral essentiel à la croissance de nos enfants).

Les protéines végétales (tofu, légumineuses, tempeh, protéine végétale texturée, etc.) sont intimidantes lorsqu'on ne les connaît pas, mais elles sont extrêmement simples à cuisiner et elles sont, bien souvent, aimées des enfants parce qu'elles sont plus faciles à mastiquer que certaines viandes. Une manière douce de les introduire peut être de les combiner avec une source de protéines plus familière, par exemple en proposant une salade de pâtes contenant de la viande et des légumineuses, comme la salade de boucles au jambon et edamames de la [page 83](#).

Les grains entiers : précieux alliés !

Les produits de grains entiers représentent une excellente source de glucides. Or, bien des gens font la guerre aux glucides. Il va de soi qu'il s'agit d'un choix personnel, mais lorsqu'il est question de l'alimentation des enfants, leur offrir ou non des glucides n'est pas une option.

Il est important de savoir que les glucides fournissent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du cerveau et que selon les normes de référence, les glucides devraient combler la plus grande proportion des besoins énergétiques quotidiens, c'est-à-dire fournir entre 45 et 65 % des calories dont un enfant a besoin chaque jour². La façon la plus simple d'arriver à combler cet apport consiste à garnir le tiers de l'assiette de grains entiers.

Les grains entiers fournissent aussi des fibres qui favorisent la régulation du transit intestinal et contribuent au sentiment de satiété. Pour les enfants qui préfèrent le pain blanc, on peut faire un sandwich « moitié-moitié » en le composant d'une tranche de pain de blé entier et d'une tranche de pain blanc, ou on peut simplement faire une rotation des types de pains offerts au fil de la semaine.

POUR LES SANDWICHES : Les choix sont pratiquement infinis. Bagels, tortillas, pitas, pains kaiser, pains tranchés, pains de miche... On peut garder une belle variété au congélateur et jouer avec les types de farines et les saveurs en fonction des garnitures.

POUR LES SALADES FROIDES : Les salades de pâtes sont souvent bien aimées des enfants. On peut varier la base en utilisant du riz, du quinoa, de l'orge, du millet, du couscous israélien ou tout autre grain qui nous fait envie.

POUR LES COLLATIONS : Les barres tendres, les muffins et les galettes sont de belles options nutritives. On préfère les versions maison puisque la liste d'ingrédients est plus simple et qu'il est possible de diminuer la quantité de sucre ajouté. On peut aussi offrir des craquelins de grains entiers, du maïs soufflé, des mélanges de céréales maison ou encore des granolas qui pourront venir garnir un yogourt.

POUR LE DESSERT : Les muffins, biscuits, galettes et barres tendres se servent aussi bien comme dessert qu'en collation. Ce livre en contient plusieurs recettes. Pour les rendre plus soutenant, on essaie de les cuisiner en utilisant une farine entière ou des flocons d'avoine.

Comme pour le pain, si les enfants ne raffolent pas du goût du riz brun ou des pâtes de blé entier, on peut les mélanger avec une portion équivalente de son homologue blanc pour faire un « moitié-moitié » ! En passant, les pâtes cuites se gardent super bien en petites portions individuelles au congélateur.

¹ The Ellyn Satter Institute, « Raise a healthy child who is a joy to feed »,

<https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/>

² Gouvernement du Canada, Apports nutritionnels de référence, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference/tableaux/valeurs-reference-relatives-macronutriments-tableaux-apports-nutritionnels-reference-2005.html>

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)



Les collations : **leur rôle important**

Les collations servent à deux choses : apaiser la faim et procurer suffisamment d'énergie pour patienter jusqu'au prochain repas. Une collation nutritive permet à notre enfant de rester concentré et d'éviter que son estomac ne crie famine entre les repas.

La collation du matin doit être adaptée en fonction des habitudes matinales de notre enfant. Un enfant qui mange peu au déjeuner aura besoin d'une

plus grosse collation en avant-midi qu'un enfant qui déjeune bien, puisque la collation d'avant-midi est généralement assez rapprochée du dîner.

En après-midi, il faudra prévoir pour tous une collation un peu plus costaute, car le délai entre le dîner et le souper est généralement plus grand. Si l'enfant dîne à 11 h 30 à l'école et que le souper à la maison est prévu à 18 h, on parle d'une période de 6 h 30 entre les repas : c'est beaucoup pour un enfant !

Pour qu'une collation soit plus soutenante, on peut combiner un aliment riche en protéines et un riche en glucides. En jumelant ces deux macronutriments, on s'assure de fournir à son enfant une collation nourrissante puisque les glucides procurent de l'énergie, tandis que les protéines apportent un soutien à plus long terme.

Voici quelques idées de combinaisons gagnantes :

- Yogourt et granola
- Fromage et raisins
- Craquelins et beurre de soya ou de tournesol
- Mélange de graines (tournesol, soya ou citrouille), céréales et fruits séchés
- Wrap à la banane et au beurre de soya
- Craquelins, fromage et tranches de fraises
- Muffin et smoothie
- Barre tendre et lait (ou boisson végétale)
- Compote de fruits et graines de citrouille
- Pouding au chocolat, chia et bananes
- Crudités et tartinade de tofu ou houmous

Les légumes... Pfff !

J'entends déjà certains parents me dire que leur enfant aime seulement le concombre ou les carottes et que c'est impossible de remplir le tiers de son assiette de légumes. Nuancions le tout... Le tiers de l'assiette doit être composé de fruits et de légumes, et non juste de légumes.

La plupart des enfants ont besoin de temps pour apprivoiser les légumes puisque ces derniers ont un goût plus amer. Il ne sert à rien de mettre de la pression à notre enfant pour qu'il mange une quantité précise de légumes ; ce sera à force d'y être exposé qu'il apprendra à les découvrir et à les aimer.

Combiner un légume aimé avec un nouveau peut être une belle introduction. Au début, c'est possible que notre enfant n'y touche pas, mais à force de le voir parmi ses légumes préférés, il pourrait s'y habituer et, après quelques mois, même y goûter.



L'histoire du poivron

L'année dernière, j'ai commencé à offrir un morceau de poivron (nouvel aliment) parmi les concombres (aliment aimé) de mon fils. Au début, le morceau de poivron revenait intact à la maison, mais j'ai persévéré et j'ai continué d'en ajouter régulièrement. Un jour, j'ai concocté un dinosaure en poivron et mon fils en a pris une bouchée. J'ai utilisé la même stratégie la journée suivante pour son lunch et il

n'y a pas touché. J'ai tout de même continué à lui en offrir pour poursuivre la familiarisation et un jour... Surprise ! Il avait tout mangé son morceau de poivron ! Aujourd'hui, c'est devenu l'un de ses aliments préférés. Cette anecdote prouve qu'avec de la constance, de la patience, de la bienveillance et de la persévérance, on peut y arriver !



Devrais-je mettre des légumes dans la boîte à lunch de mon enfant même s'il n'aime pas ça ?

La réponse est oui, mais en petite quantité. Je vous entends me dire : « Mais il ne les mangera pas ! » C'est probablement vrai, mais il n'aura jamais la chance de le faire si on ne lui en présente jamais. La meilleure manière de s'assurer que son enfant ne mange pas de légumes est d'arrêter de lui en offrir !

5 PETITES ASTUCES LÉGUMES...

- Proposer un ou deux morceaux d'un nouveau légume avec plusieurs morceaux d'un légume aimé
- Les présenter sous forme de brochettes entre d'autres aliments aimés
- Privilégier les crudités, qui sont souvent préférées aux légumes cuits
- Utiliser des emporte-pièce ou des cure-dents avec des yeux pour rendre les légumes plus ludiques
- Offrir des trempettes, que notre enfant pourra même être responsable de cuisiner

OceanofPDF.com



On mange avec ses yeux **d'abord et avant tout !**

Les *foodies* nous le rappellent sans cesse : on mange d'abord avec les yeux. Et c'est tout autant vrai (sinon plus) pour les enfants ! Des étoiles de pomme ou de fromage seront certainement plus appétissantes et attirantes pour eux que des morceaux d'aliments sans artifice.

J'aime ajouter des petites touches ludiques aux boîtes à lunch, mais je le fais par plaisir et je crois que c'est important de le spécifier. Un parent qui se mettrait beaucoup de pression à tailler tous les légumes avec des emporte-pièce dans l'espoir que son enfant les mange risque d'être déçu. Oui, des formes ludiques, c'est plus attirant, mais malgré nos efforts et nos espoirs,

c'est possible que notre enfant n'y touche même pas. En fait, ça serait plutôt normal.

Les références démontrent qu'il faut entre quinze et vingt expositions à un nouvel aliment pour qu'un enfant accepte d'y goûter (et j'ai bien dit « goûter » et non « manger » !). Si notre enfant ne mange pas l'asperge en palmier qu'on a pris le temps de tailler, il ne faut pas se décourager. Il faut simplement respirer et se rappeler qu'on fait bien notre *job*. Il faut continuer de faire notre travail, c'est-à-dire d'offrir le « quoi » et laisser notre enfant décider du « combien », même si ça peut être zéro !

La nourriture sert souvent de repère. C'est une source de sécurité pour l'enfant. En début de rentrée scolaire, je suggère toujours aux parents de privilégier les aliments aimés et connus de leur enfant pour qu'il puisse se concentrer sur les autres éléments nouveaux autour de lui et pour éviter qu'il se sente dépassé ou qu'il refuse de manger.

Mes accessoires de fantaisie préférés

Afin de rendre les aliments plus amusants et plus appétissants aux yeux des enfants, j'aime beaucoup utiliser des outils pour créer des formes amusantes. Voici quelques-uns de mes accessoires incontournables :

- Coupe-spirales pour légumes
- Couteau à légumes en forme de vagues
- Emporte-pièce (formes d'étoile, de cœur, d'animaux, de lettres, etc.)
- Bâtonnets ou cure-dents décoratifs
- Petites brochettes

- Crayons, tatouages ou yeux comestibles
- Moules en silicone colorés (pour séparer les aliments dans un plat)

Petit bonus : des confettis comestibles. J'en saupoudre le yogourt ou les fruits et c'est la fête dans la boîte à lunch !

Comment impliquer l'enfant dans la préparation des lunches ?

Personnellement, j'aime préparer les lunches et je souhaite continuer à le faire encore un petit bout, mais ça ne m'empêche pas d'initier mes enfants à la tâche tranquillement. Ils sont toujours heureux de m'aider et ça leur permet de développer leur autonomie, d'apprendre à cuisiner et de se familiariser avec de nouveaux aliments.

Voici quelques idées pour faire participer son enfant :

- Lui faire feuilleter des livres de recettes et des magazines ou encore fouiller sur des sites Internet et lui demander de faire une liste de ce qu'il aimerait goûter ou essayer pendant l'année.
- Le questionner sur ses goûts et l'impliquer dans les choix de repas ou d'aliments pour son lunch : « Demain, préfères-tu un sandwich au thon ou aux œufs ? » L'enfant aime avoir un pouvoir décisionnel, et les chances que le lunch soit aimé et mangé sont augmentées.
- Cuisiner certaines recettes avec lui.
- Lui confier certaines responsabilités comme remplir sa gourde ou choisir sa collation.
- Lui déléguer de petites tâches comme portionner du yogourt, peler et couper des fruits et des légumes, assembler son sandwich, etc.

Lunchs déconstruits de style pique-nique : j'adore !

Nul besoin de se casser la tête pour composer un lunch visuellement attrayant. Il suffit de regrouper plusieurs aliments froids appartenant aux catégories suivantes : fruits et légumes, aliments protéinés et grains entiers.

Voici quelques idées à combiner de mille et une façons pour réinventer le lunch à volonté !

Fruits

- Ananas en bâtonnets, en rondelles ou en morceaux
- Bleuets
- Melons (cantaloup, melon jaune, melon miel, melon d'eau, etc.) en boules, en cubes ou en tranches
- Cerises
- Compotes de fruits
- Clémentines ou mandarines pelées
- Dattes fraîches dénoyautées
- Fraises entières
- Framboises
- Fruits séchés
- Fruits du dragon en morceaux ou en boules

- Kiwis en morceaux, en rondelles ou coupés en deux
- Litchis
- Mangues tranchées
- Mûres
- Oranges en rondelles ou en quartiers
- Pommes en quartiers (arrosées de jus d'orange, pour éviter leur brunissement)
- Pamplemousses en suprêmes ou en rondelles
- Pêches ou nectarines en quartiers
- Poires tranchées (arrosées de jus de citron)
- Prunes coupées en deux
- Raisins en grappe
- Salades de fruits

Légumes

- Avocats en purée (arrosés de jus de lime, pour éviter le brunissement)
- Bouquets de brocoli ou de chou-fleur avec trempette
- Carottes en bâtonnets, râpées, en rondelles ou en spirales
- Céleri en bâtonnets

- Champignons entiers ou en morceaux
- Concombres en bâtonnets ou en rondelles
- Feuilles de laitue ou d'épinards (pour sandwiches à assembler ou salade)
- Haricots blanchis
- Maïs frais coupé en petits tronçons, en grains ou mini-maïs en boîte
- Pois verts surgelés, décongelés
- Pois sucrés dans leur cosse
- Poivrons en lanières ou coupés à l'emporte-pièce, ou mini-poivrons
- Radis
- Tomates cerises ou tomates en quartiers

Aliments protéinés

- Beurres de soya ou de graines (de citrouille ou de tournesol, par exemple)
- Bœuf ou porc en fines tranches
- Edamames décortiqués
- Fromages variés (mozzarella, cheddar, suisse, etc.)
- Légumineuses (en salade ou en boulettes)

- Œufs cuits dur ou en tartinade
- Poitrines de poulet en morceaux ou en tartinade maison
- Saumon en tartinade
- Saumon fumé
- Tartinade de houmous ou à base d'autres légumineuses
- Thon en tartinade ou aromatisé
- Tofu en tartinade ou en petits cubes
- Yogourt grec

Grains entiers

- Barres tendres
- Biscuits
- Couscous
- Craquelins
- Galettes
- Granolas
- Millet
- Muffins
- Orge

- Pains aux fruits
- Pâtes alimentaires variées
- Produits de boulangerie variés (bagels, muffins anglais, croissants, pitas, tortillas, pain kaiser, etc.)
- Quinoa
- Riz variés

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)



Pour devenir pro des lunches

10 trucs pour optimiser la préparation des lunches

Quand on a l'impression qu'une journée de 24 h, c'est nettement insuffisant, qu'est-ce qu'on fait ? On essaie de trouver des trucs pour simplifier la préparation des lunches et pour gagner du temps ! Je partage les miens avec vous.

- 1 Je garde toujours des aliments « dépanneurs » au garde-manger, au frigo et au congélateur pour pouvoir préparer des lunchs déconstruits subito presto.
- 2 Je cuisine des méga *batches* de collations (galettes, muffins, etc.) à congeler pour toujours en avoir des réserves sous la main.
- 3 Je planifie les lunchs en fonction de nos soupers de semaine, par exemple en prévoyant un sandwich à la salade de poulet le lendemain du soir où nous mangeons des poitrines de poulet.
- 4 Tant qu'à être dans la popote du souper, j'essaie autant que possible de préparer les lunchs en même temps. On salit la cuisine et on fait la vaisselle juste une fois !
- 5 Si nous mangeons des pâtes, du riz ou une autre céréale en accompagnement du souper, j'utilise le surplus pour concocter une salade-repas.
- 6 Parfois, je double les recettes ou les protéines du souper et je les congèle afin d'avoir des réserves prêtes pour les lunchs lors des jours pressés.
- 7 Je congèle les restes de repas qui s'y prêtent bien dans des moules à muffins afin d'avoir des portions toutes prêtes en prévision de futurs lunchs (restes de chili, de sauce à spaghetti, de pâté chinois, de macaroni, etc.).
- 8 Je mise aussi sur des recettes à cuisiner dans ce type de moule (mini-quiches, lasagnes, pains de viande, etc.), car les enfants aiment beaucoup les formats mini.
- 9 Chaque fois que je cuisine, je place dans un contenant les restes qui peuvent me servir à composer des lunchs. Par exemple, si j'utilise une

demi-carotte pour une recette, je vais couper la moitié restante en bâtonnets qui serviront de crudités.

- 10** Je congèle les restants qui semblent trop petits pour l'être. Même en petite quantité, les restes peuvent toujours servir (un pain à hamburger solo, une petite croquette de saumon, deux ou trois petites boulettes, etc.).

Pour avoir une idée des durées de conservation des aliments au congélateur, référez-vous au thermoguide du MAPAQ.



Mes essentiels pour ne jamais être en panne

Comme tout le monde, il m'arrive de procrastiner et de retarder ma visite à l'épicerie. En ayant dans le garde-manger ou dans le congélateur ces aliments, je peux toujours me débrouiller et arriver à faire un super lunch !

Frigo

- Fromage
- Graines (soya, tournesol, citrouille)
- Œufs
- Tofu

- Yogourt

Congélo

- Collations maison (barres tendres, pains, muffins, boules d'énergie)
- Produits de boulangerie divers (pitas, tortillas, bagels, pains de grains entiers tranchés, etc.)
- Smoothies
- Fruits surgelés
- Edamames décortiqués
- Légumes surgelés de petits formats (maïs, pois verts, cubes de carottes, etc.) qui s'ajoutent bien à des pâtes ou à des salades
- Mets cuisinés pour le récipient isotherme
- Viande cuite (dinde, poulet, etc.)

Garde-manger

- Lait ou boissons végétales (en berlingots)
- Beurre de soya ou de tournesol
- Dattes

- Fruits séchés
- Compotes de fruits
- Salade de fruits
- Céréales sèches (comme les granolas)
- Essentiels à pâtisserie pour cuisiner des collations maison (farines variées, flocons d'avoine, poudre à pâte, bicarbonate de soude, sucre, miel, cacao, etc.)
- Craquelins de grains entiers
- Pâtes alimentaires
- Riz, couscous, orge, quinoa, etc.
- Légumineuses
- Poisson en boîte (thon ou saumon)
- Protéine végétale texturée (PVT)
- Coulis de tomates ou tomates en boîte (pour improviser une sauce pour pâtes rapidement)



Un petit mot sur les allergies

Toutes les recettes proposées dans ce livre sont exemptes de noix et d'arachides puisqu'encore aujourd'hui, beaucoup d'écoles interdisent ces allergènes susceptibles de provoquer des réactions graves.

Je trouve intéressant de mentionner que les interdictions d'allergènes pourraient être levées dans les prochaines années, car elles pourraient créer un faux sentiment de sécurité chez les enfants et le personnel. La Commission scolaire de Montréal a d'ailleurs retiré, dans ses écoles, la restriction sur les arachides et les noix et a adopté une nouvelle approche, c'est-à-dire miser sur la prévention et sur l'éducation.

Peu importe la politique adoptée dans les écoles, je prône la sensibilisation et l'éducation auprès de nos enfants. C'est important de discuter avec eux

des allergies alimentaires et de leur rappeler l'importance de :

- Se laver les mains avant et après un repas (important : les gels désinfectants à base d'alcool éliminent les virus, mais pas les allergènes)
- Éviter d'échanger de la nourriture avec les amis
- Nettoyer son espace de repas après avoir mangé et éviter de déposer les aliments directement sur la table
- Éviter de manger dans l'autobus

Le saviez-vous ?

Les graines sont permises à l'école.

Les parents croient parfois qu'elles ne sont pas autorisées en raison des interdictions sur les noix et les arachides, mais les graines (tournesol, soya, citrouille, sésame, etc.) sont acceptées et parfaites pour ajouter une petite dose de protéines aux collations maison !



Pour briser la routine, c'est par ici !

Envie d'offrir à votre enfant un lunch spécial qui mettra de la joie dans sa journée ? Que ce soit pour une occasion particulière ou simplement pour faire un pied de nez à la routine, voici quelques idées !

- **Lunch déjeuner.** Par exemple, je sers parfois des beignes de pancake au tofu et aux petits fruits (voir la recette à la [page 48](#)) que j'accompagne de yogourt, de fruits frais et de sirop d'érable : toujours gagnant !
- **Sandwich jazzé.** Un pain spécial (mini-bagels, mini-pitas, etc.) ou une présentation qui sort de l'ordinaire (tortillas coupées en rondelles minces pour imiter des sushis, sandwichs déconstruits en brochettes, etc.) suffit à en mettre plein la vue !
- **Smoothies congelés.** Pour l'enfant, c'est presque aussi agréable à manger qu'un dessert glacé.
- **Crème glacée dans un récipient isotherme.** On pense à utiliser notre récipient pour garder les aliments au chaud, mais si on le choisit avec soin, il garde aussi très bien le froid.
- **Trempettes pour fruits.** De la même façon qu'une fondue dessert, les trempettes sucrées (à base de yogourt, de miel, de sirop d'érable ou de cannelle, par exemple) agrémentent à merveille les fruits. Voyez mes recettes de trempettes sucrées aux [pages 140](#) et [141](#).
- **Bonus :** on glisse incognito un petit tatouage, une photo de famille ou encore un mot doux écrit avec un crayon permanent sur la pelure d'une banane. Bonheur assuré !



Des fruits... plates ?

Même si les fruits sont souvent plus appréciés des enfants que les légumes, il ne faudrait pas tenir pour acquis qu'ils les mangeront. Une pomme ou une poire un peu poquée risque de revenir à la maison en fin de journée. Placer

les fruits dans un contenant rigide peut aider, mais je crois quand même que les fruits coupés sont les plus gagnants. Pour garder l'intérêt des enfants, je propose de miser sur la variété, autant pour les sortes de fruits (kiwi, fraises, ananas, mangue, bleuets, etc.) que pour la présentation (melons en forme de cœur, morceaux de kiwi en fleurs, etc.). À court de fruits frais ? Les fruits séchés, les compotes et les smoothies font toujours plaisir aux enfants !

10 conseils pour limiter le gaspillage

Je suis loin d'être parfaite, mais je fais ma part pour tenter de prévenir et de limiter le gaspillage alimentaire. Ce n'est pas toujours évident, mais il existe quelques petits trucs simples qu'on peut mettre en application.

- 1** Planifier les lunchs en fonction de ses soupers. Est-ce que je peux récupérer des restes ?
- 2** Faire l'inventaire de ses avoirs (garde-manger, congélo et frigo) pour utiliser ce qui doit être mangé avant d'acheter de nouvelles provisions.
- 3** Consommer les aliments en ordre de priorité. Par exemple, un poisson frais devrait être consommé au début de la semaine, tandis que des légumineuses pourraient être prévues au menu le vendredi.
- 4** Faire des compotes avec les fruits qui reviennent fragilisés après un passage dans la boîte à lunch.
- 5** Peler et couper en deux les bananes trop mûres avant de les congeler : c'est beaucoup plus facile à manipuler pour les recettes de pâtisseries !
- 6** Utiliser ses aliments à 100 %, par exemple en prenant le temps de transformer un demi-poivron restant en crudités ou en le coupant en dés et en le congelant pour une future sauce à spaghetti.
- 7** Acheter selon ses besoins. À quoi bon acheter une abondance d'aliments si une partie de ceux-ci prend la direction du bac à compost ? C'est à

réfléchir...

- 8** Privilégier les légumes moches lorsqu'ils sont disponibles. Les légumes imparfaits sont offerts à prix doux, et même s'ils ont une forme atypique ou un style étrange, ils sont tout aussi bons !
- 9** Prévoir un bac dans le frigo et y placer les aliments à consommer rapidement.
- 10** Garder les retailles de légumes et les congeler dans un sac de congélation pour cuisiner un bouillon maison et préparer de bonnes soupes-repas.



En conclusion, la boîte à lunch ne devrait jamais être synonyme de pression. Chaque parent y va au meilleur de ses

connaissances en s'ajustant selon les goûts et les besoins de son enfant. Ce qui compte, c'est de s'amuser. À *go*, on se laisse aller et on joue avec les saveurs, les formes et les couleurs ! *Go* !

OceanofPDF.com



• Déjeuners
& dîners •





Sushis

au beurre de soya, pommes et cannelle

PRÉPARATION

15 MINUTES

QUANTITÉ

4 PORTIONS (24 morceaux)

- 8 tranches de pain
- 30 ml (1/4 de tasse) de beurre de soya
- 60 ml (1/4 de tasse) de quinoa soufflé
- 10 ml (2 c. à thé) de miel
- 1 pomme taillée en juliennes
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle

-
- 1 Retirer la croûte des tranches de pain.
 - 2 Sur le plan de travail, déposer les tranches de pain. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatir chaque tranche.
 - 3 Badigeonner les tranches de pain de beurre de soya. Garnir de quinoa, puis verser le miel en filet.
 - 4 Déposer la julienne de pomme au bas des tranches de pain et rouler les tranches pour former des rouleaux.
 - 5 À l'aide d'un couteau, couper chaque rouleau en trois morceaux.
 - 6 Déposer les morceaux de sushi dans un contenant hermétique et saupoudrer de cannelle.

OceanofPDF.com



Bâtonnets

de gruau à la banane et aux fraises

PRÉPARATION

35 MINUTES

CUISSON

30 MINUTES

QUANTITÉ

12 BÂTONNETS



- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 80 ml (1/3 de tasse) de cassonade
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de purée de bananes
- 2 œufs
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre fondu
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fraises coupées en dés

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Tapisser un moule en métal carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin.

- 3 Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec la cassonade, la cannelle et le sel.
- 4 Dans un autre bol, fouetter le lait avec la purée de bananes, les œufs, le beurre et la vanille.
- 5 Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter les fraises et remuer délicatement. Laisser reposer environ 15 minutes afin que les flocons d'avoine absorbent un peu de liquide.
- 6 Transférer la préparation dans le moule et égaliser la surface.
- 7 Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gruau en ressorte propre.
- 8 Retirer du four. Démouler le gruau et laisser tiédir complètement sur une grille avant de couper en douze bâtonnets.

NOTE

Il est important d'utiliser un moule en métal pour réaliser cette recette, sinon, le temps de cuisson sera beaucoup plus long qu'indiqué. De plus, il est normal que les barres ne semblent pas cuites et restent molles en fin de cuisson, car le gruau durcira lors du refroidissement. Attendez que la préparation ait complètement refroidi avant de la couper, autrement, vos barres risquent de s'effriter, ce qui est moins agréable dans la boîte à lunch !



Bagels

style quiche

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

12 MINUTES

QUANTITÉ

4 PORTIONS

- 2 bagels
- 2 œufs
- 180 ml (3/4 de tasse) de jambon coupé en petits dés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon rouge haché
- 125 ml (1/2 tasse) de mozzarella râpée
- Sel et poivre au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché (facultatif)

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Couper les bagels en deux sur l'épaisseur.
 - 3 À l'aide d'un petit couteau, retirer la mie de chaque bagel afin de former une cavité. Déposer les bagels sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
 - 4 Dans un bol, fouetter les œufs. Ajouter le jambon, l'oignon rouge et la moitié du fromage. Saler et poivrer.

- 5 Remplir la cavité des bagels de la préparation aux œufs. Garnir du reste du fromage.
- 6 Cuire au four de 12 à 15 minutes.
- 7 Si désiré, garnir de persil au moment de servir.

OceanofPDF.com



Pain doré

framboises et mangue dans un moule à muffins

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

25 MINUTES

QUANTITÉ

12 PORTIONS



- 6 tranches de pain de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 6 œufs
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 80 ml (1/3 de tasse) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de mangue pelée et coupée en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de framboises

-
- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
 - 2 Retirer la croûte des tranches de pain, puis couper les tranches en petits cubes.

- 3 Dans un bol, fouetter le lait avec les œufs, la cannelle, le sirop d'érable et la vanille.
- 4 Ajouter les cubes de pain, la mangue et les framboises. Remuer délicatement afin de bien enrober les cubes de pain de préparation aux œufs. Laisser reposer 5 minutes.
- 5 Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins en silicone, puis y répartir la préparation.
- 6 Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise.
- 7 Retirer du four et laisser tiédir avant de démouler délicatement.



Beignes

de pancake au tofu et aux petits fruits

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

18 MINUTES

QUANTITÉ

15 BEIGNES



- A paquet de tofu soyeux mou de 300 g
- 2 œufs
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 330 ml (1 1/3 tasse) de farine de blé entier
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 1 pincée de sel
- 30 ml (1/4 de tasse) de framboises
- 30 ml (1/4 de tasse) de bleuets
- 30 ml (1/4 de tasse) de mûres

1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

- 2 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer le tofu, les œufs, le lait, le sirop d'érable et la vanille. Mélanger quelques secondes, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 3 Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
- 4 Ajouter la préparation au tofu dans le bol et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 5 Beurrer 15 alvéoles de deux moules à beignes ou utiliser des moules en silicone, puis y répartir la pâte. Répartir séparément les framboises, les bleuets et les mûres sur le dessus de la pâte.
- 6 Cuire au four de 18 à 20 minutes.
- 7 Retirer du four et laisser tiédir avant de démouler.
- 8 Servir les beignes avec du sirop d'érable.

NOTE

Vous pouvez mélanger les framboises, les bleuets et les mûres avant de les ajouter sur le dessus de la pâte. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi les remplacer par 180 ml (3/4 de tasse) de petits fruits de votre choix.

OceanofPDF.com





Garniture

œufs et avocat

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

10 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 2 œufs
- 1/2 avocat
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de jus de citron frais
- 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de yogourt grec nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de relish
- Sel et poivre au goût

* * *

- 1 Dans une petite casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire 10 minutes à feu moyen.
- 2 Égoutter. Refroidir les œufs sous l'eau froide et égoutter de nouveau. Écaler les œufs, puis les hacher.

- 3 Dans un bol, déposer l'avocat et le jus de citron. À l'aide d'une fourchette, écraser l'avocat. Ajouter les œufs hachés, le yogourt, la mayonnaise et la relish. Saler, poivrer et remuer.

OceanofPDF.com



Roulés au smoked meat et cornichon

PRÉPARATION

15 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage à la crème ramolli
- 30 ml (2 c. à soupe) de crème sure
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde
- 180 g (environ 1/3 de lb) de smoked meat
- 2 tortillas de blé entier
- 60 ml (1/4 de tasse) de laitue romaine hachée (la partie croquante à la base de la laitue)
- 1 gros cornichon coupé en dés

*** * ***

- 1** Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec la crème sure, la moutarde et le smoked meat.
- 2** Étaler la moitié de la préparation sur une tortilla. Garnir de laitue. Ajouter sur la longueur la moitié des dés de cornichon.
- 3** Rouler la tortilla en serrant au fur et à mesure.

- 4 Envelopper la tortilla dans une pellicule plastique. Répéter ces étapes afin de former la seconde tortilla. Réserver au frais.
- 5 Couper les tortillas en rondelles et placer dans la boîte à lunch.

OceanofPDF.com



Garniture thon, concombre et fromage cottage

PRÉPARATION

15 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 60 ml (1/4 de tasse) de fromage cottage
- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de parmesan râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de câpres hachées
- 1/2 oignon vert haché
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 boîte de thon dans l'eau de 120 g, égoutté
- 1 concombre libanais coupé en dés
- Sel et poivre au goût

* * *

- 1 Dans un bol, mélanger le fromage cottage avec la mayonnaise, le parmesan, les câpres, l'oignon vert et la moutarde.
- 2 Ajouter le thon et le concombre. Saler, poivrer et remuer.

OceanofPDF.com



Grilled cheese

fromage et brocoli

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

6 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 125 ml (1/2 tasse) de brocoli haché assez petit
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'ail haché
- 125 ml (1/2 tasse) de cheddar fort râpé
- 10 ml (2 c. à thé) de beurre ramolli
- 4 tranches de pain multigrain

*** * ***

- 1** Dans un bol, mélanger le brocoli avec l'huile, la moutarde et l'ail. Ajouter le cheddar et remuer.
- 2** Tartiner le beurre sur un seul côté des tranches de pain.

- 3 Garnir le côté non beurré des tranches de pain de la préparation au brocoli. Couvrir des tranches de pain restantes, côté beurré à l'extérieur.
- 4 Chauffer une grande poêle à feu doux-moyen. Faire dorer les sandwiches 3 minutes de chaque côté.

OceanofPDF.com



Roulés au saumon fumé et à la fraise

PRÉPARATION

15 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage fouetté à la crème
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature
- 2 tortillas
- 100 g (3 1/2 oz) de saumon fumé émincé
- 125 ml (1/2 tasse) d'épinards
- 30 ml (1/4 de tasse) de fraises tranchées
- 30 ml (1/4 de tasse) de concombre coupé en petits dés

*** * ***

- 1** Dans un bol, fouetter le fromage à la crème avec le yogourt grec.
- 2** Étaler la moitié de la préparation sur une tortilla.
- 3** Garnir la tortilla de la moitié du saumon fumé, des épinards, des fraises et du concombre.
- 4** Rouler la tortilla en serrant au fur et à mesure.

- 5 Envelopper la tortilla dans une pellicule plastique. Répéter ces étapes afin de former la seconde tortilla. Réserver au frais.
- 6 Couper les tortillas en rondelles et placer dans la boîte à lunch.

OceanofPDF.com



Garniture de pois chiches

Buffalo

PRÉPARATION

15 MINUTES

QUANTITÉ

4 PORTIONS

- 1 boîte de pois chiches de 540 ml, rincés et égouttés
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- 2 oignons verts hachés
- 1 branche de céleri hachée
- 80 ml (1/3 de tasse) de houmous
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika

* * *

- 1 Dans un bol, écraser grossièrement les pois chiches.
- 2 Ajouter le yogourt, la mayonnaise, les oignons verts, le céleri, le houmous, la poudre d'ail, la poudre d'oignon et le paprika. Remuer.

NOTE

Il est préférable de servir cette garniture sur un pain assez ferme, comme un pita de blé entier. Avant d'y déposer les pois chiches, garnissez votre pain de laitue croquante ou de tranches de concombre (ou pourquoi pas les deux ?).

OceanofPDF.com



Grilled cheese

thon, pomme et fromage

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

12 MINUTES

QUANTITÉ

4 PORTIONS

- 1 boîte de thon dans l'eau de 120 g, égoutté
- 1 petite pomme Gala coupée en petits dés
- 250 ml (1 tasse) de mozzarella légère râpée
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- 1 oignon vert haché
- 20 ml (4 c. à thé) de beurre ramolli
- 8 tranches de pains à sandwich de blé entier

*** * ***

- 1** Presser le thon pour enlever le maximum d'eau.
- 2** Dans un bol, mélanger le thon avec la pomme, la mozzarella, la mayonnaise et l'oignon vert.
- 3** Tartiner le beurre sur un seul côté des tranches de pain.

- 4 Garnir le côté non beurré de quatre tranches de pain de la préparation au thon. Couvrir des tranches de pain restantes, côté beurré à l'extérieur. Presser légèrement.
- 5 Chauffer une grande poêle à feu doux-moyen. Faire dorer deux sandwiches à la fois 3 minutes de chaque côté.

OceanofPDF.com



Roulés grecs

au poulet et feta

PRÉPARATION

15 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 125 ml (1/2 tasse) de feta
- 90 ml (6 c. à soupe) de yogourt grec nature
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'assaisonnements italiens
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'ail haché
- 250 ml (1 tasse) de poulet cuit (voir les étapes 1 à 4 du poulet rapido à la [page 76](#))
- 1 tomate italienne épépinée et coupée en petits dés
- 60 ml (1/4 de tasse) de concombre libanais coupé en petits dés
- 2 grandes tortillas
- 2 grandes feuilles de laitue frisée verte

*** * ***

- 1** Dans le contenant du robot culinaire, déposer la feta et le yogourt. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
- 2** Ajouter les assaisonnements italiens, l'ail et le poulet dans le contenant du robot culinaire. Mélanger de nouveau quelques secondes, jusqu'à ce que le poulet soit haché.

- 3 Dans un bol, mélanger la tomate avec le concombre à l'aide d'une spatule. Ajouter la préparation au poulet dans le bol et remuer.
- 4 Étaler la moitié de la préparation sur une tortilla. Garnir de laitue.
- 5 Rouler la tortilla en serrant au fur et à mesure.
- 6 Envelopper la tortilla dans une pellicule plastique. Répéter ces étapes afin de former la seconde tortilla. Réserver au frais.
- 7 Couper les tortillas en rondelles et placer dans la boîte à lunch.

NOTE

Cette recette est parfaite pour utiliser le poulet rapido de la [page 76](#) !

OceanofPDF.com



Grilled cheese

margherita

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

6 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 60 ml (A de tasse) de sauce à pizza
- 1 tomate italienne épépinée et coupée en dés
- 4 grosses feuilles de basilic frais hachées
- 125 ml (1/2 tasse) de mozzarella fraîche coupée en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de mozzarella râpée
- 10 ml (2 c. à thé) de beurre ramolli
- 4 tranches de pain belge

*** * ***

- 1** Dans un bol, mélanger la sauce à pizza avec la tomate, le basilic, la mozzarella fraîche et la mozzarella râpée.
- 2** Tartiner le beurre sur un seul côté des tranches de pain.

- 3 Garnir le côté non beurré de quatre tranches de pain de la préparation à la tomate. Couvrir des tranches de pain restantes, côté beurré à l'extérieur.
- 4 Chauffer une grande poêle à feu doux-moyen. Faire dorer les sandwiches 3 minutes de chaque côté.

OceanofPDF.com



Garniture

tofu, pomme et canneberges

PRÉPARATION

15 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- A bloc de tofu ferme de 454 g
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- 80 ml (1/3 de tasse) de canneberges séchées hachées grossièrement
- 1 pomme verte râpée
- 80 ml (1/3 de tasse) de céleri haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais
- Sel et poivre au goût

* * *

- 1 Envelopper le tofu dans un linge et presser fermement afin de retirer l'excédent d'eau. À l'aide des doigts, émietter le tofu en petits morceaux dans un bol.
- 2 Ajouter le yogourt, la mayonnaise, les canneberges, la pomme, le céleri et le jus de citron dans le bol. Saler, poivrer et remuer.

NOTE

Cette recette peut aussi se faire avec du poulet, mais je vous suggère de laisser une chance au tofu. Cette recette est une belle manière de le découvrir :)

OceanofPDF.com



Roulés de poulet

à la mexicaine

PRÉPARATION

15 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 1/2 paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli
- 30 ml (2 c. à soupe) de crème sure
- 0,625 ml (1/8 de c. à thé) d'assaisonnements pour chili
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de cumin
- 0,625 ml (1/8 de c. à thé) de coriandre moulue
- 1/2 lime (zeste et jus)
- Sel et poivre au goût
- 250 ml (1 tasse) de poulet cuit coupé en dés (voir les étapes 1 à 4 du poulet rapido à la [page 76](#))
- 1/4 de poivron rouge coupé en dés
- 1/2 oignon vert haché
- 60 ml (1/4 de tasse) de maïs en grains
- 2 tortillas tomates et basilic

* * *

- 1 Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec la crème sure, les assaisonnements pour chili, le cumin, la coriandre, les zestes et le jus de

lime. Saler et poivrer.

- 2 Ajouter le poulet, le poivron, l'oignon vert et le maïs dans le bol. Remuer.
- 3 Étaler la moitié de la préparation sur une tortilla.
- 4 Rouler la tortilla en serrant au fur et à mesure.
- 5 Envelopper la tortilla dans une pellicule plastique. Répéter ces étapes afin de former la seconde tortilla. Réserver au frais.
- 6 Couper les tortillas en rondelles et placer dans la boîte à lunch.

NOTE

Pas de restes de poulet cuit ? N'hésitez pas à utiliser la recette de poulet rapido de la [page 76](#).

OceanofPDF.com





Salade de pâtes au poulet, fraises et concombre

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

10 MINUTES

QUANTITÉ

6 PORTIONS

- 2 poitrines de poulet sans peau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices pour poulet
- 500 ml (2 tasses) de rotinis
- 250 ml (1 tasse) de fraises coupées en quatre
- 250 ml (1 tasse) de bébés épinards
- 1/3 de concombre coupé en demi-rondelles minces
- 60 ml (1/4 de tasse) d'oignons verts hachés (facultatif)

POUR LA VINAIGRETTE :

- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail hachée

* * *

- 1 **Pour le poulet rapido.** Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Couper les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur afin de former quatre escalopes. Huiler une plaque de cuisson, puis y déposer les escalopes.
- 3 Badigeonner les escalopes d'huile et saupoudrer d'épices pour poulet.
- 4 Déposer la plaque dans le four. Éteindre le four, puis le régler à la position « gril » (*broil*). Cuire les escalopes de 10 à 12 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Retirer du four et laisser tiédir avant de couper le poulet en petits cubes. Réserver.
- 6 Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter. Rincer à l'eau froide et égoutter de nouveau.
- 7 Dans un bol, mélanger l'huile avec le vinaigre balsamique, le sirop d'érable et l'ail.
- 8 Dans un saladier, déposer les pâtes. Ajouter le poulet, les fraises, les épinards, le concombre et, si désiré, les oignons verts.
- 9 Ajouter la vinaigrette et bien mélanger.



Salade

hamburger

PRÉPARATION

25 MINUTES

CUISSON

8 MINUTES

QUANTITÉ

4 PORTIONS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 300 g (2/3 de lb) de bœuf haché maigre
- 1 litre (4 tasses) de laitue iceberg émincée
- 180 ml (3/4 de tasse) de cheddar orange râpé
- 16 tomates cerises coupées en deux
- 60 ml (1/4 de tasse) de rondelles de cornichons sucrés coupées en quatre
- Sel et poivre au goût

POUR LA VINAIGRETTE :

- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de relish
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde jaune
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé doux

- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût

POUR LES CROÛTONS :

- 2 pains à hamburger aux graines de sésame coupés en cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel au goût

* * *

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Réserver au frais.
- 3 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les cubes de pains à hamburger. Badigeonner d'huile et saler. Cuire au four de
- 8 à 10 minutes, en remuant les cubes à mi-cuisson.
- 4 Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 6 à 8 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu et laisser tiédir.
- 5 Dans un saladier, déposer la laitue. Ajouter le bœuf haché, le cheddar, les tomates et les cornichons. Saler et poivrer.
- 6 Au moment de servir, garnir de croûtons et napper de vinaigrette.



Salade de penne

à l'italienne

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

10 MINUTES

QUANTITÉ

6 PORTIONS

- 500 ml (2 tasses) de penne
- 250 ml (1 tasse) de cheddar fort coupé en petits cubes
- 250 ml (1 tasse) de laitue romaine émincée
- 125 ml (1/2 tasse) de tranches de salami coupées en deux
- 18 tomates cerises coupées en deux
- 1 petit oignon rouge haché

POUR LA VINAIGRETTE :

- 80 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert haché
- 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnements italiens

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

* * *

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter. Rincer à l'eau froide et égoutter de nouveau.
- 2 Pendant ce temps, mélanger l'huile avec le vinaigre de vin rouge, le miel, la moutarde de Dijon, l'oignon vert, les assaisonnements italiens et l'ail dans un saladier.
- 3 Ajouter les pâtes, le cheddar, la laitue, le salami, les tomates cerises et l'oignon dans le saladier. Bien mélanger.

OceanofPDF.com



Salade de boucles

au jambon et edamames

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISON

10 MINUTES

QUANTITÉ

4 PORTIONS

- 500 ml (2 tasses) de farfalles
- 250 ml (1 tasse) d'edamames décortiqués surgelés, décongelés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de jambon coupé en petits cubes
- 1 poivron jaune coupé en cubes
- Sel et poivre au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé (facultatif)

POUR LA VINAIGRETTE :

- 50 ml (1/4 de tasse) d'huile de canola
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature 0 %
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron frais
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de vin blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel

* * *

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter. Rincer à l'eau froide et égoutter de nouveau.
- 2 Dans un saladier, mélanger l'huile avec le yogourt grec, le parmesan, le jus de citron, le vinaigre et le miel.
- 3 Ajouter les pâtes, les edamames, le jambon et le poivron dans le saladier. Saler, poivrer et remuer.
- 4 Si désiré, garnir de parmesan au moment de servir.

OceanofPDF.com



Couscous

feta, bleuets et pois chiches

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

2 MINUTES

QUANTITÉ

6 PORTIONS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 petit oignon rouge coupé en dés
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes
- 250 ml (1 tasse) de couscous
- 1 boîte de pois chiches de 540 ml, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de bleuets frais
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains
- 180 ml (3/4 de tasse) de feta émiettée

* * *

- 1 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

- 2 Ajouter le cumin et la coriandre. Cuire 1 minute en remuant.
- 3 Verser le bouillon dans la casserole et porter à ébullition. Retirer du feu.
- 4 Ajouter le couscous, puis couvrir et laisser reposer 5 minutes avant d'égrainer le couscous à l'aide d'une fourchette. Laisser tiédir quelques minutes.
- 5 Dans un saladier, déposer le couscous. Ajouter les pois chiches, les bleuets, le maïs en grains et la feta. Bien mélanger.

OceanofPDF.com



Salade

hawaïenne

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

18 MINUTES

QUANTITÉ

6 PORTIONS

- 1 boîte de lait de coco de 400 ml
- 125 ml (A tasse) de bouillon de légumes
- 250 ml (1 tasse) de riz basmati
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 bloc de tofu ferme de 454 g, coupé en petits cubes
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce barbecue
- 250 ml (1 tasse) d'ananas frais coupé en petits cubes
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de pois verts

* * *

- 1 Dans une casserole, mélanger le lait de coco avec le bouillon et le riz. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 18 à 20 minutes à feu doux-moyen. Retirer du feu et laisser tiédir.

- 2 Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Faire dorer les cubes de tofu sur toutes les faces de 4 à 6 minutes.
- 3 Ajouter la sauce barbecue dans la poêle et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.
- 4 Dans un saladier, déposer le riz. Ajouter la préparation au tofu, l'ananas, le poivron rouge et les pois verts. Bien mélanger.

OceanofPDF.com



moules
à muffins





Pinwheels au poulet barbecue

PRÉPARATION

25 MINUTES

CUISSON

20 MINUTES

QUANTITÉ

12 PORTIONS

- 2 poitrines de poulet sans peau
- 80 ml (1/3 de tasse) de sauce barbecue
- 250 ml (1 tasse) d'ananas hachés
- 60 ml (1/4 de tasse) d'oignon rouge haché
- 160 ml (2/3 de tasse) de cheddar jaune râpé

POUR LA PÂTE :

- 1 sachet de levure instantanée à levée rapide de 8 g
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 410 ml (1 2/3 tasse) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de sel

-
- 1 Cuire le poulet selon les étapes 1 à 5 de la méthode poulet rapido de la [page 76](#). Retirer du four et laisser tiédir.
 - 2 Régler le four à 190 °C (375 °F).
 - 3 Hacher le poulet et le déposer dans un bol. Ajouter la sauce barbecue, les ananas et l'oignon rouge. Remuer.

- 4 Dans un autre bol, mélanger 330 ml (1 1/3 tasse) d'eau tiède avec la levure, le sucre et l'huile. Laisser reposer 5 minutes.
- 5 Dans un troisième bol, mélanger les farines avec le sel. Ajouter la préparation à la levure et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 6 Sur le plan de travail légèrement fariné, pétrir la pâte 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'une boule souple et élastique. Ajouter un peu de farine si la pâte est trop collante.
- 7 Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte en un rectangle de 35 cm x 25 cm (14 po x 10 po).
- 8 Étaler la préparation au poulet sur la pâte. Rouler la pâte sur la longueur en serrant de manière à former un cylindre.
- 9 Couper le cylindre en douze rondelles en rejetant les extrémités moins farcies.
- 10 Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins en métal ou utiliser un moule à muffins en silicone. Déposer une rondelle dans chaque alvéole. Garnir de fromage.
- 11 Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

NOTE

Cette pâte ne prend que 10 minutes à préparer, mais si votre horaire est plus serré, une pâte à pizza du commerce fera tout aussi bien le travail.

OceanofPDF.com



Mini-omelettes

vide-frigo

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

15 MINUTES

QUANTITÉ

12 PORTIONS

POUR LA BASE :

- 10 œufs
- 160 ml (2/3 de tasse) de lait
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage

POUR LA GARNITURE AU CHOIX :

- 125 ml (1/2 tasse) de protéine hachée au choix (jambon, poulet, etc.)
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage râpé ou coupé en petits dés au choix (mozzarella, cheddar, suisse, brie, etc.)
- 125 ml (1/2 tasse) de légumes hachés ou coupés en petits dés au choix (asperges, brocoli, tomates, poivrons, épinards, etc.)

-
- 1** Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
 - 2** Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait et la farine.
 - 3** Ajouter la protéine, le fromage et les légumes choisis dans le bol.
Remuer.

- 4 Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins en métal ou utiliser un moule à muffins en silicone. Répartir la préparation dans les alvéoles.
- 5 Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

OceanofPDF.com



Muffins

à la pizza

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

25 MINUTES

QUANTITÉ

12 PORTIONS

- 625 ml (2 1/2 tasses) de farine tout usage
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
- 180 ml (3/4 de tasse) de sauce à pizza
- 2 œufs
- 180 ml (3/4 de tasse) de lait
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de canola
- 1/2 poivron vert coupé en dés
- 330 ml (1 1/3 tasse) de mozzarella râpée
- 125 ml (1/2 tasse) de petits pepperonis coupés en morceaux (ordinaire ou végétarien)

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sucre.

- 3 Dans un autre bol, mélanger le yogourt avec la sauce à pizza, les œufs, le lait et l'huile.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 5 Ajouter le poivron, le fromage et les pepperonis dans le bol. Remuer.
- 6 Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins en métal ou utiliser un moule à muffins en silicone. Répartir la préparation dans les alvéoles.
- 7 Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

OceanofPDF.com



Coupes de

macaroni au fromage et tofu

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

30 MINUTES

QUANTITÉ

12 PORTIONS

- 375 ml (1 1/2 tasse) de macaronis
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de cheddar fort râpé
- 375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar doux râpé
- 1 bloc de tofu ferme
- Sel et poivre au goût

-
- 1 Déposer le tofu sur un linge. Presser le tofu pour extraire le maximum d'eau. Râper 375 ml (1 1/2 tasse) de tofu. Réserver.
 - 2 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
 - 3 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

- 4 Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une autre casserole. Saupoudrer de farine et de moutarde en poudre, puis cuire 1 minute en fouettant. Incorporer graduellement le lait en fouettant, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Retirer du feu.
- 5 Ajouter le cheddar fort et 250 ml (1 tasse) de cheddar doux dans la casserole en remuant jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 6 Ajouter le tofu et les pâtes. Saler, poivrer et remuer.
- 7 Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins en métal ou utiliser un moule à muffins en silicone. Répartir la préparation dans les alvéoles. Garnir du reste du fromage.
- 8 Cuire au four 20 minutes. Retirer du four et laisser tiédir complètement avant de démouler.



Bombes

cheeseburger

PRÉPARATION

35 MINUTES

CUISSON

24 MINUTES

QUANTITÉ

12 PORTIONS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 60 ml (1/4 de tasse) d'oignon haché
- 300 g (2/3 de lb) de porc haché
- 125 ml (1/2 tasse) de tomates épépinées et coupées en cubes
- 60 ml (1/4 de tasse) de cornichons sucrés coupés en petits morceaux
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel de céleri
- 90 g (environ 3 1/2 oz) de cheddar jaune coupé en douze cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de graines de sésame

POUR LA PÂTE À PIZZA AU YOGOURT :

- 750 ml (3 tasses) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de yogourt grec nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 10 ml (2 c. à thé) de sel

1 Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

- 2 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes.
- 3 Ajouter le porc haché et cuire 5 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu et laisser tiédir.
- 4 Dans un bol, mélanger les tomates avec les cornichons et le sel de céleri.
- 5 Ajouter la viande dans le bol et remuer. Réserver.
- 6 Dans un grand bol, mélanger la farine avec le yogourt, la poudre à pâte et le sel jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
- 7 Sur le plan de travail fariné, pétrir la pâte de 1 à 2 minutes. Diviser la pâte en douze parts égales.
- 8 Sur le plan de travail fariné, étirer chaque part de pâte en un cercle de 10 cm (4 po) de diamètre. Au centre de chaque cercle, déposer 30 ml (2 c. à soupe) de préparation à la viande et un cube de fromage. Ramener la pâte sur la garniture. Pincer l'extrémité de manière à former des boules.
- 9 Beurrer les douze alvéoles d'un moule à muffins en métal ou utiliser un moule en silicone. Déposer les boules dans les alvéoles, côté pincé vers le bas.
- 10 Badigeonner les bombes de beurre, puis les parsemer de graines de sésame.
- 11 Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des bombes soit chaud et que la pâte soit dorée. Retirer du four et laisser tiédir 5 minutes avant de servir.

NOTE

J'adore utiliser les lentilles pour remplacer une partie de la viande.

C'est une manière facile d'introduire des protéines végétales et ça donne une superbe texture à la sauce. Après avoir cuisiné les lasagnes, congelez le reste de la sauce en prévision de vos soupers ou en portions individuelles dans des moules à muffins en silicone.

OceanofPDF.com



Lasagnes ricotta et épinards

**SAUCE
PRÉPARATION**

20 MINUTES

**CUISSON
2 HEURES 40 MINUTES**

**LASAGNES
PRÉPARATION**

20 MINUTES

**CUISSON
24 MINUTES**

**QUANTITÉ
12 PORTIONS**

- 60 ml (1/4 de tasse) d'oignon haché
- 250 ml (1 tasse) de bébés épinards
- 180 ml (3/4 de tasse) de ricotta
- 48 feuilles de pâte à wontons
- 540 ml (environ 2 1/4 tasses) de sauce à spaghetti
- 180 ml (3/4 de tasse) de mozzarella râpée
- Sel et poivre au goût

POUR LA SAUCE À SPAGHETTI (DONNE 6 LITRES - 24 TASSES) :

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 4 oignons moyens hachés
- 900 g (2 lb) de bœuf haché
- 2 poivrons rouges hachés
- 1 pied de céleri entier (branches et feuilles) haché

- 2 boîtes de jus de tomate de 1,36 litre chacune
- 2 boîtes de tomates en dés de 796 ml chacune
- 500 ml (2 tasses) de lentilles rouges ou corail sèches
- 4 boîtes de pâte de tomates de 156 ml chacune
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 40 ml (8 c. à thé) de persil séché
- 40 ml (8 c. à thé) de basilic séché
- 40 ml (8 c. à thé) de romarin séché
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauge séchée
- 30 ml (2 c. à soupe) de sel
- 20 ml (4 c. à thé) d'origan séché
- 10 ml (2 c. à thé) de flocons de piment
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'ail
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'oignon
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika

-
- 1 Pour la sauce.** Dans une grande casserole, faire fondre le beurre. Cuire les oignons quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir.
 - 2** Ajouter le bœuf haché et cuire de 8 à 10 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
 - 3** Ajouter le reste des ingrédients de la sauce et remuer. Cuire à découvert 2 heures 30 minutes à feu doux, en remuant toutes les 15 minutes.
 - 4 Pour les lasagnes.** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 5** Dans une poêle, cuire l'oignon quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

- 6** Ajouter les épinards dans la poêle et cuire quelques minutes en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tombés.
- 7** Ajouter la ricotta. Cuire quelques minutes en remuant, jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse. Réserver.
- 8** Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins en métal ou utiliser un moule à muffins en silicone. Dans chacune des alvéoles, déposer deux feuilles de pâte à wontons, 15 ml (1 c. à soupe) de préparation à la ricotta, puis 15 ml (1 c. à soupe) de sauce à spaghetti.
- 9** Ajouter une feuille de pâte à wontons dans chaque alvéole en pressant légèrement, puis ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de sauce à spaghetti. Répéter cette étape une fois. Replier les coins des feuilles de pâte à wontons vers l'intérieur.
- 10** Répartir la mozzarella sur les lasagnes.
- 11** Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Retirer du four et laisser tiédir complètement avant de démouler.



Pinwheels à la sauce à spaghetti

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

20 MINUTES

QUANTITÉ

12 PORTIONS

- 375 ml (1 1/2 tasse) de sauce à spaghetti (voir la recette à la [page 101](#))
- 375 ml (1 1/2 tasse) de mozzarella râpée

POUR LA PÂTE :

- 1 sachet de levure instantanée à levée rapide de 8 g
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 415 ml (environ 1 2/3 tasse) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de sel

-
- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger 330 ml (1 1/3 tasse) d'eau tiède avec la levure, le sucre et l'huile. Laisser reposer 5 minutes.
 - 3 Dans un autre bol, mélanger les farines avec le sel. Ajouter la préparation à la levure et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

- 4 Sur le plan de travail légèrement fariné, pétrir la pâte 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'une boule souple et élastique. Ajouter un peu de farine si la pâte est trop collante.
- 5 Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte en un rectangle de 35 cm x 25 cm (14 po x 10 po).
- 6 Étaler la sauce à spaghetti sur la pâte. Ajouter la mozzarella. Rouler la pâte sur la longueur en serrant de manière à former un cylindre.
- 7 Couper le cylindre en douze rondelles en rejetant les extrémités moins farcies.
- 8 Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins en métal ou utiliser un moule à muffins en silicone. Déposer les rondelles dans les alvéoles.
- 9 Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

NOTE

Cette pâte ne prend que 10 minutes à préparer, mais si votre horaire est plus serré, une pâte à pizza du commerce fera tout aussi bien le travail.

OceanofPDF.com



Bombes au poulet effiloché italien

PRÉPARATION

25 MINUTES

CUISSON

5 HEURES à faible intensité

CUISSON

18 MINUTES au four

QUANTITÉ

12 PORTIONS

- 2 poitrines de poulet sans peau
- 80 ml (1/3 de tasse) de vinaigrette italienne
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
- 1/2 boîte de tomates en dés de 796 ml, égouttées
- 30 ml (1/4 de tasse) de basilic frais haché
- Sel et poivre au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu
- 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de parmesan râpé

POUR LA PÂTE À PIZZA AU YOGOURT :

- 750 ml (3 tasses) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de yogourt grec nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 10 ml (2 c. à thé) de sel

-
- 1 Dans le contenant de la mijoteuse, déposer les poitrines de poulet.
Ajouter la vinaigrette, la pâte de tomates, les tomates en dés et le basilic.

Saler, poivrer et remuer. Couvrir et cuire de 5 à 6 heures à faible intensité.

- 2 Retirer les poitrines de poulet de la mijoteuse et les déposer dans une assiette. Effiloche le poulet à l'aide d'une fourchette.
- 3 Dans un bol, transvider la préparation de la mijoteuse. Ajouter le poulet effiloché et remuer. Laisser reposer pour que le poulet effiloché s'imbibe du liquide.
- 4 Pendant ce temps, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 5 Dans un autre bol, mélanger la farine avec le yogourt, la poudre à pâte et le sel jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
- 6 Sur le plan de travail fariné, pétrir la pâte de 1 à 2 minutes. Diviser la pâte en douze parts égales.
- 7 Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins en métal ou utiliser un moule en silicone. Sur le plan de travail fariné, étirer chaque part de pâte en un cercle de 10 cm (4 po) de diamètre. Au centre de chaque cercle, déposer 30 ml (2 c. à soupe) de préparation au poulet, sans le jus de cuisson. Ramener la pâte sur la garniture. Pincer l'extrémité de manière à former des boules et les déposer dans les alvéoles, côté pincé vers le bas.
- 8 Badigeonner les bombes de beurre, puis les parsemer de parmesan.
- 9 Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des bombes soit chaud et que la pâte soit dorée. Retirer du four et laisser tiédir 5 minutes avant de servir.



Pains de viande

enchiladas

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

30 MINUTES

QUANTITÉ

12 PORTIONS

- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 1/2 poivron rouge coupé en dés
- 60 ml (1/4 de tasse) d'oignon rouge haché
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements pour chili
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 1 œuf
- 125 ml (1/2 tasse) de salsa douce
- 1/2 boîte de haricots noirs de 540 ml, rincés, égouttés et écrasés légèrement
- Sel et poivre au goût
- 375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar râpé

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger le bœuf haché avec le poivron, l'oignon, la poudre d'ail, les assaisonnements pour chili, le cumin, l'œuf, la salsa et les haricots. Saler et poivrer.

- 3 Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins en métal ou utiliser un moule à muffins en silicone. Répartir la préparation dans les alvéoles. Garnir de fromage.
- 4 Cuire au four environ 28 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des pains de viande ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson 2 minutes.

OceanofPDF.com



Cupcakes

de pâté au saumon

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

35 MINUTES

QUANTITÉ

12 PORTIONS

- 750 ml (3 tasses) de pommes de terre pelées et coupées en cubes
- 300 g (2/3 de lb) de filet de saumon, la peau enlevée et coupé en dés
- 60 ml (1/4 de tasse) de mayonnaise
- 2 blancs d'œufs
- 3 oignons verts hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché
- 60 ml (1/4 de tasse) de céleri coupé en petits dés
- 1 citron (zeste)
- 80 ml (1/3 de tasse) de cornichons croquants coupés en morceaux
- Sel et poivre au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 60 ml (1/4 de tasse) de lait
- 1 gousse d'ail hachée

-
- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
 - 2 Dans une casserole, déposer les cubes de pommes de terre. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter

environ 15 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter.

- 3 Pendant ce temps, mélanger le saumon avec la mayonnaise, les blancs d'œufs, les oignons verts, l'aneth, le céleri, le zeste de citron et les cornichons dans un bol. Saler et poivrer.
- 4 Réduire les pommes de terre en purée avec le beurre, le lait et l'ail.
- 5 Incorporer la purée de pommes de terre à la préparation au saumon.
- 6 Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins en métal ou utiliser un moule à muffins en silicone. Répartir la préparation dans les alvéoles.
- 7 Cuire au four de 20 à 25 minutes. Retirer du four et laisser tiédir complètement avant de démouler.

NOTE

J'aime beaucoup utiliser les tubes de saumon à tartare surgelés. C'est un excellent dépanneur qui permet de gagner du temps lors de la préparation. À avoir en permanence au congélo !

OceanofPDF.com



Bombes croque-monsieur jambon, fromage et asperges

PRÉPARATION

25 MINUTES

CUISSON

20 MINUTES

QUANTITÉ

12 PORTIONS

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage
- 310 ml (1 1/4 tasse) de lait
- 0,625 ml (1/8 de c. à thé) de muscade
- Sel et poivre au goût
- 310 ml (1 1/4 tasse) de jambon coupé en petits dés
- 50 ml (1/4 de tasse) d'asperges coupées en tronçons de 1 cm (1/2 po)
- 180 ml (3/4 de tasse) de cheddar râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu

POUR LA PÂTE À PIZZA AU YOGOURT :

- 750 ml (3 tasses) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de yogourt grec nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 10 ml (2 c. à thé) de sel

-
- 1 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant. Incorporer le lait et la muscade en

fouettant. Saler et poivrer. Porter à ébullition en fouettant constamment, puis laisser mijoter 1 minute. Retirer du feu et laisser tiédir.

- 2 Dans un bol, mélanger le jambon avec les asperges, le fromage et la sauce. Réserver.
- 3 Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 4 Dans un autre bol, mélanger la farine avec le yogourt, la poudre à pâte et le sel jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
- 5 Sur le plan de travail fariné, pétrir la pâte de 1 à 2 minutes. Diviser la pâte en douze parts égales.
- 6 Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins en métal ou utiliser un moule à muffins en silicone. Sur le plan de travail fariné, étirer chaque part de pâte en un cercle de 10 cm (4 po) de diamètre. Au centre de chaque cercle, déposer 30 ml (2 c. à soupe) de préparation au jambon. Ramener la pâte sur la garniture. Pincer l'extrémité de manière à former des boules et les déposer dans les alvéoles, côté pincé vers le bas.
- 7 Badigeonner les bombes de beurre.
- 8 Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des bombes soit chaud et que la pâte soit dorée. Retirer du four et laisser tiédir 5 minutes avant de servir.



Pinwheels

sous-marin au steak

PRÉPARATION

25 MINUTES

CUISSON

20 MINUTES

QUANTITÉ

12 PORTIONS

- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime frais
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) d'assaisonnements pour chili
- 1 gousse d'ail hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 300 g (2/3 de lb) de tranches de bœuf à fondue cuites
- 1/2 poivron vert coupé en cubes
- 60 ml (1/4 de tasse) de tomates italiennes épépinées et coupées en dés
- 250 ml (1 tasse) de mozzarella râpée

POUR LA PÂTE :

- 1 sachet de levure instantanée à levée rapide de 8 g
 - 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
 - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
 - 625 ml (2 1/2 tasses) de farine tout usage
 - 80 ml (1/3 de tasse) de farine de blé entier
 - 10 ml (2 c. à thé) de sel
-

- 1** Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2** Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec le jus de lime, les assaisonnements pour chili, l'ail et la moutarde de Dijon. Réserver au frais.
- 3** Dans un deuxième bol, mélanger 330 ml (1 1/3 tasse) d'eau tiède avec la levure, le sucre et l'huile. Laisser reposer 5 minutes.
- 4** Dans un troisième bol, mélanger les farines avec le sel. Ajouter la préparation à la levure et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 5** Sur le plan de travail légèrement fariné, pétrir la pâte 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'une boule souple et élastique. Ajouter un peu de farine si la pâte est trop collante.
- 6** Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte en un rectangle de 35 cm x 25 cm (14 po x 10 po).
- 7** Étaler la sauce réservée sur la pâte. Garnir des tranches de bœuf à fondue, du poivron, des tomates et du fromage. Rouler la pâte sur la longueur en serrant de manière à former un cylindre.
- 8** Couper le cylindre en douze rondelles en rejetant les extrémités moins farcies.
- 9** Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins en métal ou utiliser un moule à muffins en silicone. Déposer les rondelles dans les alvéoles.
- 10** Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

A stylized illustration on a pink background. At the top, two orange tomatoes with green stems are shown. In the center, a white, cloud-like shape contains the text "Pochettes & boulettes" in a pink, handwritten-style font. At the bottom right, there are green leaves and a small cluster of orange dots.

"Pochettes
& boulettes"





Pochettes

au poulet et poireau

PRÉPARATION

35 MINUTES

CUISSON

26 MINUTES

QUANTITÉ

8 PORTIONS (16 POCHETTES)

- 1 recette de pâte pour pochettes (voir la recette à la [page 122](#))
- 1 jaune d'œuf battu

POUR LA GARNITURE :

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 250 ml (1 tasse) de poireau émincé
- 80 ml (1/2 de tasse) de farine tout usage
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) de poulet cuit haché grossièrement
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

-
- 1 Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire le poireau de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il ramollisse.
 - 2 Saupoudrer de farine et remuer afin de bien enrober le poireau.
 - 3 Verser le bouillon de poulet dans la poêle et remuer de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer du feu.
 - 4 Ajouter le poulet, la crème sure et la moutarde. Remuer. Réserver au réfrigérateur.

- 5 Préparer la pâte selon les indications de la [page 122](#).
- 6 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 7 Séparer la pâte en 16 parts égales. Sur le plan de travail fariné, étirer chaque part de pâte en un cercle d'environ 12,5 cm (5 po) de diamètre.
- 8 Garnir la moitié de chacun des cercles de pâte d'environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation au poulet, en laissant un pourtour libre de 1 cm (1/2 po).
- 9 Badigeonner le pourtour libre des cercles d'un peu d'eau. Replier la pâte sur la garniture de manière à former des demi-lunes. Presser le rebord à l'aide d'une fourchette afin de le sceller. Badigeonner le dessus des pochettes de jaune d'œuf battu.
- 10 Déposer les pochettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 11 Cuire au four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et dorée.



Pochettes au thon de ma mère

PRÉPARATION

35 MINUTES

CUISSON

20 MINUTES

QUANTITÉ

8 PORTIONS (16 POCHETTES)

- 1 recette de pâte pour pochettes (voir la recette à la [page 122](#))
- 1 jaune d'œuf battu

POUR LA GARNITURE :

- 2 boîtes de thon de 170 g chacune, égoutté
 - 2 œufs cuits dur hachés grossièrement
 - 250 ml (1 tasse) de macédoine de légumes surgelée
 - 125 ml (1/3 tasse) de mozzarella râpée
 - 125 ml (1/3 tasse) de fromage suisse râpé
 - 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon haché
 - 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
 - 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde jaune
 - 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
 - 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché
 - 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché
 - 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron frais
 - Sel et poivre au goût
-

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture.
- 2 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 3 Préparer la pâte selon les indications de la [page 122](#).
- 4 Séparer la pâte en 16 parts égales. Sur le plan de travail fariné, étirer chaque part de pâte en un cercle d'environ 12,5 cm (5 po) de diamètre.
- 5 Garnir la moitié de chacun des cercles de pâte d'environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation au thon, en laissant un pourtour libre de 1 cm (1/2 po).
- 6 Badigeonner le pourtour libre des cercles d'un peu d'eau. Replier la pâte sur la garniture de manière à former des demi-lunes. Presser le rebord à l'aide d'une fourchette afin de le sceller. Badigeonner le dessus des pochettes de jaune d'œuf battu.
- 7 Déposer les pochettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 8 Cuire au four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et dorée.

NOTES

Cette recette me rappelle mon enfance. Son goût est frais, et elle se mange froide ou chaude. Un *must* !

OceanofPDF.com



Pochettes au chili

PRÉPARATION

40 MINUTES

CUISSON

1 HEURE 22 MINUTES

RÉFRIGÉRATION

30 MINUTES

QUANTITÉ

8 PORTIONS (16 POCHETTES)

- 1 recette de pâte pour pochettes (voir la recette à la [page 122](#))
- 240 ml (environ 1 tasse) de cheddar râpé
- 1 jaune d'œuf battu

POUR LE CHILI :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
 - 1 oignon haché
 - 250 ml (1 tasse) de chorizo coupé en petits dés
 - 900 g (2 lb) de bœuf haché maigre
 - 1 poivron rouge coupé en dés
 - 1 poivron jaune coupé en dés
 - 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
 - 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnements pour chili
 - 1 boîte de tomates en dés de 796 ml
 - 1 boîte de petits haricots rouges de 540 ml, rincés et égouttés
 - 1 boîte de soupe aux tomates condensée de 284 ml
 - 250 ml (1 tasse) de maïs en grains
 - 5 ml (1 c. à thé) de miel
 - 1/2 citron (jus)
-

- 1** Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 2** Ajouter le chorizo et faire revenir 1 minute.
- 3** Ajouter le bœuf et cuire de 8 à 10 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- 4** Ajouter les poivrons et l'ail. Remuer. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.
- 5** Ajouter les assaisonnements pour chili. Cuire 1 minute.
- 6** Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 50 minutes à 1 heure à feu doux.
- 7** Transvider le chili dans un grand plat. Réfrigérer de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'il ait légèrement refroidi.
- 8** Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 9** Préparer la pâte selon les indications de la [page 122](#).
- 10** Séparer la pâte en 16 parts égales. Sur le plan de travail fariné, étirer chaque part en un cercle d'environ 12,5 cm (5 po) de diamètre.
- 11** Garnir la moitié de chacun des cercles de pâte d'environ 45 ml (3 c. à soupe) de chili, en laissant un pourtour libre de 1 cm (1/2 po). Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de cheddar dans chaque pochette.
- 12** Badigeonner le pourtour libre des cercles d'un peu d'eau. Replier la pâte sur la garniture de manière à former des demi-lunes. Presser le rebord à l'aide d'une fourchette afin de le sceller. Badigeonner le dessus des pochettes de jaune d'œuf battu.

- 13 Déposer les pochettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 14 Cuire au four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et dorée.

NOTE

Après avoir cuisiné les pochettes, il devrait vous rester 1,5 litre (5 tasses) de chili. Je vous suggère de le congeler en portions individuelles dans des moules à muffins en silicone : c'est le format parfait pour les contenants isothermes !

OceanofPDF.com



Pâte pour pochettes

PRÉPARATION

20 MINUTES

TEMPS DE REPOS

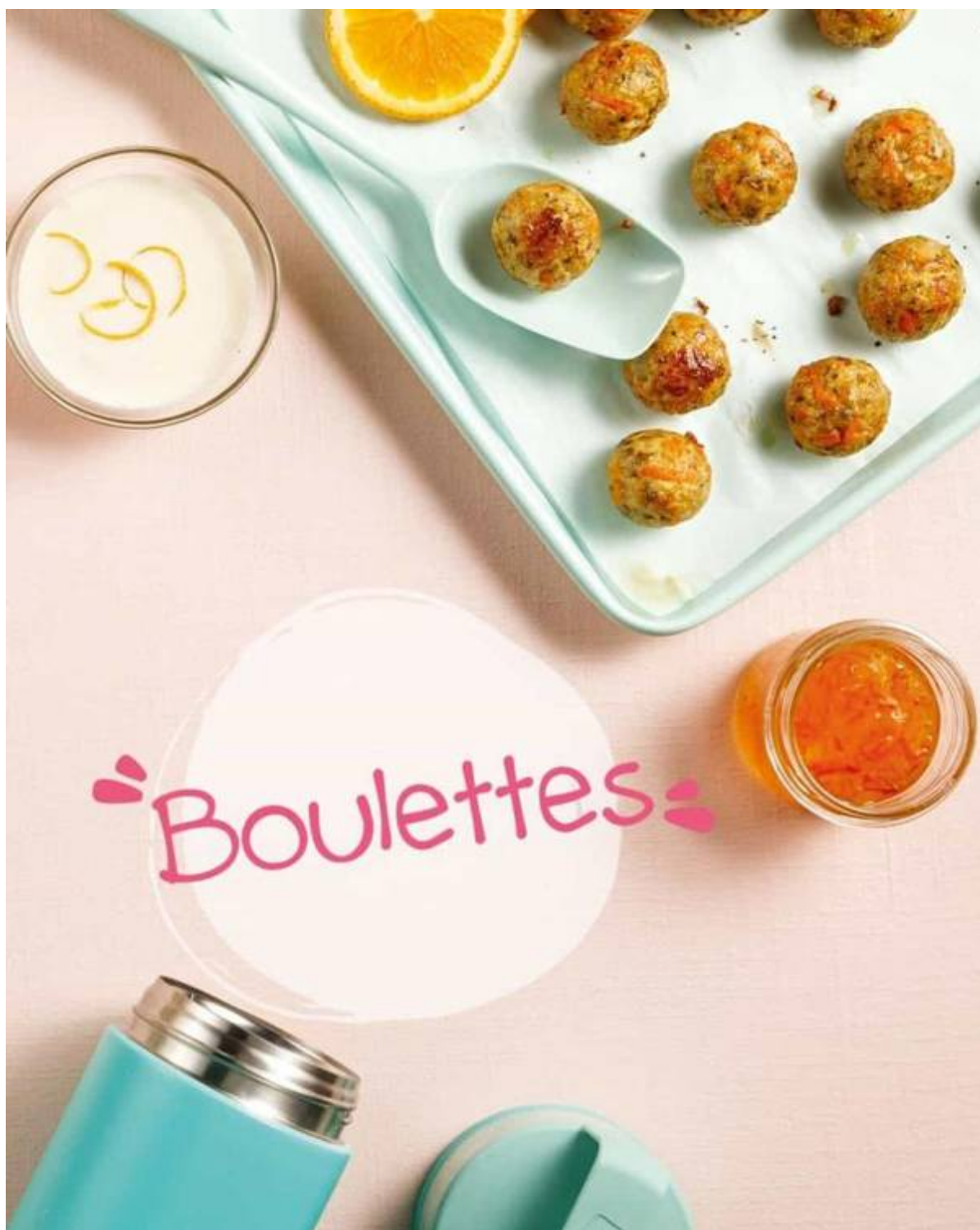
30 MINUTES

QUANTITÉ

POUR 16 POCHETTES

- 1 sachet de levure instantanée à levée rapide de 8 g
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine de blé entier
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel

-
- 1 Dans un bol, mélanger la levure avec 250 ml (1 tasse) d'eau tiède, le sucre et l'huile. Laisser reposer 5 minutes.
 - 2 Dans un grand bol, mélanger les farines avec le sel.
 - 3 Former un puits au centre des ingrédients secs et y verser la préparation à la levure. À l'aide des mains, mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
 - 4 Transférer la pâte sur le plan de travail fariné. Pétrir la pâte de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elle forme une boule lisse. Laisser reposer 30 minutes à température ambiante.





Boulettes de porc

à l'orange et aux carottes

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

18 MINUTES

QUANTITÉ

30 BOULETTES

- 450 g (1 lb) de porc haché maigre
- 80 ml (1/3 de tasse) de germe de blé
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 30 ml (2 c. à soupe) de crème à cuisson 15 %
- 1 œuf
- 250 ml (1 tasse) carottes râpées
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes d'orange
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre de cari
- Sel et poivre au goût

POUR LA SAUCE :

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- 50 ml (1/4 de tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de marmelade d'oranges
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel

-
- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger le porc haché avec le germe de blé, les graines de lin, la crème, l'œuf, les carottes, les zestes d'orange et la poudre de cari.

Saler et poivrer.

- 3 Façonner environ 30 boulettes en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 4 Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce dans un autre bol. Réserver au frais.
- 6 Servir les boulettes avec la sauce comme trempette.

OceanofPDF.com



Boulettes de veau au

fromage en grains et brocoli

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

18 MINUTES

QUANTITÉ

30 BOULETTES

- 450 g (1 lb) de veau haché
- 80 ml (1/3 de tasse) de chapelure nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de crème à cuisson 15 %
- 1 œuf
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage en grains haché
- 250 ml (1 tasse) de brocoli haché
- Poivre au goût
- 250 ml (1 tasse) de sauce marinara

-
- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger le veau haché avec la chapelure, la crème, l'œuf, le fromage en grains et le brocoli. Poivrer.
 - 3 Façonner environ 30 boulettes en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
 - 4 Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.
 - 5 Servir les boulettes avec la sauce marinara comme trempette.

OceanofPDF.com



Boulettes de poulet

au citron et courgettes

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISON

18 MINUTES

QUANTITÉ

30 BOULETTES

- 500 ml (2 tasses) de courgettes râpées
- 450 g (1 lb) de poulet haché
- 125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 30 ml (2 c. à soupe) de crème à cuisson 15 %
- 1 œuf
- 1 citron (zeste)
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel de céleri
- Poivre au goût

POUR LA SAUCE :

- 180 ml (3/4 de tasse) de yogourt grec nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais
- 15 ml (1 c. à soupe) de menthe fraîche hachée
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) de miel

-
- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver au frais.

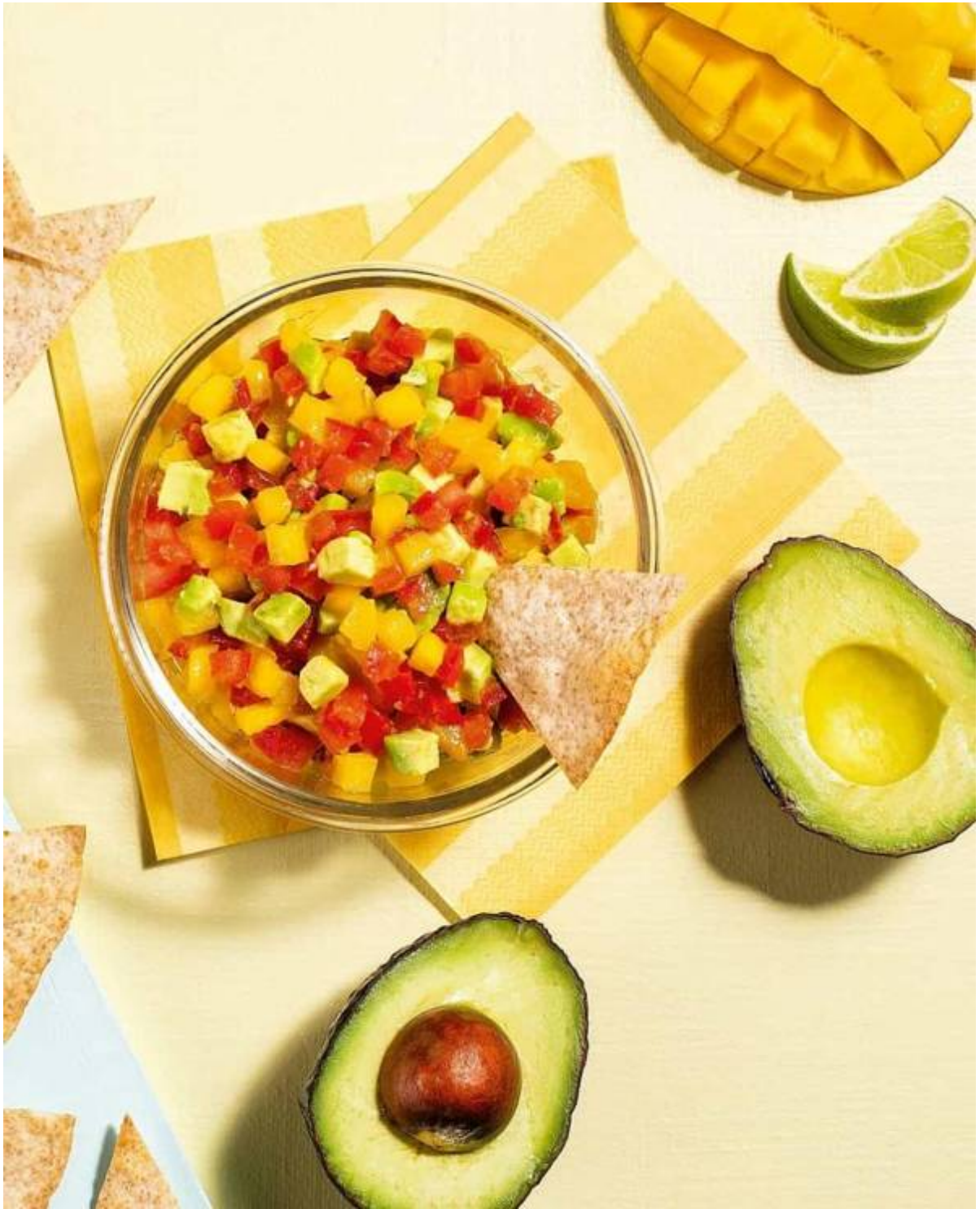
- 3 Déposer les courgettes râpées sur un linge. Tordre le linge au-dessus de l'évier pour extraire le maximum d'eau.
- 4 Dans un autre bol, mélanger le poulet haché avec les courgettes, les flocons d'avoine, la crème, l'œuf, le zeste de citron et le sel de céleri. Poivrer.
- 5 Façonner environ 30 boulettes en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 6 Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.
- 7 Servir les boulettes avec la sauce comme trempette.

NOTE

Les boulettes sembleront très molles, c'est normal. Elles se raffermiront au fur et à mesure que le poulet haché cuira.

OceanofPDF.com





Salsa mangue, tomates et avocat avec croustilles maison

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

8 MINUTES

QUANTITÉ

6 à 8 PORTIONS

- 4 tortillas de blé entier
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 avocat coupé en petits dés
- 375 ml (1 1/2 tasse) de tomates épépinées et coupées en petits dés
- 250 ml (1 tasse) de mangue pelée et coupée en petits dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime frais
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de cumin
- 0,625 ml (1/8 de c. à thé) de coriandre moulue

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Couper chaque tortilla en huit triangles égaux.
 - 3 Sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les tortillas. Badigeonner de 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive. Saler et poivrer.
 - 4 Cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les tortillas soient croustillantes. Retirer du four.

- 5 Dans un bol, déposer l'avocat, les tomates, la mangue, le jus de lime, le reste de l'huile d'olive et les épices, puis remuer délicatement.
- 6 Servir la salsa avec les croustilles maison.

OceanofPDF.com



Trempette

cari, miel et curcuma

PRÉPARATION

5 MINUTES

QUANTITÉ

4 PORTIONS

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron frais
- 10 ml (2 c. à thé) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

OceanofPDF.com



Trempepette ranch

PRÉPARATION

5 MINUTES

QUANTITÉ

4 PORTIONS

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de poudre d'oignon
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) d'aneth séché

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

OceanofPDF.com



Salsa de fruits et chips à la cannelle

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

8 MINUTES

QUANTITÉ

6 à 8 PORTIONS

- 250 ml (1 tasse) de fraises coupées en petits dés
- 250 ml (1 tasse) de melon miel coupé en petits dés
- 250 ml (1 tasse) d'ananas coupé en petits dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron frais

POUR LES CHIPS À LA CANNELLE :

- 4 tortillas de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre fondu

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Couper chaque tortilla en huit triangles égaux.
 - 3 Dans un bol, mélanger le sucre avec la cannelle.

- 4 Sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les tortillas. Badigeonner de beurre et saupoudrer de préparation au sucre.
- 5 Cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les tortillas soient croustillantes. Retirer du four.
- 6 Dans un bol, mélanger les fraises avec le melon miel, l'ananas, le miel et le jus de citron.
- 7 Servir la salsa de fruits avec les chips à la cannelle.

OceanofPDF.com



Tremlette miel, citron et pavot pour fruits frais

PRÉPARATION

5 MINUTES

QUANTITÉ

4 PORTIONS

- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de graines de pavot

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

OceanofPDF.com



Trempette érable et cannelle

pour fruits frais

PRÉPARATION

5 MINUTES

QUANTITÉ

4 PORTIONS

- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

OceanofPDF.com





Galettes de gruau à la pêche

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

15 MINUTES

QUANTITÉ

12 à 14 GAULETTES



- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 180 ml (3/4 de tasse) de farine de blé entier
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 2 œufs
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de pêches surgelées, décongelées et coupées en dés

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.

- 3 Dans un autre bol, mélanger le sirop d'érable avec les œufs et la vanille.
- 4 Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter les pêches dans le bol et remuer délicatement.
- 5 À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former de 12 à 14 galettes en utilisant environ 45 ml (3 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.
- 6 Sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les galettes en les espaçant de 5 cm (2 po).
- 7 Cuire au four de 15 à 18 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

NOTE

Bien entendu, ces galettes sont délicieuses telles quelles, mais pour faire changement, formez une cavité au centre de chaque galette et ajoutez-y 5 ml (1 c. à thé) de compote de pêches sans sucre avant la cuisson. Un vrai régal !

OceanofPDF.com



Granola au lait de poule

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

30 MINUTES

QUANTITÉ

625 ml (2 1/2 TASSES)

- 250 ml (1 tasse) de PVT (protéine végétale texturée) déshydratée
- 250 ml (1 tasse) de gros flocons d'avoine
- 60 ml (1/4 de tasse) de graines de lin dorées moulues
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 0,625 ml (1/8 de c. à thé) de muscade
- 1 pincée de sel
- 2 blancs d'œufs
- 60 ml (1/4 de tasse) de cassonade
- 30 ml (2 c. à soupe) d'extrait de vanille

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger la PVT avec les flocons d'avoine, les graines de lin, la cannelle, la muscade et le sel.
 - 3 Dans un autre bol, fouetter les blancs d'œufs avec la cassonade et la vanille.

- 4 Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer afin de bien enrober la PVT et les flocons d'avoine des ingrédients humides. Laisser reposer 5 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide.
- 5 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler la préparation.
- 6 Cuire au four de 30 à 35 minutes en remuant plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que la préparation soit sèche.

OceanofPDF.com



Salade aux petits fruits de ma belle-mère

PRÉPARATION

5 MINUTES

CUISSON

5 MINUTES

QUANTITÉ

6 PORTIONS

- 125 ml (1/2 tasse) de pinot grigio
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 1 orange (zeste et jus)
- 375 ml (1 1/2 tasse) de framboises
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bleuets
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fraises
- 375 ml (1 1/2 tasse) de mûres

-
- 1 Dans une casserole, déposer le pinot grigio, le sirop d'érable ainsi que le jus et le zeste d'orange. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir.
 - 2 Dans un grand bol, déposer les framboises, les bleuets, les fraises et les mûres. Verser la préparation liquide dans le bol et remuer.

NOTE

Ne vous laissez pas intimider par le vin contenu dans la recette ! En bouillant, l'alcool sera éliminé et la salade de fruits pourra être servie en toute sécurité aux enfants. Si vous préférez ne pas utiliser le pinot grigio, il est possible de le remplacer par du jus d'orange ou votre jus de fruits préféré.

OceanofPDF.com





Boules d'énergie

PRÉPARATION

25 MINUTES

QUANTITÉ

40 BOULES



À LA BANANE :

- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) de graines de tournesol
- 125 ml (1/2 tasse) de banane écrasée
- 80 ml (1/3 de tasse) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

-
- 1 Dans le contenant du robot culinaire, déposer tous les ingrédients. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
 - 2 Façonner 20 boules en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

AUX BROWNIES :

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 125 ml (1/2 tasse) de dattes dénoyautées
- 60 ml (1/4 de tasse) de graines de chanvre décortiquées
- 60 ml (1/4 de tasse) de boisson d'avoine

- 30 ml (2 c. à soupe) de cacao
 - 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
 - 125 ml (1/2 tasse) de PVT (protéine végétale texturée) déshydratée
- 1 Dans le contenant du robot culinaire, déposer tous les ingrédients, à l'exception de la PVT. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
 - 2 Transférer la préparation dans un bol. Ajouter la PVT et remuer.
 - 3 Façonner 20 boules en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

DUO BANANE-BROWNIES :

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre de soya (facultatif)
- 1 Préparer la préparation à la banane et la préparation aux brownies en suivant leurs étapes respectives, mais sans façonner les boules.
 - 2 Former une demi-boule en utilisant environ 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de préparation à la banane. À l'aide des mains, utiliser environ 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de préparation aux brownies pour compléter la boule. Répéter afin d'obtenir 40 boules formées d'une moitié à la banane et d'une moitié aux brownies.
 - 3 Si désiré, étaler le beurre de soya sur les boules.



Mélange à grignoter maison

PRÉPARATION

5 MINUTES

CUISSON

40 MINUTES

QUANTITÉ

4 à 5 PORTIONS

- 125 ml (1/2 tasse) de céréales multigrains en anneaux
- 125 ml (1/2 tasse) de céréales de riz soufflé
- 125 ml (1/2 tasse) de céréales de blé carrées (de type Shreddies)
- 125 ml (1/2 tasse) de mini-craquelins au fromage en forme de poissons
- 125 ml (1/2 tasse) de fèves de soya grillées non salées
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'oignon
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'ail
- 45 ml (3 c. à soupe) de levure alimentaire en flocons

-
- 1 Préchauffer le four à 120 °C (250 °F).
 - 2 Dans un grand bol, mélanger les céréales avec les craquelins et les fèves de soya.
 - 3 Dans un bol allant au micro-ondes, déposer le beurre. Faire fondre le beurre au micro-ondes.

- 4 Ajouter la sauce Worcestershire, la poudre d'oignon, la poudre d'ail et la levure alimentaire dans le bol contenant le beurre fondu. Remuer.
- 5 Verser la préparation à la levure alimentaire dans le bol contenant la préparation aux céréales. Remuer afin de bien enrober la préparation aux céréales de la préparation à la levure alimentaire.
- 6 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler la préparation aux céréales.
- 7 Cuire au four 40 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le mélange soit doré et croustillant.

OceanofPDF.com



Gruau *overnight* façon cheesecake aux fraises

PRÉPARATION

5 MINUTES

RÉFRIGÉRATION

12 HEURES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec aux fraises
- 125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 160 ml (2/3 de tasse) de boisson végétale au choix à la vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin dorées moulues
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 60 ml (1/4 de tasse) de fromage fouetté à la crème
- 125 ml (1/2 tasses) de fraises surgelées, décongelées et écrasées à la fourchette (avec leur jus)
- 30 ml (2 c. à soupe) de chapelure de biscuits Graham
- 4 petites fraises fraîches coupées en tranches

-
- 1 Dans un grand bol, mélanger le yogourt avec les flocons d'avoine, la boisson végétale, les graines de lin, la vanille, le fromage à la crème et les fraises écrasées. Couvrir et réfrigérer toute une nuit.
 - 2 Répartir la préparation dans deux contenants. Saupoudrer de chapelure de biscuits Graham et garnir de fraises fraîches.



Pâte à biscuits aux confettis

PRÉPARATION

10 MINUTES

RÉFRIGÉRATION

1 HEURE

QUANTITÉ

4 PORTIONS

- 1 boîte de pois chiches de 540 ml
- 30 ml (1/4 de tasse) de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre de soya
- 60 ml (1/4 de tasse) de mini-bonbons décoratifs

-
- 1 Égoutter les pois chiches en prenant soin de conserver 60 ml (1/4 de tasse) d'aquafaba (liquide contenu dans la boîte).
 - 2 Dans le contenant du robot culinaire, verser l'aquafaba. Mélanger environ 2 minutes, jusqu'à ce que l'aquafaba devienne mousseux et blanc.
 - 3 Ajouter les pois chiches, la cassonade, la vanille et le beurre de soya. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.
 - 4 Transférer la préparation dans un grand bol. Couvrir et réfrigérer de 1 à 2 heures.
 - 5 Avant de servir, ajouter les mini-bonbons dans le bol et remuer.

NOTE

Si vous servez la pâte à biscuits dans la boîte à lunch, ajoutez-y les mini-bonbons le matin même. Mes enfants adorent manger cette collation tout simplement à la cuillère ! Ils en raffolent !

OceanofPDF.com



Granola à la tarte à la banane

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

30 MINUTES

QUANTITÉ

1 litre (4 TASSES)

- 1 grosse banane mûre
- 30 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix de coco fondue
- 310 ml (1 1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 310 ml (1 1/4 tasse) de gros flocons d'avoine
- 125 ml (1/2 tasse) de noix de coco sucrée râpée
- 125 ml (1/2 tasse) de PVT (protéine végétale texturée) déshydratée
- 60 ml (1/4 de tasse) de graines de lin dorées moulues
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer la banane, le sirop d'érable et l'huile de noix de coco. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
 - 3 Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients.

- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à ce que les flocons d'avoine et la PVT soient bien enrobés des ingrédients humides.
- 5 Sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler la préparation.
- 6 Cuire au four de 30 à 35 minutes, en remuant toutes les 10 minutes.

OceanofPDF.com





Frites de melons

PRÉPARATION

20 MINUTES

QUANTITÉ

6 PORTIONS

- 1/2 mini-melon d'eau
- 1/2 cantaloup pas trop mûr
- 1/2 melon miel pas trop mûr
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de muscade

POUR LA TREMPETTE AU YOGOURT GREC ET MIEL :

- 180 ml (3/4 de tasse) de yogourt grec nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de zestes de lime

POUR LA TREMPETTE AUX CERISES :

- 180 ml (3/4 de tasse) de yogourt grec nature
 - 60 ml (1/4 de tasse) de cerises surgelées, décongelées et hachées
 - 20 ml (4 c. à thé) de sirop d'érable
-

- 1 Retirer l'écorce des melons, puis les couper en grosses frites.
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la trempette au yogourt grec et miel.
- 3 Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la trempette aux cerises.
- 4 Sur un plateau de service, déposer les frites de melon d'eau, de cantaloup et de melon miel.
- 5 Saupoudrer les frites de melon d'eau de muscade.
- 6 Servir la trempette au yogourt grec et miel avec le cantaloup, et la trempette aux cerises avec le melon miel.

NOTE

Si vous avez un couteau vagué, c'est le moment idéal pour l'utiliser !

OceanofPDF.com



Croustilles de pommes

PRÉPARATION

10 MINUTES

CUISSON

5 HEURES

QUANTITÉ

4 PORTIONS

- 4 pommes Gala
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade

-
- 1** Préchauffer le four à 75 °C (167 °F).
 - 2** À l'aide d'une mandoline, couper les pommes en fines tranches.
 - 3** Sur deux ou trois plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les tranches de pommes, sans les superposer.
 - 4** À l'aide d'un pinceau, badigeonner les pommes de sirop d'érable.
 - 5** Cuire au four de 5 à 6 heures, en ouvrant la porte du four deux ou trois fois en cours de cuisson et en retournant les pommes à mi-cuisson.
 - 6** À la sortie du four, saupoudrer les pommes de cassonade.



Parfait pouding

chocolat, bananes et chia avec granola maison

PRÉPARATION

10 MINUTES

RÉFRIGÉRATION

2 HEURES

QUANTITÉ

4 PORTIONS

- 3 grosses bananes
- 375 ml (1 1/2 tasse) de boisson végétale au choix à la vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de cacao
- 30 ml (2 c. à soupe) de pépites de chocolat
- 80 ml (1/3 de tasse) de graines de chia
- 250 ml (1 tasse) de granola à la tarte à la banane (voir la recette à la [page 159](#))

-
- 1 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer deux bananes, la boisson végétale, le cacao, les pépites de chocolat et les graines de chia. Mélanger 1 minute, puis transférer dans un grand bol. Couvrir et réfrigérer de 2 à 3 heures, ou toute une nuit.
 - 2 Dans quatre verrines, répartir la moitié du pouding et la moitié du granola. Répéter cette étape une fois afin de former un second étage.
 - 3 Couper la banane restante en rondelles.

4 Répartir les rondelles de banane sur les verrines.

OceanofPDF.com

Smoothies

Normalement, une portion de smoothie équivaut à 240 ml (environ 1 tasse), soit le format exact des pochettes à smoothies que j'utilise! Petit plus: ces pochettes se congèlent très bien et peuvent ensuite être utilisées pour garder le contenu de la boîte à lunch au frais!





Smoothie

limonade rose

PRÉPARATION

5 MINUTES

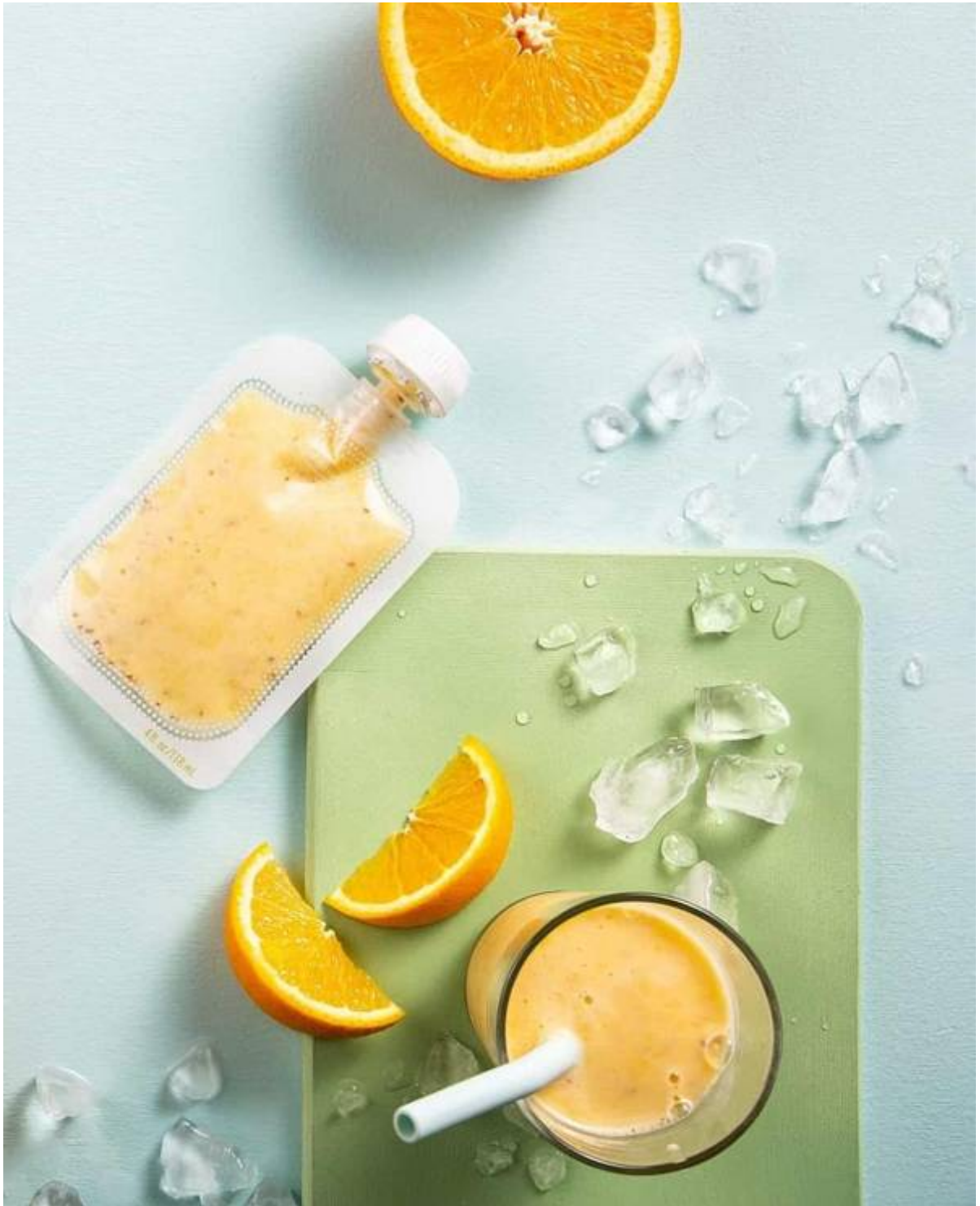
QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 500 ml (2 tasses) de fraises surgelées
- 250 ml (1 tasse) de boisson de soya à la fraise
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt au citron

-
- 1 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer tous les ingrédients.
 - 2 Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

OceanofPDF.com



Smoothie

creamsicle

PRÉPARATION

5 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 250 ml (1 tasse) de glaçons
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec à la vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin dorées moulues
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre à glacer
- 2 grosses oranges navel pelées et épépinées
- 1 banane moyenne congelée

-
- 1 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer tous les ingrédients.
 - 2 Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

NOTE

Le sucre à glacer donne le petit goût particulier associé à l'orange crémeuse... Une petite touche de fantaisie pour les lundis matin plus difficiles.

OceanofPDF.com





Smoothie

gâteau aux carottes

PRÉPARATION

5 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 250 ml (1 tasse) de carottes râpées
- 125 ml (1/2 tasse) de boisson d'avoine nature
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec à la vanille
- 125 ml (1/2 tasse) d'ananas en morceaux surgelés
- 60 ml (% de tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de cannelle
- 1 banane moyenne congelée
- 1 pincée de muscade

-
- 1 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer tous les ingrédients.
 - 2 Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

NOTE

Mon smoothie préf ! Ça vaut la peine de l'essayer, il goûte vraiment le gâteau !

OceanofPDF.com



Smoothie

banane et Graham

PRÉPARATION

5 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec à la vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de boisson d'avoine à la vanille non sucrée
- 2 bananes moyennes
- 2 gaufrettes de biscuit Graham entières

-
- 1 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer tous les ingrédients.
 - 2 Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

OceanofPDF.com



Smoothie

punch aux fruits

PRÉPARATION

5 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 250 ml (1 tasse) de boisson de soya à la fraise
- 125 ml (1/2 tasse) de fraises surgelées
- 125 ml (1/2 tasse) d'ananas en morceaux surgelés
- 30 ml (1/2 de tasse) de cerises surgelées
- 30 ml (1/2 de tasse) de pêches surgelées
- 30 ml (1/2 de tasse) de yogourt au citron

-
- 1 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer tous les ingrédients.
 - 2 Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

OceanofPDF.com





Pain citron et bleuets

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

1 HEURE

QUANTITÉ

8 à 10 PORTIONS



- 310 ml (1 1/4 tasse) de farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de farine d'avoine
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2 œufs
- 180 ml (3/4 de tasse) de crème sure
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile végétale
- 30 ml (2 c. à soupe) de zestes de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais
- 310 ml (1 1/4 tasse) de bleuets

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Dans un grand bol, mélanger la farine de blé avec la farine d'avoine, la poudre à pâte et le sel.

- 3 Dans le contenant du mélangeur électrique, mélanger les œufs avec la crème sure, le sucre, l'huile et les zestes.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter le jus de citron et les bleuets. Remuer délicatement.
- 5 Transvider la préparation dans un moule à pain. Égaliser la surface.
- 6 Cuire au four de 1 heure à 1 heure 15 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.

OceanofPDF.com



Pain poires et chocolat

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

50 MINUTES

QUANTITÉ

8 à 10 PORTIONS



- 430 ml (1 3/4 tasse) de farine de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 50 ml (1/4 de tasse) d'huile végétale
- 80 ml (1/3 de tasse) de sucre
- 3 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 375 ml (1 1/2 tasse) de poires pelées et coupées en dés
- 80 ml (1/3 de tasse) de pépites de chocolat mi-sucré

1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

- 2 Dans un grand bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.
- 3 Dans le contenant du mélangeur électrique, mélanger l'huile avec le sucre, les œufs, le lait et la vanille.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter les poires et les pépites de chocolat. Remuer délicatement.
- 5 Transvider la préparation dans un moule à pain. Égaliser la surface.
- 6 Cuire au four de 50 minutes à 1 heure, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.



Pain rose

aux fraises et aux bananes

PRÉPARATION

25 MINUTES

CUISSON

50 MINUTES

QUANTITÉ

8 à 10 PORTIONS



- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 60 ml (1/4 de tasse) de graines de lin moulues
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fraises surgelées
- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre ramolli
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 2 bananes coupées en morceaux
- 2 œufs
- 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt grec nature
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

- 2 Dans un grand bol, mélanger la farine avec les graines de lin, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3 Dans un bol allant au micro-ondes, déposer les fraises. Chauffer au micro-ondes de 4 à 5 minutes. Laisser tiédir.
- 4 Dans le contenant du mélangeur électrique, crémér le beurre avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 5 Ajouter les fraises, les bananes, les œufs, le yogourt et la vanille dans le mélangeur. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- 6 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 7 Transvider la préparation dans un moule à pain. Égaliser la surface.
- 8 Cuire au four de 50 minutes à 1 heure, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.



Pain pêche et framboises

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

45 MINUTES

QUANTITÉ

8 à 10 PORTIONS



- 310 ml (1 1/4 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) de gros flocons d'avoine
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 80 ml (1/3 de tasse) de sucre
- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre fondu
- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- 1 citron (zeste et jus)
- 250 ml (1 tasse) de pêche pelée et coupée en dés
- 250 ml (1 tasse) de framboises

1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

- 2 Dans un grand bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3 Dans le contenant du mélangeur électrique, fouetter le sucre avec le beurre fondu, les œufs et le yogourt.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter le zeste et le jus de citron, la pêche et les framboises. Remuer délicatement.
- 5 Transvider la préparation dans un moule à pain. Égaliser la surface.
- 6 Cuire au four de 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.

NOTE

Votre pain n'a pas levé ? Ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas raté votre recette ! C'est une réaction normale en raison de la haute teneur en eau des fruits utilisés, ce qui rend le processus de levée plus difficile.

OceanofPDF.com



Pain pina coiçda aux courgettes

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

50 MINUTES

QUANTITÉ

8 à 10 PORTIONS



- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) de noix de coco sucrée râpée
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 60 ml (1/2 de tasse) d'huile végétale
- 125 ml (1/4 tasse) de lait de coco
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (1/2 tasse) d'ananas broyé, égoutté
- 375 ml (1 1/2 tasse) de courgettes râpées

1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

- 2 Dans un grand bol, mélanger la farine avec la noix de coco, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel.
- 3 Dans le contenant du mélangeur électrique, mélanger les œufs avec le sucre, l'huile, le lait de coco et la vanille.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter l'ananas et les courgettes. Remuer délicatement.
- 5 Transvider la préparation dans un moule à pain. Égaliser la surface.
- 6 Cuire au four de 50 minutes à 1 heure, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.



Lorsque je fais de la pâtisserie, j'aime utiliser un mélangeur électrique pour la préparation des ingrédients liquides. À mon avis, c'est plus rapide et ça permet d'économiser de la vaisselle, mais vous pourriez aussi choisir d'utiliser un gros bol et un batteur électrique.



Muffins beurre de soya,

bananes et confiture

CUISSON

20 MINUTES

CUISSON

20 MINUTES

QUANTITÉ

12 MUFFINS



- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 180 ml (3/4 de tasse) de farine de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 1 œuf
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bananes très mûres écrasées (environ 4 bananes)
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre de soya
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 80 ml (1/3 de tasse) de sirop d'érable
- 80 ml (1/3 de tasse) de confiture de framboises

1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

- 2 Dans un grand bol, mélanger les farines avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer l'œuf, le yogourt, les bananes, le lait, le beurre de soya, la vanille et le sirop d'érable. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 5 À l'aide d'une cuillère à crème glacée, répartir la moitié de la pâte dans les douze alvéoles d'un moule à muffins. Égaliser la surface. Répartir la confiture au centre des alvéoles, puis couvrir du reste de la pâte.
- 6 Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
- 7 Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.



Muffins carottes et érable

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

20 MINUTES

QUANTITÉ

12 MUFFINS



- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 3 œufs
- 30 ml (1/4 de tasse) de cassonade
- 30 ml (1/4 de tasse) d'huile végétale
- 30 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 500 ml (2 tasses) de carottes râpées
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de pépites de sucre d'érable (facultatif)

1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

- 2 Dans un grand bol, mélanger les farines avec le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
- 3 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer les œufs, la cassonade, l'huile, le sirop d'érable et la vanille. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter les carottes et bien mélanger.
- 5 Répartir la pâte dans les douze alvéoles d'un moule à muffins. Si désiré, saupoudrer de pépites de sucre d'érable.
- 6 Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
- 7 Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.



Muffins courgettes,

dattes et lime

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

20 MINUTES

QUANTITÉ

12 MUFFINS



- 430 ml (1 3/4 tasse) de farine de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 2 œufs
- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre ramolli
- 125 ml (1/2 tasse) de dattes hachées
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 80 ml (1/3 de tasse) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime
- 60 ml (1/3 de tasse) de jus de lime frais
- 375 ml (1 1/2 tasse) de courgettes râpées

NOTE

Je n'utilise pas le mélangeur électrique pour cette recette afin de garder intacts les beaux morceaux de dattes et les zestes de lime.

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un grand bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3 Dans un autre bol, mélanger les œufs avec le beurre, les dattes, le lait, le sucre, les zestes et le jus de lime.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter les courgettes et bien mélanger.
- 5 À l'aide d'une cuillère à crème glacée, répartir la pâte dans les douze alvéoles d'un moule à muffins.
- 6 Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
- 7 Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.



Muffins

aux bleuets et avocats

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

25 MINUTES

QUANTITÉ

12 MUFFINS



- 1 1/2 avocat
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 180 ml (3/4 de tasse) de yogourt grec nature
- 2 œufs
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages surgelés

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer l'avocat, le sucre, le yogourt, les œufs et la vanille. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

- 3 Dans un grand bol, mélanger les farines avec la poudre à pâte et le sel.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter les bleuets et mélanger délicatement.
- 5 À l'aide d'une cuillère à crème glacée, répartir la pâte dans les douze alvéoles d'un moule à muffins.
- 6 Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
- 7 Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

OceanofPDF.com



Muffins fraises et rhubarbe

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

25 MINUTES

QUANTITÉ

12 MUFFINS



- 180 ml (3/4 de tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de céréales de son (de type All-Bran)
- 180 ml (3/4 de tasse) de farine tout usage
- 180 ml (3/4 de tasse) de farine de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 3 bananes réduites en purée
- 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- 1 œuf
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de fraises coupées en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de rhubarbe coupée en dés

1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

- 2 Dans un bol, mélanger le lait avec les céréales. Laisser reposer 5 minutes, jusqu'à ce que les céréales soient imbibées de lait.
- 3 Dans un grand bol, mélanger les farines avec le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel.
- 4 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer la purée de bananes, le sirop d'érable, l'œuf, l'huile et la vanille. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 5 Transférer la préparation aux bananes dans le bol contenant la préparation aux céréales et remuer.
- 6 Incorporer graduellement les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter les fraises et la rhubarbe. Bien mélanger.
- 7 Répartir la pâte dans les douze alvéoles d'un moule à muffins.
- 8 Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
- 9 Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.





Barres tendres

ananas et graines de citrouille

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

30 MINUTES

QUANTITÉ

12 BARRES



- 1 litre (4 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 180 ml (3/4 de tasse) de miel
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de canola
- 60 ml (1/4 de tasse) de jus d'ananas
- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de citrouille
- 125 ml (1/2 tasse) d'ananas séché coupé en dés

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec le miel, l'huile de canola, le jus d'ananas, les œufs, les graines de citrouille et les dés d'ananas.
 - 3 Tapisser une plaque de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po) de papier parchemin, puis y transférer la préparation. Égaliser la surface en pressant fermement.

- 4 Cuire au four de 30 à 35 minutes.
- 5 Retirer du four et laisser tiédir. Couper en douze barres.

OceanofPDF.com



Barres tendres fraises,

chia et avoine

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

25 MINUTES

QUANTITÉ

12 BARRES



- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 125 ml (1/2 tasse) de gros flocons d'avoine
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de noix de coco fondue
- 1 œuf
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de fraises coupées en dés

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger les deux sortes de flocons d'avoine avec la farine, les graines de chia et la cannelle.

- 3 Dans un autre bol, mélanger l'huile de noix de coco avec l'œuf, la cassonade et la vanille.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter les fraises et remuer délicatement.
- 5 Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y transférer la préparation. Égaliser la surface en pressant fermement.
- 6 Cuire au four de 25 à 30 minutes.
- 7 Retirer du four et laisser tiédir. Couper en douze barres.

OceanofPDF.com



Barres tendres

carottes et tournesol

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

25 MINUTES

QUANTITÉ

12 BARRES



- 125 ml (1/2 tasse) de farine d'avoine
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de tournesol
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 2 pincées de muscade
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 2 œufs
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de noix de coco fondue
- 60 ml (1/4 de tasse) de compote de pommes non sucrée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 160 ml (2/3 de tasse) de miel
- 250 ml (1 tasse) de carottes râpées

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine, les graines de tournesol, la cannelle, la muscade et le sel.

- 3 Dans un autre bol, mélanger les œufs avec l'huile de noix de coco, la compote de pommes, la vanille et le miel.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter les carottes et remuer.
- 5 Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y transférer la préparation. Égaliser la surface en pressant fermement.
- 6 Cuire au four de 25 à 30 minutes.
- 7 Retirer du four et laisser tiédir. Couper en douze barres.

OceanofPDF.com



Barres tendres

tarte aux pommes

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

25 MINUTES

QUANTITÉ

12 BARRES



- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) de gros flocons d'avoine
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre fondu
- 250 ml (1 tasse) de compote de pommes sucrée
- 160 ml (2/3 de tasse) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger les deux sortes de flocons d'avoine avec les graines de chia, la cannelle et le sel.

- 3 Dans un autre bol, mélanger le beurre avec la compote de pommes, le miel et la vanille.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 5 Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y transférer la préparation. Égaliser la surface.
- 6 Cuire au four de 25 à 30 minutes.
- 7 Retirer du four et laisser tiédir. Couper en douze barres.

OceanofPDF.com



Barres tendres

bleuets et noix de coco

PRÉPARATION

15 MINUTES

CUISSON

30 MINUTES

QUANTITÉ

12 BARRES



- 750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine de blé entier
- 80 ml (1/3 de tasse) de quinoa soufflé
- 30 ml (1/3 de tasse) de noix de coco non sucrée râpée
- 60 ml (1/4 de tasse) de cassonade
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de noix de coco fondue
- 125 ml (1/2 tasse) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 160 ml (2/3 de tasse) de bleuets séchés

-
- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - 2 Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec la farine, le quinoa, la noix de coco, la cassonade et le sel.

- 3 Dans un autre bol, mélanger l'huile de noix de coco avec le miel et la vanille.
- 4 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter les bleuets et remuer.
- 5 Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y transférer la préparation. Égaliser la surface en pressant fermement.
- 6 Cuire au four de 30 à 35 minutes.
- 7 Retirer du four et laisser tiédir complètement. Couper en douze barres.

NOTE

Pour éviter que la préparation ne s'égraine, il est important de la laisser tiédir complètement avant de la couper afin de laisser le temps à l'huile de noix de coco de figer.

OceanofPDF.com





Biscuits

banana split

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

12 MINUTES

QUANTITÉ

12 BISCUITS

- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 60 ml (1/2 de tasse) de farine de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/2 de c. à thé) de sel
- 60 ml (1/2 de tasse) de beurre ramolli
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 80 ml (1/2 de tasse) de cassonade
- 80 ml (1/2 de tasse) de purée de bananes
- 1 gros œuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de mini-bonbons décoratifs
- 125 ml (1/2 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré
- 12 cerises au marasquin avec la queue

*** * ***

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un grand bol, mélanger les farines avec la poudre à pâte et le sel.
- 3 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer le beurre, la vanille et la cassonade. Mélanger de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la préparation pâlisce.
- 4 Ajouter la purée de bananes et l'œuf dans le contenant du mélangeur. Mélanger 30 secondes.
- 5 Incorporer graduellement les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter la moitié des mini-bonbons et remuer.
- 6 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, former douze biscuits à l'aide d'une cuillère à crème glacée en les espaçant de 5 cm (2 po). Aplatir légèrement les biscuits à l'aide d'une fourchette.
- 7 Cuire au four de 12 à 15 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.
- 8 Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie.
- 9 Tremper le côté bombé des biscuits dans le chocolat. Déposer aussitôt une cerise au marasquin sur le dessus des biscuits. Décorer avec le reste des mini-bonbons avant que le chocolat fige.



Carrés aux S'mores

PRÉPARATION

20 MINUTES

CUISSON

27 MINUTES

QUANTITÉ

16 CARRES

POUR LA CROÛTE :

- 160 ml (2/3 de tasse) de farine d'avoine
- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure de biscuits Graham
- 80 ml (1/3 de tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 1 œuf battu
- 125 ml (1/2 tasse) de compote de pommes non sucrée

POUR LA GARNITURE :

- 250 ml (1 tasse) de mini-guimauves
- 90 ml (6 c. à soupe) de pépites de chocolat au lait ou mi-sucré

POUR LE DESSUS :

- 1 gaufrette de biscuit Graham cassée en morceaux
- 30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de noix de coco fondue

- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de mini-guimauves

* * *

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin.
- 3 Dans un bol, mélanger la farine d'avoine avec la chapelure de biscuits Graham, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et la cassonade.
- 4 Ajouter l'œuf et la compote de pommes dans le bol. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 5 Étaler la préparation au fond du moule. Égaliser la surface.
- 6 Cuire au four 15 minutes. Retirer du four.
- 7 Étendre les ingrédients de la garniture sur la croûte.
- 8 Dans un autre bol, mélanger la gaufrette de biscuit Graham avec les flocons d'avoine, l'huile de noix coco et le sirop d'érable jusqu'à l'obtention d'une préparation grumeleuse.
- 9 Étendre la préparation sur la garniture.
- 10 Cuire au four 10 minutes. Retirer du four.
- 11 Répartir les mini-guimauves sur la préparation.
- 12 Régler le four à la position « gril » (*broil*). Faire dorer les mini-guimauves de 2 à 3 minutes.
- 13 Couper la préparation en 16 carrés.

OceanofPDF.com



Carrés au riz soufflé, guimauves et cerises

PRÉPARATION

20 MINUTES

RÉFRIGÉRATION

30 MINUTES

QUANTITÉ

16 CARRES

- 125 ml (1/2 tasse) de cerises fraîches dénoyautées
- 1,25 litre (5 tasses) de guimauves
- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 litre (4 tasses) de céréales de riz soufflé
- 250 ml (1 tasse) de quinoa soufflé

*** * ***

- 1** Dans le contenant du robot culinaire, déposer les cerises. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- 2** Dans une casserole, déposer les guimauves et le beurre. Chauffer à feu moyen en remuant, jusqu'à ce que les guimauves soient fondues. Incorporer la vanille, les céréales et le quinoa en remuant.

- 3 Transférer la moitié de la préparation au riz soufflé dans un bol. Ajouter la purée de cerises dans le bol et remuer.
- 4 Beurrer un plat carré de 20 cm (8 po), puis le tapisser de papier parchemin. Transvider la préparation aux cerises dans le plat. Presser légèrement pour égaliser la surface. Couvrir du reste de la préparation au riz soufflé. Presser légèrement à l'aide d'une spatule légèrement beurrée pour égaliser la surface.
- 5 Réfrigérer au moins 30 minutes avant de démouler.
- 6 Couper la préparation en 16 carrés.

OceanofPDF.com



Blizzards choco-crème

PRÉPARATION

5 MINUTES

QUANTITÉ

2 PORTIONS

- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec à la vanille
- 30 ml (2 c. à soupe) de chapelure de biscuits au chocolat (de type Oreo)
- Quelques fraises coupées en deux

* * *

- 1 Dans un bol, mélanger le yogourt avec la chapelure de biscuits.
- 2 Servir les blizzards avec les fraises.

OceanofPDF.com



Beignes style crème glacée

napolitaine

PRÉPARATION

30 MINUTES

CUISSON

15 MINUTES

QUANTITÉ

12 BEIGNES



- 4 à 6 fraises
- 160 ml (2/3 de tasse) de farine de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 0,625 ml (1/8 de c. à thé) de muscade
- 1 pincée de sel
- 2 bananes très mûres
- 1 œuf
- 60 ml (1/4 de tasse) de sucre
- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre fondu
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de cacao

POUR LE GLAÇAGE

AU CHOCOLAT :

- 60 ml (1/4 de tasse) de chocolat au choix coupé en morceaux

POUR LE GLAÇAGE AU YOGOURT :

- 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt grec
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre à glacer

POUR LE GLAÇAGE AUX FRAISES :

- 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt grec
- 60 ml (1/4 de tasse) de sucre à glacer

* * *

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer les fraises. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Réserver environ 30 ml (2 c. à soupe) de purée pour le glaçage aux fraises.
- 3 Dans un grand bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, la cannelle, la muscade et le sel.
- 4 Dans le contenant du mélangeur électrique nettoyé, déposer les bananes, l'œuf, le sucre, le beurre et la vanille. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 5 Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

- 6 Diviser la pâte dans trois bols. Dans le premier bol, ajouter le cacao et remuer. Dans le second bol, ajouter la purée de fraises.
- 7 Répartir les préparations dans les douze alvéoles d'un moule à beignes en silicone, en remplissant le tiers de chaque alvéole de chacune des préparations.
- 8 Cuire au four 15 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans un beigne en ressorte propre.
- 9 **Pour le glaçage au chocolat.** Faire fondre le chocolat au bain-marie. Réserver.
- 10 **Pour le glaçage au yogourt.** Dans un bol, mélanger le yogourt grec avec le sucre à glacer.
- 11 **Pour le glaçage aux fraises.** Dans un bol, mélanger le yogourt grec avec le sucre à glacer et la purée de fraises réservée.
- 12 Répartir le glaçage désiré sur les beignes.

Index des recettes

Collations

Barres tendres & boules d'énergie

[Barres tendres ananas et graines de citrouille](#)

[Barres tendres bleuets et noix de coco](#)

[Barres tendres carottes et tournesol](#)

[Barres tendres fraises, chia et avoine](#)

[Barres tendres tarte aux pommes](#)

[Boules d'énergie à la banane](#)

[Boules d'énergie aux brownies](#)

[Boules d'énergie duo banane-brownies](#)

Collations fruitées

[Croustilles de pommes](#)

[Frites de melons](#)

[Salade aux petits fruits de ma belle-mère](#)

Gruau, granolas & Cie

[Granola à la tarte à la banane](#)

[Granola au lait de poule](#)

[Gruau *overnight* façon *cheesecake* aux fraises](#)

Mélange à grignoter maison

Parfait pouding chocolat, bananes et chia avec granola maison

Muffins, pains & Cie

Galettes de gruau à la pêche

Muffins aux bleuets et avocats

Muffins beurre de soya, bananes et confiture

Muffins carottes et érable

Muffins courgettes, dattes et lime

Muffins fraises et rhubarbe

Pain citron et bleuets

Pain pêches et framboises

Pain pina colada aux courgettes

Pain poires et chocolat

Pain rose aux fraises et aux bananes

Pâte à biscuits aux confettis

Smoothies

Smoothie banane et Graham

Smoothie *creamsicle*

Smoothie gâteau aux carottes

Smoothie limonade rose

Smoothie punch aux fruits

Trempettes & Cie

Salsa de fruits et chips à la cannelle

Salsa mangue, tomates et avocat avec croustilles maison

Tremquette cari, miel et curcuma

Tremquette érable et cannelle pour fruits frais

Tremquette miel, citron et pavot pour fruits frais

Tremquette ranch

Plats principaux

Bœuf, porc & veau

Bombes cheeseburger

Bombes croque-monsieur jambon, fromage et asperges

Boulettes de porc à l'orange et aux carottes

Boulettes de veau au fromage en grains et brocoli

Pains de viande enchiladas

Pinwheels à la sauce à spaghetti

Pinwheels sous-marin au steak

Pochettes au chili

Salade hamburger

Sauce à spaghetti

Végé

Bâtonnets de gruau à la banane et aux fraises

Beignes de pancake au tofu et aux petits fruits

Couscous feta, bleuets et pois chiches

Pain doré framboises et mangue dans un moule à muffins

Salade hawaïenne

Sushis au beurre de soya, pommes et cannelle

Pâtes & pizzas

Coupes de macaroni au fromage et tofu

Lasagnes ricotta et épinards

Muffins à la pizza

Pâte pour pochettes

Salade de boucles au jambon et edamames

Salade de pâtes au poulet, fraises et concombre

Salade de penne à l'italienne

Poissons

Cupcakes de pâté au saumon

Pochettes au thon de ma mère

Poulet

Bombes au poulet effiloché italien

Boulettes de poulet au citron et courgettes

Pinwheels au poulet barbecue

Pochettes au poulet et poireau

Poulet rapido

Sandwichs & Cie

Bagels style quiche

Garniture de pois chiches Buffalo

Garniture œufs et avocat

Garniture thon, concombre et fromage cottage

Garniture tofu, pomme et canneberges

Grilled cheese fromage et brocoli

Grilled cheese margherita

Grilled cheese thon, pomme et fromage

Mini-omelettes vide-frigo

Roulés au saumon fumé et à la fraise

Roulés au smoked meat et cornichon

Roulés de poulet à la mexicaine

Roulés grecs au poulet et feta

Desserts

Beignes style crème glacée napolitaine

Biscuits *banana split*

Blizzards choco-crème

Carrés au riz soufflé, guimauves et cerises

Carrés aux *s'mores*

OceanofPDF.com