

GENEVIÈVE O'GLEMAN
NUTRITIONNISTE

Tellement frais



LES EDITIONS DE
L'HOMME

GENEVIÈVE O'GLEMAN
NUTRITIONNISTE

Tellement frais



OceanofPDF.com



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

Un urgent besoin de légèreté

J'ai écrit les premières lignes de ce livre alors que mon équipe et moi étions dans un vrai beau gros tourbillon de production.

Notre enthousiasme et notre passion nous ont joué des tours. L'émission de télé, le magazine Web, des collaborations spéciales, des partenariats... On s'est momentanément retrouvées avec une cour pas mal pleine. On a beau planifier, des fois tout arrive en même temps. Bien entendu, on s'est retroussé les manches et on s'est surpassées... mais après le passage de ce tsunami, on était toutes un peu essoufflées.

Une fois la poussière retombée, je me suis demandé ce qui nous ferait du bien. Quel projet nous redonnerait de l'énergie et ajouterait un peu de légèreté à nos journées. Ça nous prenait un projet bonbon.

L'horaire était encore chargé, mais le simple fait de travailler sur des *pops* à la sangria, des salades colorées, d'élégantes planches apéro et des recettes qui goûtent l'été nous a redonné notre élan. Chaque jour était une fête. On n'avait qu'à sortir les sandwiches à la crème glacée du congélateur et on oubliait les échéanciers serrés pour un moment.

C'est l'effet que ce livre nous a fait. Une bouffée d'air frais.

Ce livre, c'est une invitation à profiter de la vie. À ajouter de la bonne humeur à notre quotidien parfois un peu compliqué. Renouer avec notre cœur d'enfant en dégustant une *slush* trois couleurs et en se faisant des grimaces pour comparer la couleur de notre langue.

J'espère que ce livre vous donnera envie de ralentir la cadence pour vous sentir temporairement en vacances. Qu'il vous permettra de replonger dans vos souvenirs de journées à la plage, de *roadtrips* et de pique-niques. D'après-midi passés en maillot de bain, avec la peau ratatinée à force de

trop se baigner. Et de soirées de *farniente* où on n'a tout simplement pas le goût de cuisiner.

Je termine en vous racontant l'anecdote derrière le choix du titre. En cuisine, chaque fois qu'une recette n'était pas tout à fait à point, nous nous disions que c'était frais, mais pas «tellement frais». C'était notre façon de nous dire qu'il fallait retravailler la recette, la pousser encore un peu. À force d'utiliser l'expression, on s'est dit à la blague que le livre ne serait pas seulement frais, il serait tellement frais!

Préparez-vous à un vent de fraîcheur!

Geneviève

OceanofPDF.com



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

SOMMAIRE

CHAPITRES

Le bar à salades

Bases faciles

L'ingrédient dépanneur

5 à 7 sur la terrasse

Journée piscine

Soupers d'été

Entre voisins

Déjeuner dehors

Boissons glacées

De mocktail à cocktail

Pops glacés

Becs sucrés

Passion pique-nique

INDEX ILLUSTRÉ

Apéro



Bocconcini
s marines
aux fines
herbes



Salsa de
mais



Gravlax de
saumon au
poivre rose



Tartine aux
artichauts
et aux
épinards



Tartare de
bœuf au
fromage
en grains



Fromage à
tartiner aux
fines
herbes



Bruschetta
aux
tomates
ancestrales
s



Gaspacho
verde



Trempelette
de labneh
et
d'aubergine
grillée



Salade de
melon miel
à
l'asiatique



Salade de
melon
d'eau
épicée



Croûtons à
la confiture
de
cantaloup
et au
prosciutto



Trio de
trempelettes
à la ricotta



Bouchées
cheesebur
ger



Pizza
froide
maison



Trempelette
au poulet
Buffalo



Tartines
bánh mì

Viande et volaille



Filet de porc à la moutarde et à l'érable



Salade BLT



Salade de porc aux fruits du verger



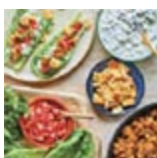
Hot-dog à la salsa de maïs



Poulet cajun à la salsa de maïs



Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri



Wraps de laitue au poulet tandoori



Burger à la jamaïcaine



Bar à sandwiches matin

Poisson et fruits de mer



Truite
grillée au
paprika et
à la lime



Salade de
truite
grillée à la
mexicaine



Pain plat
au saumon
et à l'aneth



Salade
citronnée
au saumon
et au
fenouil



Bol de
saumon à
l'asiatique



Croquettes
de thon
aux
épinards et
au
fromage



Guédilles
de
crevettes à
la sauce
tartare



Ceviche
verde



Salade de
macaronis
aux
crevettes
et au
fenouil



Taco
déjeuner
au saumon
fumé

Végé



Tofu
croustillant
pas-
se-
partout



Bol de tofu
croustillant
à
l'asiatique



Salade de
pois
chiches et
de chou-
fleur à
l'indienne



Nachos à
la salsa de
maïs et
aux
haricots
noirs



Salade
croquante
au
chimichurri
et au
halloumi
grillé



Légumes
grillés au
chimichurri



Salade de
pâtes
caprese



Wrap au
tofu
croustillant



Baguette
végé à
partager



Panzanella
aux
tomates
ancestrales
et aux
endives



Salade
méditerran
éenne en
pot



Bol végé
aux pois
chiches
grillés



Bol
déjeuner
salé

Vinaigrettes, sauces et garnitures



Vinaigrette
aux
oignons
doux



Vinaigrette
tamari



Vinaigrette
César



Vinaigrette
chipotle



Craquelins
au
fromage et
à l'oignon



Croûtons
de pain
naan à l'ail



Nouilles
croustillant
es



Granola
salé



Chimichurr
i

Boissons



Thé glacé
chai



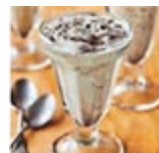
Café moka
glacé



Lait frappé
tropical



Trio de
slush



Lait frappé
cookies'n'c
ream



Seltzer au
concombre
et à la
rhubarbe



Seltzer à la
poire et au
romarin



Virgin
Caesar
tout garni

Options sucrées



Crème glacée Rocky Road



Pain doré grillé à la fraise et au basilic



Le parfait déjeuner



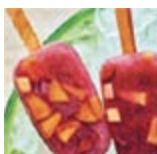
Barres Magnum maison



Pops glacés napolitains



Pops glacés au gâteau au fromage



Pops glacés à la sangria



Tarte jardinière



Mini-sandwichs à la crème glacée s'mores



Glace à la framboise et à la mangue



Affogato à la nougatine d'amandes



Shortcake aux petits fruits



Tarte à la lime en verrine





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

Le bar à salades

Verdures aux multiples personnalités

La salade, c'est l'emblème de l'été. Quand il fait chaud et qu'on n'a pas envie d'allumer les fourneaux, c'est vers elle qu'on va se tourner. En plus de ne pas être compliquée, il y a tellement de façons de la réinventer. De la salade pour dépanner un soir pressé à celle avec laquelle vous voudrez recevoir vos invités, voici tout ce dont vous aurez besoin pour réussir vos salades en un tournemain.

OceanofPDF.com

La vinaigrette

Des vinaigrettes pour tous les goûts, à ajouter partout, partout.

Vinaigrette aux oignons doux

Huile végétale — 80 ml (1/3 tasse)

Confit d'oignons — 60 ml (1/4 tasse)

Vinaigre de cidre — 60 ml (1/4 tasse)

Eau — 45 ml (3 c. à soupe)

Moutarde de Dijon — 15 ml (1 c. à soupe)

Sel — 1 ml (1/4 c. à thé)



1 Déposer tous les ingrédients dans le récipient du pied-mélangeur. **2** Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. **3** Servir sur une salade.

Donne 250 ml (1 tasse).

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur et ne se congèle pas.

Vinaigrette César

Citron — 1

Gousse d'ail — 1

Fromage parmesan — 45 g (1 1/2 oz) ou 80 ml (1/3 tasse) râpé finement

Yogourt grec nature — 80 ml (1/3 tasse)

Mayonnaise — 80 ml (1/3 tasse)

Câpres — 15 ml (1 c. à soupe)

Lait — 30 ml (2 c. à soupe)

Moutarde de Dijon — 5 ml (1 c. à thé)

Sauce Worcestershire — 5 ml (1 c. à thé)

1 Presser le citron dans le récipient du pied-mélangeur. **2** Ajouter le reste des ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. **3** Servir sur une salade.

Donne 250 ml (1 tasse).

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Vinaigrette tamari

Huile végétale — 125 ml (1/2 tasse)

Levure nutritionnelle — 60 ml (1/4 tasse)

Vinaigre de cidre — 60 ml (1/4 tasse)

Sauce tamari réduite en sodium — 30 ml (2 c. à soupe)

Eau — 30 ml (2 c. à soupe)

Poudre d'ail — 5 ml (1 c. à thé)

1 Déposer tous les ingrédients dans le récipient du pied-mélangeur. **2** Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. **3** Servir sur une salade.

Donne 250 ml (1 tasse).

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Vinaigrette chipotle

Limes — 3

Piment chipotle en sauce adobo — 1

Huile végétale — 80 ml (1/3 tasse)

Miel — 30 ml (2 c. à soupe)

Cumin moulu — 10 ml (2 c. à thé)

1 Presser les limes dans le récipient du pied-mélangeur. **2** Ajouter le reste des ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. **3** Servir sur une salade.

Donne 180 ml (3/4 tasse).

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Le petit plus

La touche d'originalité que vous cherchiez pour garnir vos salades préférées.

Craquelins au fromage et à l'oignon

Fromage cheddar fort — 30 g (1 oz) ou 60 ml (1/4 tasse)
râpé

Farine tout usage — 125 ml (1/2 tasse)

Graines de pavot — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Poudre d'oignon — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Beurre froid — 30 ml (2 c. à soupe)

Eau froide — 30 ml (2 c. à soupe)



1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four. **2** Dans un bol moyen, déposer le fromage râpé, la farine, les graines de pavot et la poudre d'oignon. **3** Ajouter le beurre et mélanger en pressant avec les doigts pour le défaire en morceaux de la taille de petits pois. **4** Verser l'eau et mélanger avec les mains pour former une boule. **5** Sur un plan de travail propre et fariné, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 2 mm (1/8 po).

6 Transférer sur une plaque de cuisson et cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Laisser tiédir et concasser en morceaux. **7** Servir sur une salade.

Donne 500 ml (2 tasses).
Se conserve 2 semaines à température ambiante.

Nouilles croustillantes

Pâtes à won-ton surgelées, décongelées — 1/2 paquet
de 450 g

Huile végétale — 15 ml (1 c. à soupe)

Sel — 1 ml (1/4 c. à thé)



1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four. **2** Couper les pâtes à won-ton en lanières de 5 mm (1/4 po) de largeur et les déposer sur une plaque de cuisson. **3** Ajouter l'huile et le sel. Avec les mains, mélanger pour bien les enrober. **4** Répartir les lanières sur la plaque et cuire au four de 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, en remuant à mi-cuisson. Laisser tiédir. **5** Servir sur une salade.

Donne 1,5 L (6 tasses).
Se conserve plusieurs semaines à température ambiante.

Croûtons de pain naan à l'ail

Beurre — 15 ml (1 c. à soupe)
Persil séché — 2,5 ml (1/2 c. à thé)
Poudre d'ail — 2,5 ml (1/2 c. à thé)
Pains naans — 4



1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four. **2** Dans un petit bol allant au four à micro-ondes, chauffer le beurre pour le faire fondre. Ajouter le persil et la poudre d'ail, puis mélanger. **3** À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les deux côtés des pains de beurre à l'ail. **4** Couper les pains en carrés de 1,5 cm (1/2 po) et les répartir sur une plaque de cuisson. **5** Cuire au four de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient bien dorés, en remuant à mi-cuisson. Laisser tiédir. **6** Servir sur une salade.

Donne 1 L (4 tasses).
Se conserve plusieurs semaines à température ambiante.

Granola salé

Flocons d'avoine à cuisson rapide — 250 ml (1 tasse)
Graines de citrouille — 125 ml (1/2 tasse)
Graines de tournesol — 125 ml (1/2 tasse)
Grains de sarrasin blanc — 125 ml (1/2 tasse)
Sauce soya réduite en sodium — 30 ml (2 c. à soupe)

Sirop d'érable — 15 ml (1 c. à soupe)

Huile végétale — 15 ml (1 c. à soupe)

1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four. **2** Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. **3** Répartir le mélange sur une plaque de cuisson et cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que le granola soit doré, en remuant à mi-cuisson. Laisser tiédir. **4** Servir sur une salade.



Donne 625 ml (2 1/2 tasses).

Se conserve 1 mois à température ambiante.

OceanofPDF.com



OceanofPDF.com

Truite grillée au paprika et à la lime

Un filet de truite qui vous transportera directement sous le soleil du Mexique.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 10 MIN

CUISSON — 12 MIN

INGRÉDIENTS

Poudre d'ail — 5 ml (1 c. à thé)

Paprika — 5 ml (1 c. à thé)

Huile d'olive — 10 ml (2 c. à thé)

Sel — 1 ml (1/4 c. à thé)

Filet de truite issue de la pêche durable, avec la peau — 450 g (1 lb)

Lime — 1/2

Feuille de cuisson réutilisable pour grillades (de type Cookina)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue (voir Note) à puissance élevée pour atteindre environ 200 °C (400 °F).
2. Dans un petit bol, mélanger la poudre d'ail, le paprika, l'huile et le sel.
3. Réduire la puissance du barbecue à feu moyen-doux et placer la feuille de cuisson sur la grille.

4. Déposer le filet de truite sur la feuille de cuisson et, à l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner du mélange d'épices.
5. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se détache facilement à la fourchette.
6. Presser la demi-lime sur le poisson.
7. Servir sur une salade ou tel quel avec les accompagnements de votre choix.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

NOTE Vous n'avez pas de barbecue? Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Déposez le filet de truite sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable) et badigeonnez-le du mélange d'épices. Faites cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la chair se détache facilement à la fourchette. Pressez la demi-lime sur le poisson et servez.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 214 — Protéines 27 g — Lipides 11 g — Glucides 1 g — Fibres 0 g — Sodium 188 mg

OceanofPDF.com



OceanofPDF.com

Tofu croustillant passe-partout

Si intégrer le tofu au menu était autrefois difficile, c'est maintenant chose du passé.

Vous raffolerez de ces petites pépites croustillantes et dorées.

DONNE 1 L (4 TASSES)

PRÉPARATION — 10 MIN

CUISSON — 20 MIN

INGRÉDIENTS

Pâte de miso — 60 ml (1/4 tasse)

Vinaigre blanc — 15 ml (1 c. à soupe)

Huile végétale — 15 ml (1 c. à soupe)

Ketchup — 15 ml (1 c. à soupe)

Miel — 15 ml (1 c. à soupe)

Tofu extra ferme — 1 bloc de 450 g

Chapelure panko — 125 ml (1/2 tasse)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger la pâte de miso, le vinaigre, l'huile, le ketchup et le miel.

3. Avec les mains, déchirer le tofu en petites bouchées au-dessus du bol. Mélanger pour bien l'enrober de sauce.
4. Ajouter la chapelure dans le bol et mélanger pour bien enrober chaque bouchée de tofu.
Répartir sur la plaque.
5. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit bien doré, en remuant à mi-cuisson.
6. Servir sur une salade ou tel quel avec les accompagnements de votre choix.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute, mais se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

NOTE Si vous avez préparé ce tofu à l'avance, réchauffez-le au four de 8 à 10 minutes à 180 °C (350 °F) pour qu'il redevienne croustillant.

VALEUR NUTRITIVE (pour une portion de 250 ml • 1 tasse)

Calories 269 — Protéines 20 g — Lipides 13 g — Glucides 20 g — Fibres 1 g — Sodium 667 mg

OceanofPDF.com



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

Bocconcini marinés aux fines herbes

En salade ou à l'apéro, c'est un coup de circuit assuré pour ces bocconcini marinés.

DONNE DE 18 À 20 BOCCONCINI

PRÉPARATION — 10 MIN

REPOS — 24 H

INGRÉDIENTS

Fromage bocconcini de taille cocktail — 1 contenant de 200 g

Gousse d'ail — 1

Fines herbes fraîches (au choix) — 60 ml (1/4 tasse)

Huile de caméline (voir Note) — 60 ml (1/4 tasse)

Flocons de piment fort — 1 ml (1/4 c. à thé)

Sel — 1 ml (1/4 c. à thé)

PRÉPARATION

1. Égoutter les bocconcini et les déposer dans un contenant hermétique d'environ 500 ml (2 tasses).
2. Hacher finement l'ail et les fines herbes, puis les ajouter dans le contenant.
3. Ajouter l'huile, les flocons de piment et le sel. Fermer le couvercle et agiter.

4. Laisser reposer au réfrigérateur au moins 24 heures, en agitant le contenant à quelques reprises.
5. Servir sur une salade ou tel quel à l'apéro.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTE L'huile de caméline est une option locale et s'utilise autant dans les préparations crues que cuites, puisqu'elle résiste bien à la chaleur. Elle a un goût frais et léger qui rappelle l'asperge. Cuite, elle développe un arôme de noisette. À noter que la caméline est de la même famille que la moutarde. Elle ne convient donc pas aux personnes qui y sont allergiques. Vous pouvez simplement la remplacer par une autre huile végétale locale.

VALEUR NUTRITIVE (pour 3 bocconcinis)

Calories 170 — Protéines 7 g — Lipides 16 g — Glucides 0 g — Fibres 0 g — Sodium 79 mg



Filet de porc à la moutarde et à l'érable

Avec ce filet de porc bien tendre, vos salades seront encore plus gourmandes.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 10 MIN

CUISSON — 12 MIN

REPOS — 5 MIN

INGRÉDIENTS

Moutarde de Dijon — 30 ml (2 c. à soupe)

Sirop d'érable — 30 ml (2 c. à soupe)

Épices à bifteck — 10 ml (2 c. à thé)

Filet de porc — 1 d'environ 450 g (1 lb)

Huile d'olive — 5 ml (1 c. à thé)

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger la moutarde, le sirop d'érable et les épices à bifteck.
Réserver.
2. Couper le filet de porc en deux sur la longueur.
3. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les morceaux de porc et réduire à feu moyen. Cuire 10 minutes, en retournant les morceaux à quelques reprises pour dorer tous les côtés (voir Note).

4. Verser la sauce dans le poêlon et poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant pour bien enrober le porc. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes.
5. Couper le porc en tranches d'environ 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur.
6. Servir sur une salade ou tel quel avec les accompagnements de votre choix.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur.

NOTE Pour un morceau d'environ 30 cm (12 po) de longueur et 2,5 cm (1 po) d'épaisseur, prévoyez une cuisson d'environ 10 minutes pour une viande rosée. Si vous utilisez un thermomètre de cuisson, la température interne doit atteindre 63 °C (145 °F) au centre de la viande.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 162 — Protéines 23 g — Lipides 4 g — Glucides 7 g — Fibres 0 g — Sodium 429 mg

OceanofPDF.com

Inspirations gourmandes

Détrompez-vous: une salade, c'est loin d'être juste de la laitue. Avec le bon mariage d'ingrédients, on obtient un résultat des plus alléchants! Il est révolu le temps où la salade n'était qu'un accompagnement ennuyant. Faites-en la star de votre repas pour manger coloré et pas compliqué. On peut même se la jouer comme au restaurant en élevant la présentation d'un cran. Si certains disent qu'on mange avec les yeux, ces salades sauront certainement faire des heureux!

OceanofPDF.com





Salade BLT

Oubliez la version entre deux tranches de pain.
C'est de celle-ci dont vous aurez envie, accompagnée d'un bon verre de vin.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 20 MIN

CUISSON — 8 MIN

INGRÉDIENTS

Restes de pain — 750 ml (3 tasses)

Prosciutto — 6 tranches

Vinaigrette César (voir [ici](#)) — 1/2 recette ou 125 ml (1/2 tasse)

Laitues Boston — 2

Tomates cerises — 500 ml (2 tasses)

Fromage parmesan — 60 g (2 oz) ou 125 ml (1/2 tasse) en copeaux

Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Avec les mains, déchirer le pain en petites bouchées et le répartir sur la moitié de la plaque.

3. Déposer les tranches de prosciutto sur l'autre moitié de la plaque.
4. Cuire au four 7 ou 8 minutes, jusqu'à ce que les croûtons et les tranches de prosciutto soient bien dorés.
5. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette selon les indications de la recette [ici](#).
6. Couper les laitues et les tomates en deux. À l'aide d'un économe, former des copeaux de parmesan.
7. Déposer les demi-laitues au centre de 4 assiettes et répartir les tomates.
8. Verser la vinaigrette en filet sur la laitue. Concasser le prosciutto grillé au-dessus des assiettes et garnir chaque portion de croûtons, de parmesan et de poivre concassé. Servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 304 — Protéines 15 g — Lipides 15 g — Glucides 25 g — Fibres 3 g — Sodium 823 mg

OceanofPDF.com



Bol de tofu croustillant à l'asiatique

Une salade parfumée et colorée, parfaite pour voyager le temps d'un souper.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 20 MIN

CUISSON — 30 MIN

REPOS — 20 MIN

INGRÉDIENTS

Riz à grains courts (riz à sushi de type Calrose) — 180 ml (3/4 tasse)

Eau — 180 ml (3/4 tasse)

Edamames surgelés — 250 ml (1 tasse)

Tofu croustillant passe-partout (voir [ici](#)) — 1/2 recette ou 500 ml (2 tasses)

Vinaigrette tamari (voir [ici](#)) — 1/2 recette ou 125 ml (1/2 tasse)

Chou nappa — 1 L (4 tasses) tranché finement

Carotte — 1

Poivron rouge — 1

Sel

PRÉPARATION

1. À l'aide d'un tamis, rincer le riz sous l'eau froide et égoutter.
2. Déposer le riz et l'eau dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu doux et poursuivre la cuisson

10 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes à couvert.

3. Dans un grand bol, mélanger le riz cuit et les edamames. Laisser tiédir au réfrigérateur au moins 10 minutes.
4. Pendant la cuisson et le repos du riz, préparer le tofu et la vinaigrette selon les indications des recettes [ici](#) et [ici](#).
5. Trancher finement le chou, râper la carotte (voir Note) et couper le poivron en dés.
6. Ajouter la vinaigrette, les légumes et une pincée de sel dans le bol avec le riz. Mélanger.
7. Répartir le mélange de riz dans 4 bols. Garnir de tofu et servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais se conserve 5 jours au réfrigérateur.

NOTE Si vous avez une carotte avec les fanes, conservez-les! Hachez-les grossièrement et ajoutez-les en garniture pour une belle touche de verdure.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 505 — Protéines 21 g — Lipides 23 g — Glucides 53 g — Fibres 6 g — Sodium 580 mg

OceanofPDF.com



Salade de porc aux fruits du verger

Une salade qui, en plus d'être jolie, met en vedette des aliments d'ici.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 30 MIN

CUISSON — 12 MIN

INGRÉDIENTS

Filet de porc à la moutarde et à l'érable (voir [ici](#)) — la recette complète

Vinaigrette aux oignons doux (voir [ici](#)) — 1/2 recette ou 125 ml (1/2 tasse)

Céleri — 2 branches

Mélange de laitue mesclun — 1 barquette de 142 g

Pomme — 1

Poire — 1

Fromage cheddar vieilli québécois (voir Note) — 100 g (3 1/2 oz) ou 160 ml (2/3 tasse)
en morceaux

PRÉPARATION

1. Préparer le porc et la vinaigrette selon les indications des recettes [ici](#) et [ici](#).
2. Trancher finement le céleri en biseau.
3. Dans un grand bol de service, déposer le céleri et la laitue.
4. Réserver environ 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigrette et verser le reste dans le bol. Mélanger.

5. Couper la pomme et la poire en quatre et retirer les cœurs. Trancher finement les quartiers, puis les répartir sur la salade en petits groupes.
6. À l'aide d'une fourchette, défaire le fromage en morceaux irréguliers.
7. Garnir la salade de morceaux de fromage et de tranches de porc. Verser la vinaigrette réservée sur les fruits et servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

NOTE Vous pouvez remplacer le fromage par du granola salé (voir [ici](#)) ou encore un mélange de noix hachées.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 428 — Protéines 30 g — Lipides 22 g — Glucides 26 g — Fibres 3 g — Sodium 718 mg

OceanofPDF.com



Salade de truite grillée à la mexicaine

Vous serez heureux comme un poisson dans l'eau en dégustant ce plat aussi bon que beau.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 30 MIN

CUISSON — 25 MIN

INGRÉDIENTS

Truite grillée au paprika et à la lime (voir [ici](#)) — la recette complète

Vinaigrette chipotle (voir [ici](#)) — la recette complète ou 180 ml (3/4 tasse)

Épis de maïs — 2

Radis — 4

Concombres libanais — 4

Tomates ancestrales — 3

Oignons verts — 3

Coriandre fraîche (facultatif) — 60 ml (1/4 tasse)

PRÉPARATION

1. Préparer la truite et la vinaigrette selon les indications des recettes [ici](#) et [ici](#). Réserver.
2. Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).

3. Déposer les épis de maïs sur la grille et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés, en les retournant à quelques reprises. Laisser tiédir.
4. Pendant ce temps, trancher finement les radis. Couper chaque concombre en 8 petits bâtonnets et chaque tomate en 8 quartiers. Trancher les oignons verts en biseau.
5. À l'aide d'un couteau dentelé, séparer les grains de maïs des épis.
6. Répartir la vinaigrette dans 4 assiettes. À l'aide du dos d'une cuillère, étendre la vinaigrette sur toute la surface de l'assiette pour former un cercle.
7. Déposer les tomates, les concombres, le maïs et les radis sur la vinaigrette.
8. Défaire la truite en morceaux et la répartir sur les légumes.
9. Garnir d'oignons verts et de feuilles de coriandre, si désiré. Servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 516 — Protéines 31 g — Lipides 31 g — Glucides 34 g — Fibres 5 g — Sodium 251 mg

OceanofPDF.com



Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'indienne

Avec son parfait équilibre de saveurs et de textures, cette salade sera un succès mur à mur.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 25 MIN

CUISSON — 20 MIN

INGRÉDIENTS

Chou-fleur — 1

Garam masala — 15 ml (1 c. à soupe)

Huile végétale — 60 ml (1/4 tasse), divisée

Vinaigre de riz — 45 ml (3 c. à soupe)

Sel — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Pois chiches — 1 boîte de 540 ml

Céleri — 2 branches

Pois mange-tout — 250 ml (1 tasse)

Persil frais — 250 ml (1 tasse)

Menthe fraîche — 125 ml (1/2 tasse), divisée

Yogourt grec nature — 250 ml (1 tasse)

Fleur de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Couper le chou-fleur en petits fleurons et déposer sur la plaque. Ajouter le garam masala et 15 ml (1 c. à soupe) d'huile. Avec les mains, mélanger pour bien enrober le chou-fleur.
3. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans un fleuron. Laisser tiédir.
4. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger le reste de l'huile (45 ml • 3 c. à soupe), le vinaigre et le sel.
5. Rincer et égoutter les pois chiches. Trancher finement le céleri et couper les pois mange-tout en biseau. Déposer dans le bol avec la vinaigrette.
6. Hacher grossièrement le persil et la menthe.
7. Dans un petit bol, mélanger le yogourt et 60 ml (1/4 tasse) de menthe.
8. Dans le grand bol avec les légumes et les pois chiches, ajouter le chou-fleur, le persil et le reste de la menthe (60 ml • 1/4 tasse). Mélanger.
9. Répartir le yogourt à la menthe dans 4 assiettes. À l'aide du dos d'une cuillère, l'étendre d'un côté de l'assiette. Déposer la salade de l'autre côté, garnir d'une pincée de fleur de sel et servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 338 — Protéines 16 g — Lipides 17 g — Glucides 34 g — Fibres 11 g — Sodium 604 mg



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

Bases faciles

Vos nouveaux chouchous passe-partout

Une salsa de maïs pour ensoleiller votre souper, un gravlax de saumon à déguster à toute heure de la journée, un chimichurri aux possibilités infinies... Voici trois bases à avoir dans sa manche pour ces soirées où on a envie de se sentir en vacances. En plus d'ajouter une bonne dose de fraîcheur, elles sauront mettre n'importe quel plat en valeur.

OceanofPDF.com



Salsa de maïs

Qui aurait cru qu'on pouvait manger le maïs cru? On aura tout vu!

DONNE 1 L (4 TASSES)

PRÉPARATION — 15 MIN

INGRÉDIENTS

Épis de maïs cru — 4

Échalote française — 1

Coriandre fraîche — 60 ml (1/4 tasse)

Limes — 2

Huile d'olive — 15 ml (1 c. à soupe)

Poivre

Sel — 1 ml (1/4 c. à thé)

PRÉPARATION

1. À l'aide d'un couteau, séparer les grains de maïs des épis pour obtenir environ 1 L (4 tasses). Déposer dans un grand bol.
2. Hacher finement l'échalote et la coriandre, puis les ajouter dans le bol.
3. Presser les limes au-dessus du bol et verser l'huile. Poivrer généreusement, ajouter le sel et mélanger.
4. Réfrigérer ou intégrer à une recette.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

VALEUR NUTRITIVE (pour une portion de 60 ml • 1/4 tasse)

Calories 35 — Protéines 1 g — Lipides 1 g — Glucides 6 g — Fibres 1 g — Sodium 30 mg

OceanofPDF.com



Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs

Quoi de plus rassembleur que des nachos à partager?
Aussitôt servis, aussitôt envolés!

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 30 MIN

CUISSON — 11 MIN

INGRÉDIENTS

Salsa de maïs (voir [ici](#)) — 1/2 recette ou 500 ml (2 tasses)
Assaisonnement au chili — 6 ml (1 1/4 c. à thé), divisé
Haricots noirs — 1 boîte de 540 ml
Fromage (au choix) — 250 g (8 oz) ou 500 ml (2 tasses) râpé
Croustilles de maïs — 1 sac de 300 g
Yogourt grec nature — 60 ml (1/4 tasse)
Lait — 15 ml (1 c. à soupe)
Coriandre fraîche — 60 ml (1/4 tasse)
Piment jalapeno — 1

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Placer la grille au centre du four. Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).

2. Préparer la salsa de maïs selon les indications de la recette [ici](#).
3. Dans un bol moyen, mélanger la salsa et 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement au chili.
4. Rincer et égoutter les haricots. Râper le fromage.
5. Répartir la moitié des croustilles de maïs sur la plaque de cuisson. Garnir de la moitié des haricots, de la moitié du fromage et de la moitié de la salsa. Répéter avec l'autre moitié des ingrédients pour former un deuxième étage.
6. Cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Si désiré, terminer la cuisson sous le gril (*broil*) 1 minute pour dorer le fromage.
7. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger le yogourt et le lait.
8. Effeuillez la coriandre et trancher finement le jalapeno.
9. À la sortie du four, à l'aide d'une cuillère, verser le yogourt en filet sur les nachos. Saupoudrer de 1 ml (1/4 c. à thé) d'assaisonnement au chili. Garnir de jalapeno et de coriandre. Servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

NOTE Cette recette se prépare aussi sur le barbecue: préchauffez-le à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F). Tapissez une plaque de cuisson de papier d'aluminium et répartissez-y les ingrédients en suivant la même méthode. Réduisez la puissance du barbecue à feu moyen et déposez la plaque sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire 3 ou 4 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ajoutez les garnitures et servez.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 508 — Protéines 19 g — Lipides 24 g — Glucides 54 g — Fibres 8 g — Sodium 444 mg



Hot-dog à la salsa de maïs

Les hot-dogs, c'est le *go-to* de l'été. On met ça sur le barbecue, et c'est réglé!

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 30 MIN

CUISSON — 6 MIN

INGRÉDIENTS

Salsa de maïs (voir [ici](#)) — 1/4 de recette ou 250 ml (1 tasse)

Fines herbes fraîches (au choix) — 125 ml (1/2 tasse)

Porc haché maigre — 450 g (1 lb)

Poudre d'oignon — 15 ml (1 c. à soupe)

Poudre d'ail — 15 ml (1 c. à soupe)

Sirop d'érable — 15 ml (1 c. à soupe)

Sel — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Sauce Tabasco — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Pains à hot-dog — 6

PRÉPARATION

1. Préparer la salsa de maïs selon les indications de la recette [ici](#). Réserver.
2. Préchauffer le barbecue (voir Note) à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).

3. Hacher finement les fines herbes.
4. Dans un bol moyen, mélanger les fines herbes, le porc, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le sirop d'érable, le sel et la sauce Tabasco.
5. Façonner 6 saucisses d'environ 12 cm (5 po) de longueur.
6. Déposer les saucisses sur la grille du barbecue et cuire 5 ou 6 minutes, en les retournant à quelques reprises pour les griller de tous les côtés.
7. Deux minutes avant la fin de la cuisson des saucisses, réchauffer les pains sur la grille du barbecue, en les retournant à mi-cuisson. Surveiller pour éviter qu'ils brûlent.
8. Déposer les saucisses dans les pains et garnir de salsa. Servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais les saucisses se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur.

NOTE Si vous n'avez pas de barbecue, préchauffez le four à 220 °C (425 °F). Dans un grand poêlon antiadhésif préchauffé à feu moyen-vif, sans ajouter de matière grasse, faites cuire les saucisses 7 ou 8 minutes, en les retournant à quelques reprises pour les dorer de tous les côtés. Trois ou quatre minutes avant la fin de la cuisson des saucisses, déposez les pains directement sur la grille du four pour les réchauffer. Assemblez et servez.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 288 — Protéines 20 g — Lipides 10 g — Glucides 29 g — Fibres 2 g — Sodium 416 mg



Poulet cajun à la salsa de maïs

Envie d'un souper pas compliqué pour profiter d'une belle soirée d'été?

Ce poulet garni de salsa vous donnera envie de danser!

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 25 MIN

CUISSON — 6 MIN

INGRÉDIENTS

Salsa de maïs (voir [ici](#)) — 1/2 recette ou 500 ml (2 tasses)

Paprika — 5 ml (1 c. à thé)

Assaisonnement cajun (voir Note) — 15 ml (1 c. à soupe)

Huile végétale — 15 ml (1 c. à soupe)

Poitrines de poulet — 2 ou environ 450 g (1 lb)

PRÉPARATION

1. Préparer la salsa de maïs selon les indications de la recette [ici](#). Réserver.
2. Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).
3. Dans un bol moyen, mélanger le paprika, l'assaisonnement cajun et l'huile.

4. Couper les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur et les ajouter dans le bol.
Mélanger pour bien les enrober.
5. Déposer le poulet sur la grille du barbecue, fermer le couvercle et cuire 2 ou 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
6. Garnir le poulet de salsa et servir avec du riz.

Le poulet grillé se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

NOTE Certains mélanges d'assaisonnement cajun sont plus relevés que d'autres.

N'hésitez pas à ajuster la quantité selon l'intensité de celui que vous avez à la maison.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 222 — Protéines 27 g — Lipides 8 g — Glucides 14 g — Fibres 2 g — Sodium 215 mg

OceanofPDF.com



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

Chimichurri

Sur une viande ou des légumes grillés, en sandwich ou en salade...
Les possibilités sont infinies avec ce chimichurri!

DONNE 250 ML (1 TASSE)

PRÉPARATION — 15 MIN

INGRÉDIENTS

Fines herbes fraîches (au choix) — 1 L (4 tasses) bien tassées

Gousse d'ail — 1

Huile d'olive — 80 ml (1/3 tasse)

Vinaigre de vin rouge — 60 ml (1/4 tasse)

Flocons de piment fort — 1 ml (1/4 c. à thé)

Sel — 1 ml (1/4 c. à thé)

PRÉPARATION

1. Déposer tous les ingrédients dans le récipient du robot culinaire (voir Notes).
2. Mixer pour hacher les fines herbes (voir Notes).
3. Réfrigérer ou intégrer à une recette.

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

NOTES Si vous le désirez, cette recette se divise très bien en deux et peut alors être préparée au pied-mélangeur.

Évitez de trop hacher les fines herbes. Autrement, le chimichurri risque de devenir trop liquide et de perdre sa belle couleur vibrante.

VALEUR NUTRITIVE (pour une portion de 30 ml • 2 c. à soupe)

Calories 87 — Protéines 1 g — Lipides 9 g — Glucides 1 g — Fibres 0 g — Sodium 60 mg

OceanofPDF.com



Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Un sandwich dont vous êtes le héros: choisissez vos garnitures et partez à l'aventure!

PORTIONS — 8

PRÉPARATION — 40 MIN

CUISSON — 20 MIN

INGRÉDIENTS

SANDWICH

Chimichurri (voir [ici](#)) — 1/2 recette ou 125 ml (1/2 tasse)

Moutarde à l'ancienne (moutarde de Meaux) — 60 ml (1/4 tasse)

Bavette de bœuf — 450 g (1 lb)

Huile végétale — 5 ml (1 c. à thé)

Sel

Petits pains ciabatta — 8

GARNITURES (AU CHOIX)

Fromage en tranches (cheddar fort, Monterey Jack ou suisse)

Radis tranchés finement

Concombres libanais tranchés sur la longueur

Poivron jaune en lanières

Tomate tranchée

Oignon rouge en lamelles
Roquette ou jeunes épinards
Fines herbes fraîches (au choix)

PRÉPARATION

1. Préparer le chimichurri selon les indications de la recette [ici](#).
Transférer dans un petit bol et déposer sur un grand plateau de service.
2. Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).
3. Déposer la moutarde dans un deuxième petit bol et l'ajouter sur le plateau.
4. Avec les mains, enrober la bavette d'huile et la saupoudrer d'une pincée de sel.
5. Déposer la bavette sur la grille du barbecue. Sans fermer le couvercle, cuire 8 minutes.
6. Réduire la puissance du barbecue à feu moyen, retourner la bavette et poursuivre la cuisson 8 minutes pour obtenir une cuisson rosée.
7. Pendant la cuisson de la viande, préparer les garnitures désirées et les déposer sur le plateau.
8. Retirer la bavette du barbecue, déposer dans une assiette et couvrir d'une autre assiette à l'envers.
Laisser reposer 5 minutes.
9. Pendant ce temps, réchauffer les pains sur la grille du barbecue 3 ou 4 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
10. Couper les pains sur l'épaisseur.
11. Trancher la viande dans le sens contraire des fibres et la déposer sur le plateau de service. Garnir de quelques cuillerées de chimichurri, si désiré.
12. Déposer les pains grillés et le plateau au centre de la table. Garnir les sandwiches au goût.

Les sandwiches sont meilleurs assemblés à la dernière minute, mais la bavette de bœuf cuite se conserve 4 jours au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 481 — Protéines 33 g — Lipides 17 g — Glucides 47 g — Fibres 3 g — Sodium 727 mg

OceanofPDF.com







Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé

Amateur de salade et de barbecue, cette salade est faite pour vous!

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 25 MIN

CUISSON — 25 MIN

INGRÉDIENTS

Chimichurri (voir [ici](#)) — 1/2 recette ou 125 ml (1/2 tasse)

Patate douce — 1

Huile d'olive — 5 ml (1 c. à thé)

Poivron rouge — 1

Concombres libanais — 3

Asperges — 1 botte d'environ 450 g (1 lb)

Fromage halloumi — 1 bloc d'environ 200 g

Roquette — 1 L (4 tasses)

Feuille de cuisson réutilisable pour grillades (de type Cookina)

PRÉPARATION

1. Préparer le chimichurri selon les indications de la recette [ici](#). Réserver.
2. Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).

3. Peler la patate douce et la couper sur la longueur en tranches d'environ 1 cm (3/8 po) d'épaisseur.
Déposer dans un bol moyen et verser l'huile. Avec les mains, mélanger pour bien l'enrober.
4. Placer la feuille de cuisson sur la grille du barbecue. Déposer la patate douce sur la feuille et fermer le couvercle. Réduire la puissance du barbecue à feu moyen et cuire de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans la chair, en retournant à mi-cuisson.
Surveiller pour éviter qu'elle brûle.
5. Pendant ce temps, couper le poivron en dés et trancher finement les concombres. Couper et retirer la partie coriace des asperges, puis couper le reste des asperges en biseau pour obtenir des tronçons d'environ 2,5 cm (1 po). Déposer dans un grand bol et réserver.
6. Couper le fromage halloumi en deux sur l'épaisseur.
7. Retirer la patate douce du barbecue et augmenter la puissance à feu élevé.
8. Déposer le fromage sur la feuille de cuisson et cuire 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien grillé. Laisser tiédir.
9. Couper la patate douce et le fromage en dés, puis les déposer dans le bol avec les légumes.
Ajouter la roquette et le chimichurri. Mélanger et servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 345 — Protéines 15 g — Lipides 24 g — Glucides 17 g — Fibres 5 g — Sodium 973 mg



Légumes grillés au chimichurri

Par une belle journée ensoleillée, même les légumes ont envie de se faire griller!

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 35 MIN

CUISSON — 8 MIN

INGRÉDIENTS

Chimichurri (voir [ici](#)) — 1/2 recette ou 125 ml (1/2 tasse)

Haricots blancs — 1 boîte de 540 ml

Sel — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Gousse d'ail — 1

Citron — 1/2

Oignon rouge — 1

Aubergine — 1 petite

Poivron — 1

Asperges — 1 botte d'environ 450 g (1 lb)

Champignons portobellos — 2

Huile d'olive — 45 ml (3 c. à soupe)

Poivre du moulin

Fleur de sel

Pitas (facultatif) — 4

PRÉPARATION

1. Préparer le chimichurri selon les indications de la recette [ici](#). Réserver.
2. Rincer et égoutter les haricots.
3. Dans le récipient du robot culinaire, déposer les haricots, le sel et l'ail. Presser le demi-citron au-dessus du récipient et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Réserver au réfrigérateur.
4. Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 230 °C (450 °F).
5. Couper l'oignon et l'aubergine en tranches d'environ 1 cm (3/8 po) d'épaisseur. Retirer le cœur du poivron et le couper en 8 quartiers. Couper et retirer la partie coriace des asperges.
6. Déposer l'oignon, l'aubergine, le poivron, les asperges et les champignons sur une plaque de cuisson. À l'aide d'un pinceau de cuisine, les badigeonner d'huile.
7. Répartir les légumes sur la grille du barbecue (voir Note), fermer le couvercle et cuire 3 ou 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient grillés. Retourner les légumes et poursuivre la cuisson 3 ou 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
8. Couper les champignons grillés en deux.
9. Répartir la purée de haricots blancs dans 4 assiettes. À l'aide du dos d'une cuillère, l'étendre pour former un cercle.
10. Déposer les légumes grillés sur la purée.
11. Répartir le chimichurri sur les légumes. Garnir de poivre concassé et d'une pincée de fleur de sel.
Servir avec des pitas, si désiré.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais la purée de haricots blancs et les légumes grillés se conservent 3 jours au réfrigérateur.

NOTE Si les grilles de votre barbecue sont trop espacées, n'hésitez pas à utiliser une feuille de cuisson réutilisable pour grillades (de type Cookina) pour faciliter la manipulation des légumes et éviter qu'ils tombent entre les grilles.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 479 — Protéines 16 g — Lipides 22 g — Glucides 62 g — Fibres 14 g — Sodium 520 mg

OceanofPDF.com



Gravlax de saumon au poivre rose

Vous n'avez qu'à vous prélasser au soleil pendant que ce gravlax au poivre rose se repose au frigo.

PORTIONS — 12

PRÉPARATION — 15 MIN

REPOS — 24 H

INGRÉDIENTS

Poivre rose — 60 ml (1/4 tasse)

Cassonade — 15 ml (1 c. à soupe)

Gros sel — 15 ml (1 c. à soupe)

Filet de saumon sans la peau (voir Notes) — 1 kg (2 lb)

PRÉPARATION

1. À l'aide d'un mortier (ou d'un moulin à épices, voir Notes), concasser les grains de poivre.
2. Ajouter la cassonade et le sel dans le récipient du mortier. À l'aide d'une cuillère, mélanger.
3. Déposer le saumon dans un plat rectangulaire de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po). Replier la partie la plus mince du saumon sur elle-même.
4. Avec les mains, sans déplier la partie mince (voir Notes), frotter le saumon des deux côtés avec le mélange de poivre pour bien l'enrober.

5. Couvrir d'une feuille de papier parchemin et déposer un objet lourd (comme des boîtes de conserve) sur le saumon. Réfrigérer de 24 à 48 heures (voir Notes).
6. Au moment de servir, rincer le saumon sous l'eau froide pour retirer l'excédent de sel.
À l'aide d'un linge à vaisselle propre, l'éponger.
7. Intégrer à une recette ou trancher finement et servir avec du pain frais ou grillé.

Après avoir mariné 24 heures, le gravlax de saumon rincé se conserve 2 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

NOTES Puisqu'il sera consommé cru, assurez-vous de demander à votre poissonnier un saumon de qualité tartare.

Si vous n'avez pas de mortier ou de moulin à épices, écrasez simplement les grains de poivre avec le fond d'une casserole.

En enrobant la partie mince d'un seul côté, vous éviterez que la chair devienne trop salée.

Après 24 heures au frigo, le gravlax aura déjà une texture fondante et sera prêt à être utilisé. Il peut tout de même mariner jusqu'à 48 heures: plus il marine, plus il sera ferme et savoureux. Toutefois, ne dépassez pas 3 jours. Bien que cette façon de le cuisiner augmente légèrement sa durée de conservation, le saumon demeure cru et doit être mangé rapidement.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 129 — Protéines 17 g — Lipides 5 g — Glucides 3 g — Fibres 1 g — Sodium 384 mg



Pain plat au saumon et à l'aneth

Quand le bagel au saumon fumé décide de se transformer en pain plat à partager.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 25 MIN

REPOS — 24 H

INGRÉDIENTS

Gravlax de saumon au poivre rose (voir [ici](#)) — 1/3 de recette ou 300 g (2/3 lb)

Citron — 1

Fromage cottage — 80 ml (1/3 tasse)

Fromage à la crème — 80 ml (1/3 tasse)

Oignon rouge — 1 petit

Aneth frais — 60 ml (1/4 tasse)

Pain plat — 1 d'environ 300 g

Câpres — 15 ml (1 c. à soupe)

PRÉPARATION

1. Préparer le gravlax de saumon au moins 24 heures à l'avance selon les indications de la recette [ici](#) (voir Note).
2. À l'aide d'une râpe fine, zester le citron. Réserver.
3. Dans le récipient du pied-mélangeur, presser le citron et ajouter les fromages.

Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

4. Trancher finement l'oignon et le gravlax de saumon. Effeuille l'aneth.
5. À l'aide du dos d'une cuillère, étendre la tartinade de fromage sur le pain.
6. Garnir de tranches de saumon, d'oignon, d'aneth, de câpres et de zeste de citron.
Couper en pointes et servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

NOTE Si vous le désirez, vous pouvez remplacer le gravlax par du saumon fumé, qui sera tout aussi délicieux dans cette recette.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 425 — Protéines 29 g — Lipides 11 g — Glucides 51 g — Fibres 3 g — Sodium 930 mg

OceanofPDF.com







Salade citronnée au saumon et au fenouil

Une salade fraîche et citronnée pour commencer les vacances le cœur léger.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 35 MIN

REPOS — 24 H

INGRÉDIENTS

Gravlax de saumon au poivre rose (voir [ici](#)) — 1/3 de recette ou 300 g (2/3 lb)

Citron — 1

Huile végétale — 45 ml (3 c. à soupe)

Graines de fenouil — 5 ml (1 c. à thé)

Miel — 5 ml (1 c. à thé)

Laitue romaine — 500 ml (2 tasses) hachée

Kale (chou frisé) — 250 ml (1 tasse) haché

Concombres libanais — 4

Céleri — 2 branches

Fenouil — 1 gros

Yogourt grec nature — 125 ml (1/2 tasse)

Poivre du moulin

Fleur de sel

PRÉPARATION

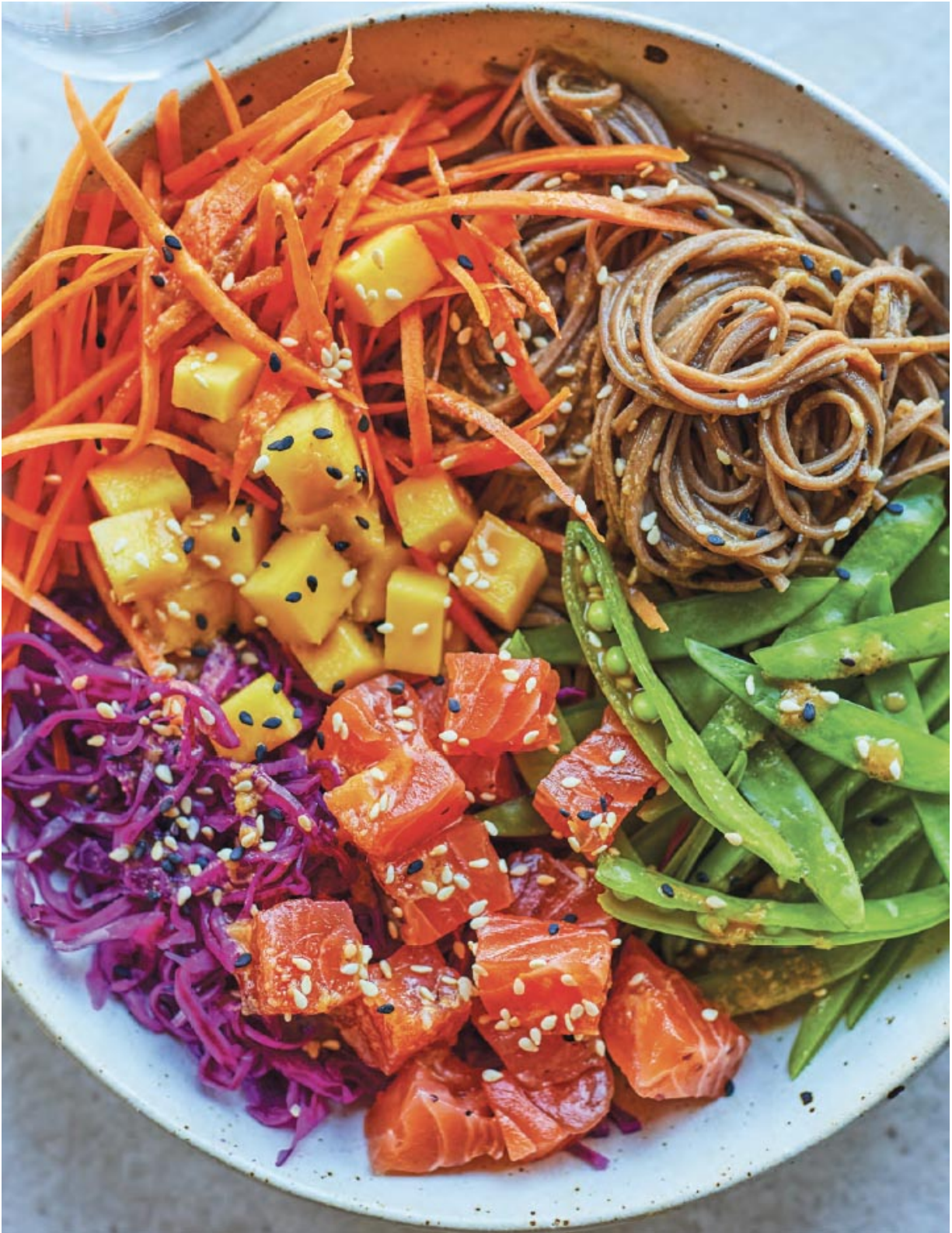
1. Préparer le gravlax de saumon au moins 24 heures à l'avance selon les indications de la recette [ici](#).
2. À l'aide d'une râpe fine, zester le citron. Réserver.
3. Dans un grand bol, presser la moitié du citron. Ajouter l'huile, les graines de fenouil et le miel. Mélanger.
4. Hacher grossièrement la laitue et le kale. Trancher les concombres et le céleri en biseau.
Trancher finement le bulbe et les tiges du fenouil, puis hacher grossièrement ses feuilles.
Ajouter les légumes dans le bol avec la vinaigrette et mélanger pour bien les enrober.
5. Trancher finement le gravlax de saumon.
6. Sur une planche de service, répartir la salade. Garnir de tranches de saumon, de cuillerées de yogourt, de zeste de citron, de poivre concassé et d'une pincée de fleur de sel.
7. Servir avec du pain frais.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 295 — Protéines 22 g — Lipides 16 g — Glucides 16 g — Fibres 5 g — Sodium 491 mg

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



Bol de saumon à l'asiatique

Baguettes ou fourchette, à vous de décider. Peu importe votre choix, vous allez vous régaler!

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 45 MIN

REPOS — 24 H

CUISSON — 10 MIN

INGRÉDIENTS

Gravlax de saumon au poivre rose (voir [ici](#)) — 1/3 de recette ou 300 g (2/3 lb)

Nouilles soba (voir Note) — 150 g (5 oz)

Pois mange-tout — 250 ml (1 tasse)

Carottes — 2

Mangue fraîche — 1

Graines de sésame — 15 ml (1 c. à soupe)

CHOU MARINÉ

Chou rouge — 500 ml (2 tasses) tranché finement

Vinaigre blanc — 60 ml (1/4 tasse)

Eau — 60 ml (1/4 tasse)

Sucre — 5 ml (1 c. à thé)

SAUCE AUX ARACHIDES

Beurre d'arachide naturel — 60 ml (1/4 tasse)

Eau — 60 ml (1/4 tasse)

Vinaigre de riz — 30 ml (2 c. à soupe)

Sauce soya réduite en sodium — 30 ml (2 c. à soupe)

Huile de sésame — 5 ml (1 c. à thé)

PRÉPARATION

1. Préparer le gravlax de saumon au moins 24 heures à l'avance selon les indications de la recette [ici](#).
2. Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Cuire les nouilles selon les indications sur l'emballage.
Égoutter et rincer sous l'eau froide. Réserver.
3. Pendant la cuisson des nouilles, trancher finement le chou. Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, mélanger le vinaigre blanc, l'eau et le sucre. Chauffer 2 minutes, ajouter le chou et laisser reposer.
4. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce aux arachides jusqu'à ce qu'elle soit lisse.
5. Couper les pois mange-tout en deux sur la longueur. À l'aide d'un économe à julienne (voir Notes [ici](#)), former une julienne de carottes. Couper la mangue et le gravlax de saumon en petits dés.
6. Répartir les nouilles dans 4 bols et verser 15 ml (1 c. à soupe) de sauce sur chaque portion de nouilles.
7. Égoutter le chou et le répartir dans les bols. Ajouter les pois mange-tout, les carottes, la mangue et le saumon.
8. Répartir le reste de la sauce dans les bols et saupoudrer de graines de sésame. Servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute.

NOTES Les nouilles soba sont des nouilles asiatiques faites de farine de blé et de sarrasin. Vous les trouverez dans la plupart des épiceries, dans l'allée des

produits asiatiques. Sachez que la quantité demandée, 150 g (5 oz), équivaut à environ 2 poignées de nouilles de la taille d'une pièce de 25 cents.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 459 — Protéines 29 g — Lipides 17 g — Glucides 50 g — Fibres 6 g — Sodium 711 mg

OceanofPDF.com



L'ingrédient dépanneur

Tout pour se régaler, tout l'été

Et si je vous disais que vous avez probablement sous la main tout ce dont vous avez besoin pour cuisiner une multitude de plats gourmands et colorés? Avec la barquette d'épinards au frigo, les crevettes nordiques au congélo et la baguette de pain ramassée à la boulangerie du coin, on peut en faire du chemin! Voici des recettes bonnes pour toutes les occasions, que vous pourrez déguster allongé sur le gazon ou dans la fraîcheur de votre maison.

OceanofPDF.com



Les jeunes épinards

Pour ajouter de la couleur et de la fraîcheur à vos plats, les bébés épinards ne donnent pas leur place. Plus résistantes et plus nourrissantes que la laitue, ces petites feuilles vertes qui peuvent passer directement de la barquette à la recette n'ont pas fini de vous épater... et de vous dépanner. Crus ou cuits, les jeunes épinards sont un précieux allié lorsque vous êtes en panne d'idées.



Salade de pâtes caprese

Il fait chaud? Vous serez heureux de déguster cette salade d'été aux saveurs de votre antipasto préféré!

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 25 MIN

REPOS — 24 H

CUISSON — 15 MIN

INGRÉDIENTS

Bocconcinis marinés aux fines herbes (voir [ici](#)) — la recette complète

Fusillis — 1 boîte d'environ 450 g

Jeunes épinards — 1 barquette de 142 g

Basilic frais — 250 ml (1 tasse)

Tomates cerises — 1 L (4 tasses)

Vinaigre balsamique — 80 ml (1/3 tasse)

Sel — 5 ml (1 c. à thé)

PRÉPARATION

1. Préparer les bocconcinis au moins 24 heures à l'avance selon les indications de la recette [ici](#).
2. Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.

3. Pendant ce temps, hacher grossièrement les épinards et le basilic. Couper les tomates en deux. Déposer dans un grand saladier.
4. Couper les bocconcini en deux et les ajouter dans le saladier avec leur huile (voir Note).
5. Égoutter les pâtes et les rincer sous l'eau froide. Transférer dans le saladier.
6. Ajouter le vinaigre et le sel. Mélanger et servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute, mais se conserve 2 jours au réfrigérateur.

NOTE Si vous préparez cette recette à l'avance, les pâtes auront tendance à absorber la vinaigrette et la salade sera moins gourmande. Pour éviter cela, préparez la vinaigrette à part en mélangeant l'huile des bocconcini, le vinaigre et le sel, puis ajoutez-la au dernier moment.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 477 — Protéines 18 g — Lipides 17 g — Glucides 62 g — Fibres 5 g — Sodium 506 mg

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



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

Wrap au tofu croustillant

Voici le wrap qui vous fera aimer le tofu. Une seule bouchée, et vous serez convaincu!

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 25 MIN

CUISSON — 20 MIN

INGRÉDIENTS

Tofu croustillant passe-partout (voir [ici](#)) — 1/2 recette ou 500 ml (2 tasses)

Yogourt grec nature — 80 ml (1/3 tasse)

Mayonnaise — 45 ml (3 c. à soupe)

Miel — 7,5 ml (1/2 c. à soupe)

Poudre de cari — 5 ml (1 c. à thé)

Sel

Tortillas de blé entier — 4 grandes

Carotte — 1

Chou rouge — 250 ml (1 tasse) tranché finement

Jeunes épinards — 375 ml (1 1/2 tasse)

PRÉPARATION

1. Préparer le tofu selon les indications de la recette [ici](#).
2. Dans un bol moyen, mélanger le yogourt, la mayonnaise, le miel, la poudre de cari et une pincée de sel.

3. Déposer les tortillas un plan de travail propre. À l'aide d'une cuillère, répartir la moitié de la sauce au centre des tortillas pour former une bande.
4. Râper la carotte et trancher finement le chou. Ajouter dans le bol avec le reste de la sauce et mélanger.
5. Dans l'ordre, répartir les épinards, la salade de chou et le tofu au centre des tortillas.
6. Replier les deux extrémités de chaque tortilla et rouler en pressant fermement pour emprisonner la garniture.
7. Couper les wraps en deux et servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais la salade de chou se conserve 2 jours au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 425 — Protéines 18 g — Lipides 19 g — Glucides 44 g — Fibres 5 g — Sodium 797 mg

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



Croquettes de thon aux épinards et au fromage

Ces délicieuses croquettes et leur rafraîchissante sauce à l'aneth disparaîtront rapidement de toutes les assiettes.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 20 MIN

CUISSON — 20 MIN

REPOS — 2 MIN

INGRÉDIENTS

Jeunes épinards — 1 barquette de 142 g

Fromage cheddar orange fort — 125 g (4 oz) ou 250 ml (1 tasse) râpé

Carotte — 1 moyenne

Thon pâle en morceaux issu de la pêche durable — 1 boîte de 170 g

Œufs — 2

Chapelure à l'italienne — 60 ml (1/4 tasse)

Sel — 1 ml (1/4 c. à thé)

SAUCE RANCH

Aneth frais — 30 ml (2 c. à soupe)

Yogourt grec nature — 60 ml (1/4 tasse)

Mayonnaise — 60 ml (1/4 tasse)

Lait — 45 ml (3 c. à soupe)

Poudre d'oignon — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Porter environ 1,5 L (6 tasses) d'eau à ébullition.
3. Dans un grand bol, déposer les épinards. Verser de l'eau bouillante pour les recouvrir et laisser reposer.
4. Pendant ce temps, râper le fromage, râper la carotte pour obtenir environ 250 ml (1 tasse) et égoutter le thon.
5. Égoutter les épinards et les rincer sous l'eau froide. Avec les mains, les presser pour retirer l'excédent d'eau. Hacher finement les épinards et les remettre dans le bol.
6. Ajouter le fromage, la carotte, le thon, les œufs, la chapelure et le sel. Mélanger.
7. Répartir le mélange sur la plaque pour former 12 croquettes. Avec les doigts, les aplatir pour qu'elles aient une épaisseur d'environ 1 cm (3/8 po).
8. Cuire au four de 15 à 17 minutes ou jusqu'à ce que le dessous des croquettes soit bien doré.
Laisser reposer 2 minutes.
9. Pendant ce temps, hacher finement l'aneth et déposer dans un petit bol. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce ranch et mélanger.
10. Servir les croquettes avec la sauce et une salade verte.

Les croquettes se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. La sauce ranch se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 292 — Protéines 19 g — Lipides 19 g — Glucides 10 g — Fibres 2 g — Sodium 588 mg

OceanofPDF.com



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

Le pain baguette

De la vraie magie, tout ce qu'on peut
faire avec une baguette de la
boulangerie!

Fraîche en sandwich, grillée en
croûtons...

Même après quelques jours, avec un peu
d'amour, elle sera toujours au rendez-
vous.

Cette fidèle amie n'a pas fini de vous
simplifier la vie. C'est fou, tous les
festins qui commencent avec une bonne
baguette de pain!

OceanofPDF.com



Tartine aux artichauts et aux épinards

Le coup de cœur de votre prochain apéro, accompagné d'un bon p'tit verre de *vino*.

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 20 MIN

CUISSON — 3 MIN

INGRÉDIENTS

Pain baguette — 1

Cœurs d'artichauts dans l'huile (Voir Note) — 1 contenant de 340 ml

Jeunes épinards — 750 ml (3 tasses)

Basilic frais — 250 ml (1 tasse)

Mozzarella fraîche (voir Note) — 1 boule de 100 g

Flocons de piment fort — 1 ml (1/4 c. à thé)

Fleur de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à gril (*broil*). Placer la grille au centre du four.
2. Couper la baguette en biseau en 3 sur la longueur, puis couper chaque morceau en 2 sur l'épaisseur pour obtenir 6 morceaux. Déposer sur une plaque de cuisson.
3. Cuire sous le gril 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que le pain soit bien grillé. Réserver.

4. Égoutter les artichauts.
5. Hacher grossièrement les artichauts, les épinards et le basilic. Déposer dans un bol moyen.
6. Avec les mains, déchirer la mozzarella au-dessus du bol. Mélanger délicatement.
7. Déposer les morceaux de pain grillé dans une assiette de service et y répartir le mélange d'épinards. Garnir de flocons de piment et d'une pincée de fleur de sel. Servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

NOTE Assurez-vous de choisir des cœurs d'artichauts dans l'huile et une mozzarella fraîche: ils feront toute la différence dans cette recette!

VALEUR NUTRITIVE

Calories 204 — Protéines 10 g — Lipides 5 g — Glucides 32 g — Fibres 3 g — Sodium 600 mg

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



Baguette végé à partager

Un sandwich gourmand prêt en quelques instants seulement, parfait pour profiter du beau temps.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 20 MIN

INGRÉDIENTS

Courgette (zucchini) — 1 petite

Fromage camembert — 175 g (6 oz)

Yogourt grec nature — 60 ml (1/4 tasse)

Mayonnaise — 60 ml (1/4 tasse)

Pesto de tomates séchées — 15 ml (1 c. à soupe)

Pain baguette — 1

Micropousses (au choix) — 250 ml (1 tasse)

Basilic frais — 60 ml (1/4 tasse)

PRÉPARATION

1. Trancher finement la courgette sur la longueur et trancher le camembert.
2. Dans un petit bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise et le pesto.
3. Couper la baguette en deux sur l'épaisseur sans la séparer complètement.
4. Tartiner l'intérieur du pain de sauce aux tomates séchées.

5. Dans l'ordre, répartir la courgette, le camembert, les micropousses et les feuilles de basilic sur la base du pain. Fermer en sandwich et presser légèrement.
6. Couper la baguette en quatre et servir (voir Note).

Cette recette est meilleure préparée le jour même.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 439 — Protéines 17 g — Lipides 21 g — Glucides 44 g — Fibres 2 g — Sodium 923 mg

OceanofPDF.com





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



Panzanella aux tomates ancestrales et aux endives

Dites *arrivederci* à votre baguette de pain durcie!

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 20 MIN

INGRÉDIENTS

Endives — 2

Vinaigre blanc — 60 ml (1/4 tasse)

Eau — 60 ml (1/4 tasse)

Pain baguette (voir Notes) — 1/2

Tomates ancestrales (voir Notes) — 3 grosses

Basilic frais — 250 ml (1 tasse)

Fromage parmesan — 15 g (1/2 oz) ou 30 ml (2 c. à soupe) en copeaux

Huile d'olive — 45 ml (3 c. à soupe)

Sel — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Couper les endives en deux sur la longueur et retirer la partie plus coriace du cœur. Couper chaque moitié en quatre et déposer dans un grand bol. Ajouter le vinaigre et l'eau, mélanger et laisser reposer.

2. Pendant ce temps, couper le pain et les tomates en cubes. Hacher grossièrement le basilic.
À l'aide d'un économe, former des copeaux de parmesan.
3. Égoutter les endives et les remettre dans le bol.
4. Ajouter le pain, les tomates, le basilic, l'huile et le sel. Mélanger.
5. Transférer dans une assiette de service. Garnir de copeaux de parmesan et de poivre concassé. Servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

NOTES Pour préparer cette panzanella, il vous faudra des restes de baguette bien secs. Si votre pain est trop frais et moelleux, il risque de se détremper. Dans ce cas, avant de les ajouter à la salade, déposez les cubes de pain sur une plaque de cuisson et faites-les sécher au four 15 minutes à 150 °C (300 °F).

Les tomates ancestrales ou *heirloom* sont des variétés anciennes qui ont souvent des formes originales ou imparfaites. Elles sont plus sucrées, juteuses et charnues que les tomates régulières. Elles feront toute la différence dans cette recette! Si vous n'en avez pas, elles peuvent toutefois être remplacées par des tomates régulières bien mûres. Dans le cas de cette recette, assurez-vous de récupérer le jus des tomates coupées pour l'intégrer dans la recette. Celui-ci formera la vinaigrette avec l'huile.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 227 — Protéines 5 g — Lipides 11 g — Glucides 27 g — Fibres 3 g — Sodium 546 mg



OceanofPDF.com

Les crevettes nordiques

Issues de la pêche durable et pêchées à proximité, ces chouettes petites crevettes de chez nous sauront vous charmer.

Souvent cuites et surgelées directement sur le bateau, elles se laissent déguster sitôt décongelées. Des petits pains farcis à la salade de macaronis, les crevettes nordiques sont un vrai bon dépanneur, à garder en tout temps au congélateur en attendant votre prochaine envie de fraîcheur.

OceanofPDF.com



Guédilles de crevettes à la sauce tartare

Il n'y a pas que le *fish and chips* qui peut se rouler dans la sauce tartare, ces guédilles sont bien placées pour le savoir!

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 20 MIN

INGRÉDIENTS

Crevettes nordiques surgelées — 1 paquet de 400 g

Petits pains à salade — 12

Laitue Boston — 12 feuilles

SAUCE TARTARE

Échalote française — 1

Cornichon à l'aneth — 1 moyen

Câpres — 15 ml (1 c. à soupe)

Estragon frais — 15 ml (1 c. à soupe)

Yogourt grec nature — 80 ml (1/3 tasse)

Lait — 15 ml (1 c. à soupe)

Poivre

PRÉPARATION

1. Déposer les crevettes dans un grand bol et les couvrir d'eau froide. Laisser reposer de 5 à 10 minutes pour les décongeler.

2. Pendant ce temps, préparer la sauce tartare. Hacher finement l'échalote, le cornichon, les câpres et l'estragon. Déposer dans un grand bol.
3. Ajouter le yogourt et le lait. Poivrer généreusement et mélanger.
4. Égoutter les crevettes et, avec les mains, les presser pour retirer l'excédent d'eau. À l'aide d'un linge à vaisselle propre, éponger les crevettes pour bien les assécher. Ajouter dans le bol avec la sauce tartare et mélanger pour bien les enrober.
5. Tailler une incision sur le dessus des pains dans le sens de la longueur, sans les séparer complètement.
6. Garnir chaque pain d'une feuille de laitue et de crevettes. Servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais les crevettes se conservent 3 jours au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 188 — Protéines 18 g — Lipides 3 g — Glucides 22 g — Fibres 2 g — Sodium 791 mg



Ceviche verde

Un plat originaire du Pérou, préparé avec des crevettes bien de chez nous.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 15 MIN

INGRÉDIENTS

Crevettes nordiques surgelées (voir Notes) — 1 paquet de 400 g

Coriandre fraîche — 30 ml (2 c. à soupe)

Oignons verts — 3

Concombres libanais — 2

Piment jalapeno (facultatif) — 1

Citrons — 2

Lime — 1

Sauce Tabasco verte aux jalapenos (voir Notes) — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Sel

Croustilles de maïs — au goût

PRÉPARATION

1. Déposer les crevettes dans un grand bol et les couvrir d'eau froide. Laisser reposer de 5 à 10 minutes pour les décongeler.
2. Pendant ce temps, hacher la coriandre et les oignons verts. Couper les concombres en deux sur la longueur. Trancher finement les

concombres et le jalapeno, si désiré.

3. Égoutter les crevettes et les remettre dans le bol.
4. Ajouter la coriandre et les légumes, puis presser les citrons et la lime au-dessus du bol.
5. Ajouter la sauce Tabasco et une pincée de sel. Mélanger.
6. Servir avec des croustilles de maïs.

Cette recette doit être préparée à la dernière minute.

NOTES Contrairement aux ceviches de poisson cru qui ont besoin d'un temps de repos, le ceviche de crevettes doit être préparé à la dernière minute. Comme les crevettes sont déjà cuites, l'acidité de la marinade risque de les rendre caoutchouteuses si elles marinent trop longtemps.

Moins piquante que la sauce Tabasco classique, la sauce Tabasco verte représente une bonne option pour ceux qui aiment les plats légèrement relevés. Elle apporte de la fraîcheur et donne le petit *kick* essentiel à ce ceviche.

Si vous aimez vos plats plus relevés, n'hésitez pas à en ajouter.

VALEUR NUTRITIVE (ceviche seulement)

Calories 98 — Protéines 19 g — Lipides 1 g — Glucides 5 g — Fibres 1 g — Sodium 705 mg



Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil

Au prochain *party*, c'est de votre salade de macaronis réinventée dont tout le monde va parler!

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 15 MIN

CUISSON — 15 MIN

INGRÉDIENTS

Macaronis — 1 boîte d'environ 450 g

Crevettes nordiques surgelées — 1 paquet de 400 g

Yogourt grec nature — 125 ml (1/2 tasse)

Mayonnaise — 125 ml (1/2 tasse)

Moutarde de Dijon — 5 ml (1 c. à thé)

Sirop d'érable — 10 ml (2 c. à thé)

Citrons — 2

Poivre

Oignons verts — 3

Poivron rouge — 1

Fenouil (voir Notes) — 250 ml (1 tasse) en petits dés

Aneth frais — 60 ml (1/4 tasse)

PRÉPARATION

1. Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage. Une minute avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter les crevettes dans la casserole pour les décongeler.
2. Pendant la cuisson des pâtes, dans un grand bol, déposer le yogourt, la mayonnaise, la moutarde et le sirop d'érable. Presser les citrons au-dessus du bol, poivrer généreusement et mélanger.
3. Trancher finement les oignons verts. Couper le poivron et le fenouil en petits dés.
Hacher le feuillage du fenouil et l'aneth. Déposer dans le bol avec la vinaigrette.
4. Égoutter les pâtes et les crevettes, puis rincer sous l'eau froide.
Transférer immédiatement dans le bol (voir Notes).
5. Mélanger et servir.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTES Si vous n'aimez pas le fenouil ou si vous n'en avez pas sous la main, remplacez-le par du céleri. Il apportera le même croquant à cette salade, avec un goût plus doux.

Ajoutez les pâtes et les crevettes dans le bol immédiatement après les avoir rincées et égouttées. Comme elles seront encore humides, cela permettra d'assouplir la vinaigrette et d'obtenir une salade encore plus crémeuse.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 511 — Protéines 25 g — Lipides 16 g — Glucides 63 g — Fibres 3 g — Sodium 615 mg



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

5 à 7 sur la terrasse

À votre santé!

C'est le temps d'ouvrir la terrasse, de sortir votre plus belle nappe et tous vos jolis plats. L'heure de l'apéro a sonné! Et, comme l'apéro c'est fait pour décompresser et pour jaser avec vos humains préférés, voici une tonne d'options gourmandes qui sauront impressionner, mais qui ne vous demanderont pas de passer la journée à cuisiner.

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



Tartare de bœuf au fromage en grains

Le fromage en grains et le cornichon sont en parfait accord dans ce tartare qui score pas mal fort.

PORTIONS — 6 ENTRÉES

PRÉPARATION — 25 MIN

INGRÉDIENTS

Échalote française — 1 petite

Cornichon à l'aneth — 1 moyen

Fromage en grains — 90 g (3 oz) ou 125 ml (1/2 tasse)

Ciboulette fraîche — 30 ml (2 c. à soupe)

Huile d'olive — 30 ml (2 c. à soupe)

Épices à bifteck — 5 ml (1 c. à thé)

Moutarde de Dijon — 5 ml (1 c. à thé)

Jaune d'œuf (voir Notes) — 1

Intérieur de ronde de bœuf (voir Notes) — 350 g (3/4 lb)

Croûtons de pain — au goût

PRÉPARATION

1. Hacher finement l'échalote, le cornichon, le fromage et la ciboulette. Déposer dans un bol moyen.
2. Ajouter l'huile, les épices à bifteck, la moutarde et le jaune d'œuf.

3. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le bœuf en petits dés d'environ 5 mm (1/4 po).
Ajouter dans le bol et mélanger.
4. Servir avec des croûtons de pain.

Cette recette doit être préparée à la dernière minute.

NOTES L'ajout d'un jaune d'œuf cru au tartare permet de bien lier les ingrédients et de le rendre plus crémeux.

Puisqu'on la mange crue, il est important de choisir une pièce de bœuf d'une fraîcheur exceptionnelle et de la consommer le jour même. Idéalement, achetez-la chez un boucher et dites-lui que c'est pour manger en tartare. Il vous proposera ce qu'il a de plus frais!

Si vous cuisinez cette recette par une chaude journée d'été, prévoyez également un grand bol dans lequel vous pourrez mettre des glaçons. Déposez ensuite le bol moyen qui vous sert à mélanger les ingrédients sur cette glace. En travaillant de cette façon, vous vous assurerez de garder votre viande fraîche jusqu'au moment de servir.

VALEUR NUTRITIVE (tartare seulement)

Calories 176 — Protéines 17 g — Lipides 11 g — Glucides 1 g — Fibres 0 g — Sodium 303 mg



Fromage à tartiner aux fines herbes

Un fromage à tartiner moins gras et moins cher que celui du supermarché.

On serait fou de s'en passer!

DONNE 375 ML (1 1/2 TASSE)

PRÉPARATION — 10 MIN

INGRÉDIENTS

Fines herbes fraîches (au choix, voir Note) — 60 ml (1/4 tasse)

Fromage à la crème — 1 paquet de 250 g

Fromage ricotta — 125 ml (1/2 tasse)

Poudre d'oignon — 5 ml (1 c. à thé)

Poudre d'ail — 5 ml (1 c. à thé)

Sel

PRÉPARATION

1. Hacher finement les fines herbes.
2. Dans un bol moyen, à l'aide d'un batteur électrique (mixette), fouetter les fines herbes, les fromages, la poudre d'oignon, la poudre d'ail et une pincée de sel jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Servir avec du pain frais ou grillé.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTE Le basilic, le persil, la ciboulette, l'aneth, le thym et l'origan sont tous d'excellents choix pour ce fromage à tartiner. Si vous n'avez pas de fines herbes fraîches sous la main, remplacez-les par 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées à l'italienne.

VALEUR NUTRITIVE (pour une portion de 60 ml • 1/4 tasse)

Calories 141 — Protéines 5 g — Lipides 10 g — Glucides 5 g — Fibres 0 g — Sodium 242 mg

OceanofPDF.com



Bruschetta aux tomates ancestrales

Une bruschetta colorée qui goûte l'été à chaque bouchée.

DONNE 500 ML (2 TASSES)

PRÉPARATION — 15 MIN

INGRÉDIENTS

Tomates ancestrales (voir Notes [ici](#)) — 3

Basilic frais — 60 ml (1/4 tasse)

Échalote française — 1

Gousse d'ail — 1

Huile d'olive — 15 ml (1 c. à soupe)

Vinaigre balsamique — 15 ml (1 c. à soupe)

Poivre

Sel — 0,5 ml (1/8 c. à thé)

PRÉPARATION

1. Couper les tomates en quartiers. Retirer la queue et la partie plus coriace du cœur.
Avec les doigts, retirer tous les pépins.
2. Couper les tomates en dés. Hacher finement le basilic, l'échalote et l'ail.
3. Dans un bol moyen, déposer les tomates, le basilic, l'échalote, l'ail, l'huile et le vinaigre. Poivrer généreusement, ajouter le sel et mélanger.

4. Servir avec du pain frais ou grillé.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

VALEUR NUTRITIVE (pour une portion de 125 ml • 1/2 tasse)

Calories 64 — Protéines 1 g — Lipides 4 g — Glucides 7 g — Fibres 2 g — Sodium 68 mg

OceanofPDF.com



Gaspacho verde

Il fait beau, il fait chaud. C'est l'heure d'un bon gaspacho!

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 15 MIN

INGRÉDIENTS

Melon miel — 500 ml (2 tasses) en cubes

Courgettes (zucchinis) — 2

Yogourt grec nature — 80 ml (1/3 tasse)

Huile d'olive — 60 ml (1/4 tasse)

Menthe fraîche — 30 ml (2 c. à soupe)

Piment de Cayenne moulu — 1 pincée

Lime — 1

Poivre

Sel — 5 ml (1 c. à thé)

PRÉPARATION

1. Couper le melon en deux et, à l'aide d'une cuillère, vider l'intérieur. Peler le melon et couper la chair en cubes pour obtenir 500 ml (2 tasses). Déposer dans le récipient du mélangeur électrique (*blender*).
2. Sans les peler, trancher les courgettes.
3. Ajouter les courgettes, le yogourt, l'huile, la menthe et le piment de Cayenne dans le récipient. Presser la lime au-dessus du récipient,

poivrer généreusement, ajouter le sel et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

4. Servir.

Se conserve 2 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTE Si vous préparez le gaspacho à l'avance, conservez-le dans un contenant hermétique et agitez-le avant de le servir. Il retrouvera la même apparence que lorsqu'il a été préparé.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 123 — Protéines 3 g — Lipides 9 g — Glucides 9 g — Fibres 1 g — Sodium 417 mg

OceanofPDF.com



Trempelette de labneh et d'aubergine grillée

Une trempelette inspirée des saveurs du Moyen-Orient, pour un apéro des plus rafraîchissants.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 15 MIN

CUISSON — 10 MIN

INGRÉDIENTS

Aubergine — 1 moyenne

Huile d'olive — 15 ml (1 c. à soupe)

Citron — 1/2

Cumin moulu — 5 ml (1 c. à thé)

Poivre

Sel — 1 ml (1/4 c. à thé)

Pistaches naturelles — 60 ml (1/4 tasse)

Menthe fraîche — 60 ml (1/4 tasse)

Fromage labneh — 250 ml (1 tasse)

Sumac moulu — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Pitas frais ou grillés — au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue (voir Note) à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).

2. Couper l'aubergine en deux sur la longueur. À l'aide de la pointe du couteau, faire quelques incisions dans la chair pour permettre à la chaleur de mieux pénétrer.
3. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner la chair d'huile.
4. Réduire la puissance du barbecue à feu moyen et déposer l'aubergine sur la grille, côté chair vers le bas. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit bien grillée. Retourner l'aubergine, refermer le couvercle et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que la pelure commence à noircir.
5. Retirer la pelure de l'aubergine et déposer la chair dans une assiette. À l'aide d'une fourchette, piler grossièrement.
6. Presser le demi-citron sur la chair d'aubergine et ajouter le cumin. Poivrer généreusement, ajouter le sel et mélanger.
7. Hacher grossièrement les pistaches et la menthe.
8. Dans une assiette de service, étendre le fromage. Garnir de purée d'aubergine, de sumac, de pistaches et de menthe.
9. Servir avec les pitas de votre choix.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais la purée d'aubergine se conserve 3 jours au réfrigérateur.

NOTE Si vous n'avez pas de barbecue, faites cuire l'aubergine au four à 200 °C (400 °F) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans la chair, puis poursuivez avec le reste de la recette.

VALEUR NUTRITIVE (trempette seulement)

Calories 208 — Protéines 10 g — Lipides 14 g — Glucides 15 g — Fibres 5 g — Sodium 291 mg



Salades de melons

Dégustez vos melons autrement avec ces salades aux arômes surprenants.

Salade de melon miel à l'asiatique

Huile végétale — 15 ml (1 c. à soupe)

Graines de sésame grillées — 10 ml (2 c. à thé)

Vinaigre de riz — 10 ml (2 c. à thé)

Huile de sésame grillé — 5 ml (1 c. à thé)

Sauce de poisson — 5 ml (1 c. à thé)

Flocons de piment fort — 1 pincée

Melon miel — 500 ml (2 tasses) en cubes

Concombres libanais — 6 tranchés en demi-lune

Poivron rouge — 1 en dés

Oignon rouge — 1 petit en dés

1 Dans un grand bol, mélanger l'huile végétale, les graines de sésame, le vinaigre, l'huile de sésame, la sauce de poisson et les flocons de piment. **2** Ajouter le melon miel et les légumes, mélanger et servir.

Donne 6 portions.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute, mais se conserve 4 jours au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 86 — Protéines 2 g — Lipides 4 g — Glucides 12 g — Fibres 2 g — Sodium 108 mg

Salade de melon d'eau épicée

Melon d'eau — 1 L (4 tasses) en cubes

Fromage feta — 90 g (3 oz) ou 125 ml (1/2 tasse) émietté

Assaisonnement Tajín (voir Note) — 7,5 ml (1/2 c. à soupe)

Estragon frais (facultatif) — 2 tiges effeuillées

Lime — 1

Pistaches naturelles — 125 ml (1/2 tasse) hachées grossièrement

1 Dans un grand bol, déposer le melon d'eau, le feta, l'assaisonnement Tajín et l'estragon, si désiré. **2** Zester la lime au-dessus du bol, puis la presser. Mélanger. **3** Répartir les pistaches sur la salade et servir.

Donne 6 portions.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute, mais se conserve 2 jours au réfrigérateur.

NOTE L'assaisonnement Tajín est un mélange de lime, de piments doux et de sel de mer. On le trouve à l'épicerie, dans l'allée des produits mexicains ou dans la section des épices. On peut s'en servir pour assaisonner de la viande, des légumes ou encore du maïs soufflé.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 140 — Protéines 6 g — Lipides 9 g — Glucides 13 g — Fibres 1 g — Sodium 389 mg







Croûtons à la confiture de cantaloup et au prosciutto

Le combo melon et prosciutto, c'est déjà un classique à l'apéro.
Voici une version qui l'élève à un autre niveau!

DONNE 36 CROÛTONS

PRÉPARATION — 20 MIN

CUISSON — 20 MIN

REPOS — 15 MIN

INGRÉDIENTS

CONFITURE DE CANTALOUP

Cantaloup — 500 ml (2 tasses) en cubes

Sucre — 60 ml (1/4 tasse)

Citron — 1

Sel

CROÛTONS

Pain baguette — 1

Prosciutto — 100 g (3 1/2 oz) ou 9 tranches

Fromage ricotta — 250 ml (1 tasse)

Basilic frais — au goût

PRÉPARATION

1. Couper le cantaloup en deux et, à l'aide d'une cuillère, vider l'intérieur. Peler le cantaloup et couper la chair en cubes pour obtenir 500 ml (2 tasses).
2. Dans une casserole moyenne, hors du feu, déposer le cantaloup et le sucre. Presser le citron au-dessus de la casserole et ajouter une pincée de sel.
3. Chauffer à feu moyen-vif et cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé, en remuant à quelques reprises. Retirer du feu.
4. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, réduire en purée grossière. Transférer dans un bol moyen et réfrigérer au moins 15 minutes.
5. Préchauffer le four à gril (*broil*). Placer la grille au centre du four.
6. Couper le pain en tranches d'environ 1 cm (3/8 po) d'épaisseur de manière à obtenir 36 croûtons. Déposer sur une plaque de cuisson.
7. Cuire sous le gril 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
8. Couper les tranches de prosciutto en quatre.
9. Déposer les croûtons dans une assiette de service. Dans l'ordre, répartir la ricotta, la confiture de cantaloup et les morceaux de prosciutto sur les croûtons. Garnir de feuilles de basilic et servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais la confiture se conserve 5 jours au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE (pour 4 croûtons)

Calories 197 — Protéines 9 g — Lipides 5 g — Glucides 29 g — Fibres 1 g — Sodium 503 mg



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

Journée piscine

Maillot de bain et menu clé en main

Pour éviter de dégouliner dans la cuisine en sortant de la piscine, je vous ai préparé une série de recettes en pots à préparer à l'avance et à garder au frigo. Vous n'aurez qu'à vous enrouler dans une serviette pour aller les récupérer, et vous serez sorti de la maison aussi vite que vous y êtes entré. Des recettes à déguster en maillot, sur le patio ou les pieds dans l'eau, en compagnie de vos petits poissons préférés!

OceanofPDF.com

Trio de trempettes à la ricotta

La parfaite collation à déguster les deux pieds dans l'eau, entre deux parties de Marco Polo.

DONNE 375 ML (1 1/2 TASSE)

PRÉPARATION — 10 MIN

INGRÉDIENTS

Fromage ricotta — 180 ml (3/4 tasse)

Fromage feta — 90 g (3 oz) ou 125 ml (1/2 tasse) émietté

TREMPETTE AUX ARTICHAUTS

Cœurs d'artichauts dans l'huile — 125 ml (1/2 tasse)

Lait — 60 ml (1/4 tasse)

Citron (le jus seulement) — 1/2

Poivre — au goût

TREMPETTE AUX FINES HERBES

Fines herbes fraîches (au choix) — 125 ml (1/2 tasse)

TREMPETTE AUX POIVRONS RÔTIS

Poivrons rouges grillés marinés — 80 ml (1/3 tasse)

Poudre d'ail — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Paprika fumé doux — 1 pincée

PRÉPARATION

1. Déposer la ricotta et le feta dans le récipient du pied-mélangeur.
2. Ajouter les ingrédients de la variante choisie et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène (voir Note).
3. Servir avec des crudités.

La trempette aux poivrons rôtis et la trempette aux artichauts se conservent 5 jours au réfrigérateur.

La trempette aux fines herbes se conserve 3 jours au réfrigérateur.

NOTE Selon la marque de ricotta utilisée, la trempette sera plus ou moins épaisse.

N'hésitez pas à ajouter un peu de lait pour obtenir une texture plus souple, si désiré.

VALEUR NUTRITIVE (pour une portion de 45 ml • 3 c. à soupe)

Calories 77 — Protéines 4 g — Lipides 5 g — Glucides 3 g — Fibres 0 g — Sodium 156 mg

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



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

Salade méditerranéenne en pot

De la journée piscine au *roadtrip* improvisé, voici une salade végé qui vous accompagnera tout l'été.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 25 MIN

CUISSON — 5 MIN

INGRÉDIENTS

Couscous de blé entier — 250 ml (1 tasse)

Concombres libanais — 2

Échalote française — 1

Tomates cerises — 500 ml (2 tasses)

Haricots rouges — 1 boîte de 540 ml

Fromage feta — 90 g (3 oz) ou 125 ml (1/2 tasse) émietté

Roquette — 375 ml (1 1/2 tasse)

VINAIGRETTE

Huile d'olive — 60 ml (1/4 tasse)

Vinaigre de vin rouge — 60 ml (1/4 tasse)

Moutarde de Dijon — 15 ml (1 c. à soupe)

Origan séché — 5 ml (1 c. à thé)

Sel — 1 ml (1/4 c. à thé)

Poudre d'ail — 1 ml (1/4 c. à thé)

PRÉPARATION

1. Porter de l'eau à ébullition.
2. Dans un grand bol, déposer le couscous et verser 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante.
Laisser reposer 5 minutes et, à l'aide d'une fourchette, mélanger le couscous pour séparer les grains.
3. Pendant ce temps, couper les concombres en deux sur la longueur, puis les trancher.
Hacher finement l'échalote et couper les tomates en quatre.
4. Rincer et égoutter les haricots. Émietter grossièrement le feta.
5. Ajouter les concombres, l'échalote, les tomates, le feta et les ingrédients de la vinaigrette dans le bol avec le couscous. Mélanger.
6. Dans 4 pots à large ouverture d'une capacité d'environ 750 ml (3 tasses), répartir dans l'ordre la moitié du mélange de couscous, la moitié des haricots et la moitié de la roquette. Répéter avec l'autre moitié des ingrédients pour obtenir 6 étages en tout.
7. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTE Comme la vinaigrette est mélangée directement au couscous et que tous les ingrédients sont répartis sur plusieurs étages, cette salade peut être dégustée à même le pot. Pas besoin de la transférer dans un bol pour profiter d'un peu de tout à chaque bouchée!

VALEUR NUTRITIVE

Calories 482 — Protéines 19 g — Lipides 21 g — Glucides 61 g — Fibres 12 g — Sodium 509 mg







OceanofPDF.com



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

Thé glacé chai

Un mariage à la fois frais et parfumé, pour éteindre votre soif de nouveauté!

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 10 MIN

CUISSON — 5 MIN

REPOS — 10 MIN

INGRÉDIENTS

Sucre — 125 ml (1/2 tasse)

Eau — 1,13 L (4 1/2 tasses), divisée

Thé chai — 10 sachets

Citron — 1, divisé

Glaçons — au goût

PRÉPARATION

1. Dans une casserole moyenne, déposer le sucre et 750 ml (3 tasses) d'eau.
Porter à ébullition à feu vif et, dès les premiers bouillons, retirer du feu.
2. Ajouter les sachets de thé, couvrir et infuser 10 minutes.
3. Pendant ce temps, trancher la moitié du citron. Réserver les tranches pour le service.

4. À l'aide d'une cuillère, retirer les sachets de la casserole en prenant soin de les presser contre la paroi pour en extraire le maximum de saveurs.
5. Presser le demi-citron restant au-dessus de la casserole, ajouter 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau froide pour tempérer le thé et mélanger.
6. Verser le thé dans 4 pots d'une capacité d'environ 500 ml (2 tasses) et réfrigérer jusqu'au service.
7. Pour déguster, remplir les pots de glaçons et répartir les tranches de citron. Servir.

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 117 — Protéines 1 g — Lipides 0 g — Glucides 30 g — Fibres 1 g — Sodium 7 mg

OceanofPDF.com



Crème glacée Rocky Road

Un *Rocky Road* revisité qui mènera tous les amateurs sur la route du bonheur.

PORTIONS — 8

PRÉPARATION — 20 MIN

REPOS — 2 H

INGRÉDIENTS

Amandes naturelles — 125 ml (1/2 tasse), divisées

Chocolat noir ou mi-sucré — 100 g (3 1/2 oz) ou 160 ml (2/3 tasse) haché, divisé

Blancs d'œufs — 2

Sucre — 60 ml (1/4 tasse)

Crème à fouetter 35 % m.g. (voir Note) — 125 ml (1/2 tasse)

Cacao — 30 ml (2 c. à soupe)

Beurre d'amande naturel — 30 ml (2 c. à soupe)

Mini-guimauves — 125 ml (1/2 tasse), divisées

PRÉPARATION

1. Hacher grossièrement les amandes et le chocolat. Réserver.
2. Dans un bol moyen, à l'aide d'un batteur électrique (mixette), fouetter les blancs d'œufs 1 minute à vitesse maximale pour les monter en neige et obtenir des pics mous.

3. Incorporer le sucre aux blancs d'œufs en fouettant continuellement 2 minutes pour obtenir des pics fermes.
4. Dans un autre bol moyen, fouetter la crème 2 minutes à vitesse maximale pour obtenir des pics fermes.
5. Transvider les blancs d'œufs en neige dans le bol avec la crème. Ajouter le cacao et le beurre d'amande, puis fouetter à basse vitesse pour les incorporer.
6. Réserver la moitié des amandes, du chocolat et des guimauves pour la garniture.
À l'aide d'une cuillère, incorporer le reste dans le bol.
7. Répartir la préparation dans 8 petits pots d'une capacité d'environ 125 ml (1/2 tasse).
Garnir avec les amandes, le chocolat et les guimauves réservés.
8. Congeler au moins 2 heures avant de servir.

Se conserve 3 mois au congélateur.

NOTE Conservez le reste de votre contenant de crème à fouetter au frigo: vous pourrez l'utiliser pour préparer des mini-sandwichs à la crème glacée s'mores (voir [ici](#)).

VALEUR NUTRITIVE

Calories 244 — Protéines 6 g — Lipides 18 g — Glucides 19 g — Fibres 4 g — Sodium 27 mg







Soupers d'été

Pour profiter pleinement de l'ensoleillement

Entre la pratique de soccer et le cours de tennis, vos petits vacanciers ont un horaire chargé? Grâce à ces recettes qui se cuisinent en 30 minutes ou moins, la préparation du souper sera une affaire de rien. Je me suis inspirée des saveurs d'ailleurs pour ajouter à mes recettes ce petit je-ne-sais-quoi qui vous permettra de vous régaler, même lorsque le temps vous filera entre les doigts.

OceanofPDF.com



Bol végé aux pois chiches grillés

Fan de gyro? Vous deviendrez vite accro à ce bol végé inspiré de votre sandwich préféré.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 20 MIN

CUISSON — 7 MIN

INGRÉDIENTS

Pois chiches — 1 boîte de 540 ml

Huile d'olive — 15 ml (1 c. à soupe)

Poudre d'ail — 5 ml (1 c. à thé)

Cumin moulu — 5 ml (1 c. à thé)

Paprika — 5 ml (1 c. à thé)

Tomates cerises — 250 ml (1 tasse)

Menthe fraîche — 60 ml (1/4 tasse)

Concombres libanais — 2

Oignon rouge — 1/2 petit

Fromage feta — 90 g (3 oz) ou 125 ml (1/2 tasse) émietté

Sauce tzatziki — 125 ml (1/2 tasse)

Pitas épais (de type grec) — 4

PRÉPARATION

1. Rincer et égoutter les pois chiches.

2. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les pois chiches et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, en remuant à quelques reprises.
3. Ajouter la poudre d'ail, le cumin et le paprika. Mélanger pour bien enrober les pois chiches. Poursuivre la cuisson 2 minutes et retirer du feu.
4. Pendant la cuisson des pois chiches, couper les tomates en deux. Trancher finement les feuilles de menthe, les concombres et l'oignon rouge. Émietter le feta.
5. Répartir les légumes dans 4 bols. Garnir de pois chiches grillés, de sauce tzatziki, de feta et de menthe. Servir avec les pitas.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais les pois chiches se conservent 3 jours au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 501 — Protéines 20 g — Lipides 17 g — Glucides 71 g — Fibres 9 g — Sodium 758 mg

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



Wraps de laitue au poulet tandoori

Le classique poulet indien passe en mode vacances pour vous aider à ralentir la cadence.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 20 MIN

CUISSON — 8 MIN

INGRÉDIENTS

Croûtons de pain naan à l'ail (facultatif, voir [ici](#)) — 375 ml (1 1/2 tasse)

Échalote française — 1

Concombre anglais — 1/2

Yogourt grec nature — 300 ml (1 1/4 tasse), divisé

Cumin moulu — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Sel — 1 ml (1/4 c. à thé)

Poitrines de poulet — 2 ou environ 450 g (1 lb)

Huile d'olive — 5 ml (1 c. à thé)

Pâte de cari tandoori (de type Patak's) — 60 ml (1/4 tasse)

Cœur de romaine — 1

Tomate — 1

Coriandre fraîche — 60 ml (1/4 tasse)

PRÉPARATION

1. Préparer les croûtons selon les indications de la recette [ici](#), si désiré.

2. Hacher l'échalote et couper le concombre en petits dés. Déposer dans un bol moyen.
3. Ajouter 250 ml (1 tasse) de yogourt, le cumin et le sel. Mélanger et réserver au réfrigérateur.
4. Couper le poulet en cubes.
5. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire 4 minutes, en remuant à quelques reprises.
6. Réduire à feu moyen. Ajouter la pâte de cari et le reste du yogourt (60 ml • 1/4 tasse). Mélanger pour bien enrober le poulet et poursuivre la cuisson 3 ou 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
7. Pendant la cuisson du poulet, couper les feuilles de laitue en deux sur la largeur et la tomate en dés. Effeuiller la coriandre.
8. Déposer tous les ingrédients au centre de la table et assembler les *wraps* en garnissant les feuilles de laitue de sauce au yogourt, de poulet, de tomate, de coriandre et de croûtons.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais le poulet se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. La sauce au yogourt se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

VALEUR NUTRITIVE (sans croûtons)

Calories 203 — Protéines 34 g — Lipides 4 g — Glucides 9 g — Fibres 2 g — Sodium 468 mg



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

Burger à la jamaïcaine

Vos papilles se croiront sous les tropiques avec ce *burger* aux saveurs de la Jamaïque.

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 20 MIN

CUISSON — 10 MIN

INGRÉDIENTS

Mangue fraîche (voir Notes) — 1 grosse

Poivron vert (voir Notes) — 1 petit

Oignon rouge — 1 petit

Lime — 1

Flocons de piment fort — 1 ml (1/4 c. à thé)

Porc haché maigre — 675 g (1 1/2 lb)

Piment de la Jamaïque moulu (allspice) — 45 ml (3 c. à soupe)

Sel — 5 ml (1 c. à thé)

Poudre d'oignon — 10 ml (2 c. à thé)

Poudre d'ail — 10 ml (2 c. à thé)

Pains à hamburger — 6

PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 230 °C (450 °F).

2. Trancher la mangue et le poivron en très fines lanières. Couper l'oignon en deux, puis le trancher finement. Déposer dans un bol moyen.
3. Presser la lime au-dessus du bol et ajouter les flocons de piment. Mélanger et réserver au réfrigérateur (voir Notes).
4. Dans un grand bol, mélanger le porc, le piment de la Jamaïque, le sel, la poudre d'oignon et la poudre d'ail.
5. Avec les mains, façonner 6 galettes de même diamètre que celui des pains à hamburger.
6. Déposer les galettes sur la grille du barbecue, fermer le couvercle et cuire 4 ou 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
7. Deux minutes avant la fin de la cuisson des galettes, réchauffer les pains sur la grille du barbecue. Surveiller pour éviter qu'ils brûlent.
8. Déposer les galettes sur la base des pains et garnir de salade de mangue et de poivron. Servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais les galettes se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur. La salade de mangue et de poivron se conserve 2 jours au réfrigérateur.

NOTES Afin d'avoir un bel équilibre de saveurs, assurez-vous de choisir une grosse mangue et un petit poivron. Si vous avez seulement de petites mangues sous la main, prenez-en deux.

À l'inverse, si votre poivron est gros, n'utilisez que la moitié.

Prenez bien soin de réfrigérer la salade de mangue et de poivron pendant que vous préparez le reste de la recette. Le contraste entre la salade froide et la galette bien chaude est un élément clé de ce *burger*!

VALEUR NUTRITIVE

Calories 358 — Protéines 26 g — Lipides 14 g — Glucides 34 g — Fibres 3 g — Sodium 676 mg

OceanofPDF.com



Entre voisins

Sous un ciel bleu, en ville ou en banlieue

Les voisins sont réunis et vous êtes de la partie? Avec ces options de plats à partager, vous aurez tout ce qu'il vous faut pour les charmer (particulièrement celui qui possède une piscine creusée)! Certaines recettes se préparent à l'avance, d'autres à la dernière minute, selon le temps que vous avez. Il ne reste qu'à les déposer au centre de la table et à inviter la compagnie à s'approcher!

OceanofPDF.com



Bouchées cheeseburger

Vous avez besoin d'une faveur? Offrez à votre voisin ces bouchées *cheeseburger* et je parie que ça sera fait dans l'heure.

DONNE 24 BOUCHÉES

PRÉPARATION — 40 MIN

CUISSON — 20 MIN

INGRÉDIENTS

Pain tranché — 2 tranches

Huile végétale — 5 ml (1 c. à thé)

Fromage cheddar orange fort — 75 g (2 1/2 oz)

Bœuf haché maigre — 250 g (1/2 lb)

Chapelure régulière — 30 ml (2 c. à soupe)

Relish verte sucrée — 7,5 ml (1/2 c. à soupe)

Ketchup — 7,5 ml (1/2 c. à soupe)

Moutarde jaune — 5 ml (1 c. à thé)

Poudre d'oignon — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Poivre et sel

Laitue iceberg — 4 feuilles

Cornichons à l'aneth — 2 petits

Bâtonnets de bambou — 24

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.
2. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les deux côtés des tranches de pain d'huile.
3. Couper chaque tranche en 12 carrés et déposer sur une plaque de cuisson.
4. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Réserver.
5. Pendant ce temps, couper le fromage de manière à obtenir 24 petites tranches carrées. Réserver.
6. Dans un bol moyen, déposer le bœuf, la chapelure, la relish, le ketchup, la moutarde et la poudre d'oignon. Poivrer généreusement, ajouter une pincée de sel et mélanger. Avec les mains, former 24 boulettes.
7. Préchauffer un grand poêlon allant au four à feu moyen-vif. Sans ajouter de matière grasse, cuire les boulettes 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant à quelques reprises. Retirer du feu.
8. Déposer un carré de fromage sur chaque boulette et poursuivre la cuisson au four de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites.
9. Pendant ce temps, couper chaque feuille de laitue en 6 lanières et chaque cornichon en 12 tranches.
10. Sur un bâtonnet de bambou, enfiler dans l'ordre une tranche de cornichon, une boulette, une lanière de laitue repliée sur elle-même et un croûton. Déposer dans une assiette de service et répéter avec le reste des ingrédients pour obtenir 24 bouchées. Servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais les boulettes se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

VALEUR NUTRITIVE (pour 3 bouchées)

Calories 129 — Protéines 9 g — Lipides 7 g — Glucides 7 g — Fibres 1 g — Sodium 309 mg

OceanofPDF.com



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

Pizza froide maison

Elle est chez vous, la meilleure pizza froide du quartier.
Ne soyez pas surpris si on se met à faire la file devant votre entrée!

PORTIONS — 16

PRÉPARATION — 15 MIN

CUISSON — 30 MIN

INGRÉDIENTS

Coulis de tomates — 1 bouteille de 675 ml

Huile d'olive — 15 ml (1 c. à soupe)

Sucre — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Sel — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Poudre d'ail — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Pâte à pizza (voir Note) — 2 boules de 450 g

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Dans un bol moyen, mélanger le coulis, l'huile, le sucre, le sel et la poudre d'ail.
3. Sur un plan de travail propre et fariné, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser une boule de pâte à pizza jusqu'à ce qu'elle soit de

même dimension que la moitié de la plaque de cuisson. Transférer sur la plaque et répéter avec l'autre boule de pâte.

4. Avec les doigts, pincer les deux extrémités de pâte au centre de la plaque pour les fusionner. À l'aide d'une fourchette, piquer la pâte pour éviter qu'elle forme des bulles à la cuisson.
5. Répartir la sauce sur toute la surface de la pâte.
6. Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.
7. Laisser tiédir, couper en morceaux et servir.

Cette recette est meilleure préparée le jour même, mais se conserve 4 jours au réfrigérateur.

NOTE Choisissez une pâte à pizza de qualité pour préparer cette recette. Son goût et sa texture feront toute la différence. Tournez-vous vers une boulangerie ou une charcuterie italienne pour dénicher une bonne pâte à pizza crue.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 153 — Protéines 5 g — Lipides 2 g — Glucides 28 g — Fibres 1 g — Sodium 439 mg

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





OceanofPDF.com



Trempelette au poulet Buffalo

Doux ou piquant? Peu importe votre camp, tout le monde sera content!

PORTIONS — 10

PRÉPARATION — 20 MIN

INGRÉDIENTS

Poulet cuit (voir Notes) — 750 ml (3 tasses)

Ciboulette fraîche — 45 ml (3 c. à soupe), divisée

Céleri — 1 branche

Yogourt grec nature — 80 ml (1/3 tasse)

Mayonnaise — 80 ml (1/3 tasse)

Miel — 15 ml (1 c. à soupe)

Sauce piquante (de type Frank's Red Hot, voir Notes) — 45 ml (3 c. à soupe), divisée

Fromage feta (facultatif) — 15 ml (1 c. à soupe) émietté

Mini pitas frais ou grillés — au goût

Crudités (au choix) — au goût

PRÉPARATION

1. Hacher finement le poulet, la ciboulette et le céleri.
2. Dans un grand bol, mélanger le poulet, 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette, le céleri, le yogourt, la mayonnaise et le miel.
3. Diviser la préparation entre deux bols de service.

4. Dans le premier bol, incorporer 15 ml (1 c. à soupe) de sauce piquante et, dans le deuxième bol, 30 ml (2 c. à soupe) de sauce piquante.
5. Pour les distinguer, garnir la trempette douce du reste de ciboulette (15 ml • 1 c. à soupe) et la trempette piquante de feta émietté, si désiré.
6. Servir avec les pitas et les crudités de votre choix.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTES Si vous n'avez pas de poulet cuit, coupez 2 poitrines sur l'épaisseur, badigeonnez-les de 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive et faites-les cuire sous le gril (*broil*) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laissez-les tiédir avant de les hacher finement et de les incorporer à la recette.

La sauce piquante de type Frank's Red Hot est plus vinaigrée que les autres sauces piquantes.

Grâce à elle, votre trempette sera savoureuse et juste assez épicée.

VALEUR NUTRITIVE (trempette seulement)

Calories 187 — Protéines 26 g — Lipides 7 g — Glucides 2 g — Fibres 0 g — Sodium 291 mg

OceanofPDF.com







Tartines bánh mì

Tout ce que vous aimez du fameux sandwich vietnamien, en format qui tient dans le creux de votre main.

DONNE 36 TARTINES

PRÉPARATION — 25 MIN

CUISSON — 4 MIN

INGRÉDIENTS

Pain baguette — 1

Vinaigre de riz — 60 ml (1/4 tasse)

Sucre — 7,5 ml (1/2 c. à soupe)

Carottes — 2 moyennes

Daikon — 250 ml (1 tasse) en julienne

Mayonnaise végétale (voir Notes) — 125 ml (1/2 tasse)

Huile de sésame — 10 ml (2 c. à thé)

Sel — 1 ml (1/4 c. à thé)

Tofu ferme — 1 bloc de 450 g

Concombre libanais — 1

Coriandre fraîche — 30 ml (2 c. à soupe)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à gril (*broil*). Placer la grille au centre du four.

2. Couper le pain en tranches d'environ 1 cm (3/8 po) d'épaisseur de manière à obtenir 36 croûtons.
Déposer sur une plaque de cuisson.
3. Cuire sous le gril 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Dans un bol moyen, mélanger le vinaigre et le sucre.
5. À l'aide d'un économe à julienne (voir Notes), former des juliennes de carottes et de daikon.
Ajouter dans le bol, mélanger et laisser reposer.
6. Pendant ce temps, dans un autre bol moyen, mélanger la mayonnaise, l'huile et le sel.
7. Râper le tofu et l'ajouter dans le bol avec la sauce. Mélanger.
8. Couper le concombre en deux sur la longueur, puis le trancher.
Effeuille la coriandre.
Égoutter les légumes marinés.
9. Répartir le mélange de tofu sur les croûtons et les déposer dans une assiette de service.
Garnir de légumes marinés, de concombre et de coriandre. Servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais le tofu et les légumes marinés se conservent 3 jours au réfrigérateur.

NOTES La mayonnaise végétale est utilisée dans cette recette pour obtenir des tartines véganes.

Elle peut toutefois être remplacée par de la mayonnaise régulière pour une version végétarienne.

L'économe à julienne est en fait un épluche-légumes à lame dentelée. Il permet de couper facilement les légumes en petits bâtonnets très fins. On le trouve dans les magasins d'articles de cuisine et les grandes surfaces. Si vous n'en avez pas, vous pouvez simplement utiliser une râpe.

VALEUR NUTRITIVE (pour 3 tartines)

Calories 182 — Protéines 8 g — Lipides 10 g — Glucides 17 g — Fibres 1 g — Sodium
256 mg

OceanofPDF.com



Déjeuner dehors

Doux matins sur la terrasse

Quel bonheur de siroter son café sur le patio, bercé par le chant des oiseaux! S'offrir le luxe de se prélasser un peu avant d'attaquer la journée, laisser les premiers rayons du soleil nous caresser... Je vous le dis, profiter des matinées d'été est un plaisir grandement sous-estimé! Que ce soit un petit-déjeuner tout simple avant d'aller travailler ou un vrai brunch gourmand un jour de congé, voici plein d'options sucrées et salées à vous mettre sous la dent, en prenant tout votre temps.

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







Bar à sandwiches matin

Les visites au service à l'auto sont terminées. Le meilleur sandwich déjeuner, c'est dans votre cour arrière que vous le trouverez.

PORTIONS — 10

PRÉPARATION — 30 MIN

CUISSON — 2 MIN

INGRÉDIENTS

GALETTES DE SAUCISSE

Porc haché maigre — 450 g (1 lb)

Chapelure régulière — 80 ml (1/3 tasse)

Sauce soya réduite en sodium — 30 ml (2 c. à soupe)

Sirop d'érable — 15 ml (1 c. à soupe)

Graines de fenouil — 5 ml (1 c. à thé)

Thym séché — 5 ml (1 c. à thé)

Poudre d'oignon — 5 ml (1 c. à thé)

Moutarde en poudre — 5 ml (1 c. à thé)

Flocons de piment fort — 2,5 ml (1/2 c. à thé)

SANDWICH (AU CHOIX)

Muffins anglais ou bagels de blé entier grillés

Œufs brouillés

Fromage cheddar en tranches

Oignon rouge tranché finement

Tomate tranchée

Laitue frisée verte

Mayonnaise épicée ou aux herbes fraîches (voir Notes)

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients des galettes de saucisse.
2. Avec les mains, façonner 10 galettes d'environ 8 cm (3 po) de diamètre.
3. Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).
4. Pendant ce temps, préparer les ingrédients désirés pour garnir les sandwiches et les déposer dans un grand plateau de service.
5. Répartir les galettes sur la grille du barbecue et cuire 1 minute de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient fermes au toucher.
6. Ajouter les galettes de saucisse dans le plateau et servir au centre de la table.

Assembler les sandwiches au goût.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais les saucisses cuites se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur.

NOTES Pour préparer une mayonnaise épicée, mélangez 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise, 60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec nature et 5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante sriracha.

Pour préparer une mayonnaise aux herbes fraîches, mélangez 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise, 60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec nature, 60 ml (1/4 tasse) de fines herbes fraîches hachées finement et 1 oignon vert haché finement.

VALEUR NUTRITIVE (pour un sandwich garni)

Calories 397 — Protéines 23 g — Lipides 20 g — Glucides 31 g — Fibres 5 g — Sodium 577 mg

OceanofPDF.com



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

Café moka glacé

Un café glacé à siroter, assis confortablement au bout du quai.

PORTIONS — 2

PRÉPARATION — 10 MIN

CUISSON — 5 MIN

REPOS — 6 H 10 MIN

INGRÉDIENTS

Eau — 400 ml (1 2/3 tasse)

Sucre — 30 ml (2 c. à soupe)

Café instantané — 30 ml (2 c. à soupe)

Cacao — 30 ml (2 c. à soupe)

Lait — 500 ml (2 tasses), divisé

PRÉPARATION

1. Porter de l'eau à ébullition.
2. Dans une tasse à mesurer de 500 ml (2 tasses), mélanger 400 ml (1 2/3 tasse) d'eau bouillante, le sucre, le café et le cacao.
3. Répartir la préparation dans les cavités d'un bac à glaçons et congeler au moins 6 heures ou toute une nuit.
4. Pour déguster, remplir de glaçons de café 2 pots d'une capacité d'environ 500 ml (2 tasses) et verser 250 ml (1 tasse) de lait dans

chacun. Fermer les couvercles et laisser reposer 10 minutes pour faire fondre les glaçons. Agiter et servir.

Les glaçons de café se conservent 6 mois au congélateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 200 — Protéines 10 g — Lipides 6 g — Glucides 30 g — Fibres 2 g — Sodium 123 mg

OceanofPDF.com





OceanofPDF.com



Taco déjeuner au saumon fumé

Un taco à la fois raffiné et super simple à préparer, pour bien démarrer la journée!

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 15 MIN

CUISSON — 2 MIN

INGRÉDIENTS

Fines herbes fraîches (au choix) — 80 ml (1/3 tasse)

Yogourt grec nature — 125 ml (1/2 tasse)

Beurre — 5 ml (1 c. à thé)

Œufs — 4

Tortillas de blé — 4 petites

Saumon fumé (voir Note) — 150 g (1/3 lb)

PRÉPARATION

1. Hacher finement les fines herbes et les déposer dans un petit bol.
2. Ajouter le yogourt et mélanger. Réserver au réfrigérateur.
3. Dans un grand poêlon antiadhésif, faire fondre le beurre à feu moyen. Casser les œufs dans le poêlon et cuire 1 ou 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore crémeux, en remuant continuellement à l'aide d'une spatule.

4. Garnir les tortillas de yogourt aux herbes, d'œufs brouillés et de saumon fumé. Servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

NOTE Si vous avez préparé le gravlax de saumon au poivre rose (voir [ici](#)), il sera aussi délicieux dans ces tacos.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 244 — Protéines 20 g — Lipides 12 g — Glucides 15 g — Fibres 0 g — Sodium 445 mg

OceanofPDF.com



Bol déjeuner salé

Un bol déjeuner qui vous fera saliver avant même d’avoir pris votre premier café.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 30 MIN

CUISSON — 20 MIN

INGRÉDIENTS

CRÊPES DE SARRASIN

Fromage parmesan — 45 g (1 1/2 oz) ou 80 ml (1/3 tasse) râpé finement

Farine de sarrasin — 180 ml (3/4 tasse)

Lait — 375 ml (1 1/2 tasse)

Sel — 1 ml (1/4 c. à thé)

BOL DÉJEUNER

Œufs — 4

Poivre

Asperges — 1 botte d’environ 450 g (1 lb)

Fromage parmesan — 30 g (1 oz) ou 60 ml (1/4 tasse) en copeaux

Jeunes épinards — 1 L (4 tasses)

Pesto de basilic — 45 ml (3 c. à soupe)

Vinaigre de vin rouge — 15 ml (1 c. à soupe)

PRÉPARATION

1. Râper le parmesan pour les crêpes.
2. Dans un bol moyen, fouetter tous les ingrédients des crêpes jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Préchauffer un grand poêlon antiadhésif à feu vif (voir Note). Verser environ 125 ml (1/2 tasse) de pâte et faire tourner le poêlon en l'inclinant pour bien étendre la pâte. Cuire 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que la crêpe soit dorée, en la retournant à mi-cuisson. Déposer la crêpe dans un bol.
4. Réduire à feu moyen-vif et répéter avec le reste de la pâte en faisant cuire les crêpes 1 ou 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mélanger la pâte entre chaque crêpe pour bien répartir le parmesan.
5. Une fois toutes les crêpes cuites, réduire à feu moyen-doux et, dans le même poêlon, cuire les œufs 3 ou 4 minutes sans les retourner, jusqu'à ce que le blanc soit cuit et le jaune encore coulant. Retirer du feu et poivrer légèrement.
6. Pendant ce temps, couper et retirer la partie coriace des asperges, puis couper le reste des asperges en tronçons d'environ 2,5 cm (1 po). À l'aide d'un économe, former des copeaux de parmesan.
7. Dans un grand bol, mélanger les asperges, les épinards, le pesto et le vinaigre.
8. Répartir la salade sur les crêpes. Garnir chaque bol d'un œuf et de copeaux de parmesan. Servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais les crêpes se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

NOTE Si vous avez un bon poêlon antiadhésif, inutile d'ajouter de matière grasse pour cuire vos crêpes et vos œufs. Par contre, si votre poêlon compte quelques années d'utilisation, ajoutez 1 ml (1/4 c. à thé) d'huile ou de

beurre et répartissez-le avec un pinceau de cuisine avant de cuire la première crêpe. Faites de même avant de cuire les œufs.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 348 — Protéines 20 g — Lipides 15 g — Glucides 37 g — Fibres 7 g — Sodium 458 mg

OceanofPDF.com



Pain doré grillé à la fraise et au basilic

Un pain de la boulangerie du coin, des fraises cueillies à la main et le basilic de votre jardin... Voilà un brunch génial, aux saveurs locales.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 20 MIN

CUISSON — 8 MIN

INGRÉDIENTS

Fraises fraîches — 500 ml (2 tasses)

Basilic frais — 30 ml (2 c. à soupe)

Sirop d'érable — 60 ml (1/4 tasse)

Pain croûté — 4 tranches épaisses

Œufs — 2

Lait — 125 ml (1/2 tasse)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 290 °C (550 °F).
2. Couper les fraises en dés et hacher finement le basilic. Déposer dans un bol moyen.
Ajouter le sirop d'érable, mélanger et réserver.
3. Couper le pain en tranches d'environ 2 cm (3/4 pouce) d'épaisseur.
4. Dans une assiette creuse, fouetter les œufs et le lait.

5. Tremper les tranches de pain une à une dans le mélange d'œufs et les déposer directement sur la grille du barbecue (voir Note).
6. Sans fermer le couvercle, cuire les tranches 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées.
7. Déposer le pain doré dans une assiette et garnir de fraises au basilic.
Servir avec du sirop d'érable.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute, mais le pain doré sans les fraises se conserve 4 jours au réfrigérateur.

NOTE Il est important que les grilles du barbecue soient bien chaudes pour éviter que le pain colle aux grilles.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 305 — Protéines 11 g — Lipides 5 g — Glucides 55 g — Fibres 3 g — Sodium 455 mg

OceanofPDF.com



OceanofPDF.com

Le parfait déjeuner

Plus besoin de chercher: le déjeuner parfait, c'est ce parfait déjeuner.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 15 MIN

REPOS — 8 H

INGRÉDIENTS

Graines de chia — 125 ml (1/2 tasse)

Lait — 500 ml (2 tasses)

Sirop d'érable — 60 ml (1/4 tasse), divisé

Yogourt grec nature (voir Notes) — 500 ml (2 tasses)

Fraises fraîches — 8

Céréales granolas maison ou du commerce — 250 ml (1 tasse)

PRÉPARATION

1. Dans un contenant hermétique, mélanger les graines de chia, le lait et 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable. Réfrigérer au moins 8 heures ou toute une nuit.
2. Au moment de servir, dans un bol moyen, mélanger le yogourt et le reste du sirop d'érable (30 ml • 2 c. à soupe).
3. Trancher finement les fraises.
4. Dans 4 verres d'une capacité d'environ 300 ml (1 1/4 tasse), déposer 60 ml (1/4 tasse) de pouding au chia.

5. Coller les tranches de fraises sur la paroi intérieure de chaque verre de manière à former une bande tout autour. Ajouter les retailles de fraises restantes au centre des verres.
6. Répartir le yogourt dans chaque verre, puis recouvrir avec le reste du pouding au chia pour former des étages.
7. Garnir de granola et servir.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTES Qu'est-ce qui rend ce déjeuner si parfait? En plus d'avoir une courte liste d'ingrédients et d'être ultra simple à préparer, on y retrouve une belle quantité de protéines et de fibres. On s'assure ainsi d'avoir un déjeuner soutenant pour bien démarrer la journée.

Si vous n'avez pas de yogourt grec nature sous la main, vous pouvez le remplacer par la même quantité de yogourt grec à la vanille et omettre le sirop d'érable.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 462 — Protéines 25 g — Lipides 17 g — Glucides 52 g — Fibres 11 g — Sodium 119 mg

OceanofPDF.com



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

Boissons glacées

Pour surfer sur la vague de chaleur

Retrouvez votre cœur d'enfant à coup de *slushs* et de laits frappés. Colorées, fruitées ou chocolatées, ces boissons givrées vous rafraîchiront lorsque le mercure grimpera de plusieurs degrés. Assis bien confortablement à l'ombre du parasol ou à l'intérieur à deux pouces du ventilateur, je vous invite à reproduire ces classiques de la crèmerie à la maison. Mais attention... risque de gel de cerveau proportionnel à la consommation!

OceanofPDF.com



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

Lait frappé tropical

Chapeau de paille et paréo: vous voilà tout équipé pour déguster ce lait frappé!

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 10 MIN

INGRÉDIENTS

Fruits tropicaux surgelés (au choix, voir Note) — 1 L (4 tasses)

Lait de coco léger — 1 boîte de 400 ml

Crème glacée à la vanille (facultatif) — 4 boules d'environ 60 ml (1/4 tasse)

PRÉPARATION

1. Dans le récipient du mélangeur électrique (*blender*), déposer les fruits et le lait de coco. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Au besoin, à l'aide d'une cuillère, remuer la préparation à quelques reprises pour mélanger uniformément.
2. Verser le lait frappé dans 4 verres et garnir d'une boule de crème glacée, si désiré. Servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

NOTE Tous les fruits tropicaux seront délicieux dans ce lait frappé: ananas, mangue, kiwi, fruit de la passion et fruit du dragon ne sont que quelques exemples. Allez-y avec ce que vous avez sous la main ou tournez-vous vers les mélanges de fruits tropicaux surgelés de l'épicerie.

VALEUR NUTRITIVE (avec crème glacée)

Calories 197 — Protéines 3 g — Lipides 10 g — Glucides 23 g — Fibres 4 g — Sodium 40 mg

OceanofPDF.com



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

Trio de slush

L'air climatisé est brisé?

Sortez le *blender* et vous serez prêt à affronter la chaleur.

Slush au melon d'eau

Melon d'eau — 1,25 L (5 tasses) en cubes

Eau — 750 ml (3 tasses)

Sirop simple (voir Note) — 45 ml (3 c. à soupe)

1 Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable). Déposer les cubes de melon sur la plaque et congeler au moins 3 heures. **2** Dans le récipient du mélangeur électrique (*blender*), déposer les cubes de melon congelés, l'eau et le sirop. **3** Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance de *slush*. Au besoin, à l'aide d'une cuillère, remuer la préparation à quelques reprises pour mélanger uniformément. **4** Servir.

Slush à la lime

Limes — 3

Glaçons — 1,25 L (5 tasses)

Eau — 500 ml (2 tasses)

Sirop simple (voir Note) — 125 ml (1/2 tasse)

1 Dans le récipient du mélangeur électrique (*blender*), presser les limes. **2** Ajouter le reste des ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance de *slush*. Au besoin, à l'aide d'une cuillère, remuer la préparation à quelques reprises pour mélanger uniformément. **3** Servir.

***Slush* aux bleuets**

Glaçons — 1 L (4 tasses)

Bleuets surgelés — 500 ml (2 tasses)

Eau — 500 ml (2 tasses)

Sirop simple (voir Note) — 60 ml (1/4 tasse)

1 Dans le récipient du mélangeur électrique (*blender*), déposer tous les ingrédients. **2** Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance de *slush*. Au besoin, à l'aide d'une cuillère, remuer la préparation à quelques reprises pour mélanger uniformément. **3** Servir.

Chaque recette de *slush* donne 4 portions et est meilleure préparée à la dernière minute.

NOTE Pour préparer un sirop simple maison, déposer 250 ml (1 tasse) de sucre et 250 ml (1 tasse) d'eau dans une petite casserole. Porter à ébullition à feu vif et, dès les premiers bouillons, retirer du feu. Laisser tiédir, transférer dans un contenant hermétique et conserver au réfrigérateur pour plusieurs semaines.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 99 — Protéines 1 g — Lipides 0 g — Glucides 25 g — Fibres 1 g — Sodium 2 mg

[*OceanofPDF.com*](http://OceanofPDF.com)



OceanofPDF.com

Lait frappé cookies'n'cream

Le biscuit iconique transformé en lait frappé carrément épique.

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 10 MIN

INGRÉDIENTS

Yogourt glacé à la vanille — 1 L (4 tasses)

Lait — 80 ml (1/3 tasse)

Chapelure de biscuits Oreo — 80 ml (1/3 tasse), divisée

PRÉPARATION

1. Dans le récipient du mélangeur électrique (*blender*), déposer le yogourt glacé et le lait.
Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Au besoin, à l'aide d'une cuillère, remuer la préparation à quelques reprises pour mélanger uniformément.
2. Ajouter 60 ml (1/4 tasse) de chapelure et, à l'aide de la cuillère, mélanger délicatement pour la répartir dans le lait frappé. Éviter de trop mélanger pour conserver la texture de la chapelure.
3. Verser dans 4 verres et garnir du reste de chapelure. Servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

NOTE Vous avez des surplus? Congelez-les dans un moule à sucettes glacées pour former de délicieux *pops cookies'n'cream*!

VALEUR NUTRITIVE

Calories 310 — Protéines 7 g — Lipides 8 g — Glucides 52 g — Fibres 0 g — Sodium 196 mg

OceanofPDF.com



OceanofPDF.com

De mocktail à cocktail

Pour trinquer aux petits bonheurs de l'été

Peu importe vos raisons d'opter pour la sobriété, que ce soit pour une seule soirée ou toute l'année, voici des *drinks* rassembleurs qui vous mettront de bonne humeur. Les petits, les grands, les futures mamans, les conducteurs désignés et tous ceux qui n'ont pas le goût de consommer pourront siroter des cocktails sans alcool, mais non sans personnalité. Et si le cœur vous en dit, rien ne vous empêche d'y ajouter un peu de votre spiritueux préféré. Santé!

OceanofPDF.com



Seltzer au concombre et à la rhubarbe

Journée de canicule? Crinquez le ventilateur et sirotez ce *seltzer*!

PORTIONS — 8

PRÉPARATION — 15 MIN

CUISSON — 15 MIN

REPOS — 1 H

INGRÉDIENTS

Concombres libanais — 3, divisés

Rhubarbe fraîche ou surgelée — 500 ml (2 tasses) en tronçons

Sucre — 180 ml (3/4 tasse)

Eau — 375 ml (1 1/2 tasse)

Glaçons — au goût

Eau pétillante — 1 L (4 tasses)

PRÉPARATION

1. Trancher finement 1 concombre et le réserver pour garnir les verres. Hacher grossièrement les 2 autres concombres et, au besoin, couper la rhubarbe en tronçons.
2. Dans une petite casserole, déposer les concombres hachés, la rhubarbe, le sucre et l'eau. Porter à ébullition à feu vif.
3. Aux premiers bouillons, réduire à feu doux et laisser frémir 10 minutes.

4. Déposer un tamis au-dessus d'un contenant hermétique et filtrer le sirop. Bien presser à l'aide du dos d'une cuillère pour récupérer le maximum de jus. Réfrigérer le sirop au moins 1 heure.
5. Pour déguster, remplir de glaçons un verre d'une capacité d'environ 300 ml (10 oz).
Ajouter 60 ml (1/4 tasse) de sirop au concombre et à la rhubarbe et compléter avec de l'eau pétillante (voir Note). Garnir de quelques tranches de concombre et servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais le sirop se conserve 2 semaines au réfrigérateur.

NOTE Pour transformer ce mocktail en cocktail, ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) par verre de votre gin québécois préféré.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 84 — Protéines 0 g — Lipides 0 g — Glucides 21 g — Fibres 1 g — Sodium 3 mg

OceanofPDF.com



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

Seltzer à la poire et au romarin

Un duo épatant, à savourer cheveux au vent!

PORTIONS — 8

PRÉPARATION — 15 MIN

CUISSON — 15 MIN

REPOS — 1 H

INGRÉDIENTS

Poires — 2 petites ou 375 ml (1 1/2 tasse) en cubes

Sucre — 125 ml (1/2 tasse)

Eau — 250 ml (1 tasse)

Romarin frais — 10 tiges, divisé

Glaçons — au goût

Eau pétillante — 1 L (4 tasses)

PRÉPARATION

1. Peler les poires et les couper en quartiers. À l'aide d'une cuillère, retirer le cœur.
Couper les poires en cubes pour obtenir environ 375 ml (1 1/2 tasse).
2. Dans une petite casserole, déposer le sucre et l'eau. Porter à ébullition à feu vif.
3. Aux premiers bouillons, réduire à feu doux. Ajouter les poires et 2 tiges de romarin dans la casserole, puis laisser frémir 10 minutes.
Retirer du feu.

4. Retirer les tiges de romarin et, à l'aide du pied-mélangeur, réduire en purée lisse.
Réfrigérer au moins 1 heure.
5. Pour déguster, remplir de glaçons un verre d'une capacité d'environ 300 ml (10 oz).
Ajouter 60 ml (1/4 tasse) de purée de poire et compléter avec de l'eau pétillante (voir Note).
Garnir d'une tige de romarin et servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais la purée de poire se conserve 2 semaines au réfrigérateur.

NOTE Pour transformer ce mocktail en cocktail, ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) par verre de votre rhum québécois préféré.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 80 — Protéines 0 g — Lipides 0 g — Glucides 20 g — Fibres 1 g — Sodium 2 mg

OceanofPDF.com



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

Virgin Caesar tout garni

Improvissez-vous mixologue d'un soir avec cet icône revisité qui vous vaudra bien des pourboires.

PORTIONS — 2

PRÉPARATION — 15 MIN

INGRÉDIENTS

Citron (voir Notes) — 1/4

Épices à bifteck sans sel — 30 ml (2 c. à soupe)

Glaçons — au goût

Jus de cornichons à l'aneth — 125 ml (1/2 tasse)

Sauce Worcestershire — 5 ml (1 c. à thé)

Jus de légumes réduit en sodium (voir Notes) — 325 ml (1 1/3 tasse)

Petits cornichons à l'aneth — 2

Fromage en grains (voir Notes) — 2 morceaux

Salami — 2 tranches

Aneth frais — 2 feuilles

Bâtonnets de bambou — 2

PRÉPARATION

1. Couper le quart de citron en deux et frotter les morceaux sur le rebord de 2 verres d'une capacité d'environ 300 ml (10 oz) pour les humidifier. Réserver les morceaux de citron pour la brochette.

2. Déposer les épices à bifteck dans une petite assiette et tremper le rebord des verres pour y faire adhérer les épices.
3. Remplir les verres de glaçons jusqu'à la moitié.
4. Verser 60 ml (1/4 tasse) de jus de cornichons et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sauce Worcestershire dans chaque verre (voir Notes). Compléter avec du jus de légumes et mélanger.
5. Sur les bâtonnets de bambou, enfiler dans l'ordre un cornichon, un morceau de fromage, une tranche de salami pliée en quatre, une feuille d'aneth et un morceau de citron. Déposer les brochettes sur les verres et servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

NOTES Conservez le reste du citron pour une utilisation future, ou encore tranchez-le complètement et ajoutez-le à un pichet d'eau pour en faire une délicieuse et rafraîchissante boisson citronnée.

En substituant le classique jus de tomate et de palourde (de type Clamato) à du jus de légumes réduit en sodium, on obtient un résultat 30 % moins salé, mais tout aussi savoureux!

Si vous n'avez pas de fromage en grains sous la main, remplacez-le simplement par 2 cubes du fromage de votre choix.

Pour transformer ce mocktail en cocktail, ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) de vodka ou de tequila.

Ouvrez l'œil pour repérer les options locales.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 77 — Protéines 4 g — Lipides 3 g — Glucides 16 g — Fibres 1 g — Sodium 713 mg







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

Pops glacés

On popote des *pops*!

Un congélateur et un ventilateur, voilà tout ce qu'il vous faut pour apprécier l'été.

Dans mon congélo, il n'y a jamais trop de sucettes glacées. Mon dicton pendant la chaude saison: un *pop* par jour, du *fun* pour toujours! De la plus *fancy* à la plus *funky*, voici mes recettes préférées.

Fruités, chocolatés, à la crème glacée, et même alcoolisés, une chose est assurée, ces *pops* vont vite s'envoler!

OceanofPDF.com



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

Barres Magnum maison

Les célèbres barres glacées en version maison, à déguster bien assis sur son balcon!

PORTIONS — 8

PRÉPARATION — 40 MIN

REPOS — 8 H

CUISSON — 2 MIN

INGRÉDIENTS

Bananes très mûres — 2

Beurre d'arachide naturel — 80 ml (1/3 tasse)

Sirop d'érable — 30 ml (2 c. à soupe)

Crème à fouetter 35 % m.g. — 1 contenant de 237 ml

Chocolat au lait — 200 g (7 oz) ou 375 ml (1 1/2 tasse) haché

Arachides salées — 60 ml (1/4 tasse)

Huile végétale — 15 ml (1 c. à soupe)

Dulce de leche — 30 ml (2 c. à soupe)

Bâtons en bois — 8

Moules à sucettes glacées en silicone (voir Note)

PRÉPARATION

1. Dans un bol moyen, à l'aide d'une fourchette, écraser les bananes. Incorporer le beurre d'arachide et le sirop d'érable.

2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique (mixette), fouetter la crème 2 minutes à vitesse maximale pour obtenir des pics fermes.
3. Ajouter la purée de bananes et fouetter à basse vitesse pour bien l'incorporer.
4. Insérer les bâtons dans les moules à sucettes glacées et y répartir la préparation. Congeler au moins 8 heures.
5. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
6. Hacher grossièrement le chocolat et les arachides. Réserver les arachides pour la garniture.
7. Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, déposer le chocolat. Chauffer 1 minute pour le faire fondre, en remuant après 30 secondes. Ajouter l'huile et mélanger.
8. Démouler une barre et, à l'aide d'une cuillère, couvrir de chocolat en demeurant au-dessus du bol.
À l'aide du dos de la cuillère, retirer l'excédent de chocolat.
9. Déposer sur la plaque et répéter avec le reste des barres. Au besoin, chauffer le chocolat 30 secondes pour qu'il devienne liquide à nouveau.
10. Dans un petit bol allant au four à micro-ondes, déposer le dulce de leche. Chauffer 10 secondes pour l'assouplir.
11. À l'aide d'une cuillère, garnir chaque barre d'un filet de dulce de leche. Répartir les arachides sur les barres.
12. Servir ou conserver dans un contenant hermétique au congélateur sans les superposer.

Se conserve 3 mois au congélateur.

NOTE Assurez-vous de choisir un moule à sucettes glacées en silicone pour faciliter le démoulage des barres.
Elles risquent de se briser dans un moule rigide.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 391 — Protéines 7 g — Lipides 28 g — Glucides 33 g — Fibres 3 g — Sodium 58 mg

OceanofPDF.com



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

Pops glacés napolitains

Le parfait trio de saveurs pour affronter la chaleur.

PORTIONS — 15

PRÉPARATION — 25 MIN

REPOS — 6 H

INGRÉDIENTS

Blancs d'œufs — 4

Sucre — 125 ml (1/2 tasse)

Crème à fouetter 35 % m.g. — 1 contenant de 237 ml

Extrait de vanille — 15 ml (1 c. à soupe)

Confiture de fraises — 60 ml (1/4 tasse)

Cacao — 15 ml (1 c. à soupe)

Bâtons en bois — 15

PRÉPARATION

1. Tapisser un moule à pain d'un grand rectangle de papier parchemin pour qu'il recouvre le fond et les côtés.
2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique (mixette), fouetter les blancs d'œufs 1 minute à vitesse maximale pour les monter en neige et obtenir des pics mous.
3. Incorporer le sucre aux blancs d'œufs en fouettant continuellement 2 minutes pour obtenir des pics fermes.

4. Dans un bol moyen, fouetter la crème et la vanille 2 minutes à vitesse maximale pour obtenir des pics fermes.
5. Transvider la crème fouettée dans le bol avec les blancs d'œufs en neige et fouetter à basse vitesse pour bien l'incorporer.
6. Diviser la préparation entre 3 bols.
7. À l'aide de la mixette, incorporer la confiture dans le premier bol et le cacao dans le deuxième.
8. Dans l'ordre, étendre la préparation au chocolat, la préparation à la vanille et la préparation à la fraise dans le moule.
9. Insérer les bâtons pour former 3 rangées de 5 *pops*. Congeler au moins 6 heures.
10. Au moment de servir, démouler et couper entre les bâtons pour obtenir 15 *pops* glacés.

Se conserve 3 mois au congélateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 102 — Protéines 1 g — Lipides 6 g — Glucides 12 g — Fibres 0 g — Sodium 22 mg

OceanofPDF.com



Pops glacés au gâteau au fromage

Allongé sur le patio, vous ne ferez qu'une bouchée de ce *cheesecake* glacé.

PORTIONS — 15

PRÉPARATION — 20 MIN

REPOS — 6 H

INGRÉDIENTS

Biscuits Graham — 4 grands rectangles, divisés

Blancs d'œufs — 4

Fromage à la crème — 1 paquet de 250 g

Sirop d'érable — 60 ml (1/4 tasse)

Extrait de vanille — 5 ml (1 c. à thé)

Confiture de fraises — 125 ml (1/2 tasse)

Bâtons en bois — 15

PRÉPARATION

1. Tapisser un moule à pain d'un grand rectangle de papier parchemin pour qu'il recouvre le fond et les côtés.
2. Concasser les biscuits et réserver.
3. Dans un bol moyen, à l'aide d'un batteur électrique (mixette), fouetter les blancs d'œufs 3 minutes à vitesse maximale pour obtenir des pics fermes.

4. Dans un autre bol moyen, déposer le fromage à la crème, le sirop d'érable et la vanille. Fouetter 3 minutes à vitesse maximale ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
5. Ajouter la moitié des biscuits et les blancs d'œufs en neige dans le bol avec le mélange de fromage à la crème. À l'aide d'une spatule en silicone, les incorporer en pliant délicatement.
6. Transvider la moitié de la préparation dans le moule et l'étendre uniformément.
7. Répartir la confiture sur la préparation. Avec le manche d'une cuillère, mélanger partiellement pour créer un effet marbré.
8. Recouvrir du reste de la préparation et garnir du reste de biscuits.
9. Insérer les bâtons pour former 3 rangées de 5 *pops*. Congeler au moins 6 heures.
10. Au moment de servir, démouler et couper entre les bâtons pour obtenir 15 *pops* glacés.

Se conserve 3 mois au congélateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 103 — Protéines 2 g — Lipides 4 g — Glucides 14 g — Fibres 0 g — Sodium 93 mg



OceanofPDF.com

Pops glacés à la sangria

Vous pouvez maintenant profiter de votre *drink* d'été préféré en format glacé.

Avec ou sans alcool, à vous de décider!

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 10 MIN

REPOS — 4 H

INGRÉDIENTS

Vin rouge (voir Notes) — 125 ml (1/2 tasse)

Jus de raisin pur — 125 ml (1/2 tasse)

Jus d'orange pur — 125 ml (1/2 tasse)

Eau — 80 ml (1/3 tasse)

Pêches fraîches ou surgelées — 60 ml (1/4 tasse)

Cerises fraîches ou surgelées — 60 ml (1/4 tasse)

Bâtons en bois — 6

Moules à sucettes glacées horizontaux (voir Notes)

PRÉPARATION

1. Dans une tasse à mesurer de 500 ml (2 tasses), mélanger le vin, le jus de raisin, le jus d'orange et l'eau.
2. Couper les pêches et les cerises en dés.

3. Insérer les bâtons dans les moules à sucettes glacées et répartir les fruits.
4. Recouvrir avec le mélange de vin, puis congeler au moins 4 heures. Servir.

Se conserve 3 mois au congélateur.

NOTES Pour une version sans alcool, remplacez le vin rouge par la même quantité de jus de raisin, tout simplement.

Privilégiez les moules à sucettes glacées horizontaux qui permettent de bien répartir les fruits dans tout le *pop* et de les maintenir en place pendant la congélation. Les moules à sucettes glacées verticaux font aussi très bien l'affaire. Toutefois, les fruits auront tendance à se déposer au fond des moules.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 46 — Protéines 0 g — Lipides 0 g — Glucides 7 g — Fibres 0 g — Sodium 5 mg

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





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



Becs sucrés

La cerise sur le gâteau

L'été, tout comme nous, le soleil n'a pas le goût de se coucher. Pourquoi ne pas étirer la soirée avec un bon dessert qui nous apportera un peu de fraîcheur alors que le soleil nous montre ses dernières lueurs? Sandwichs à la crème glacée, gâteau garni de crème fouettée, tarte fruitée... Je me suis assurée de combler tous les becs sucrés! Et si certaines recettes paraissent plus intimidantes, nul besoin de vous inquiéter: je vous guide pas à pas pour que tout le monde puisse y arriver.

OceanofPDF.com





Tarte jardinière

Moule rectangulaire ou assiette à tarte régulière, peu importe la forme que vous choisirez, le résultat saura impressionner!

PORTIONS — 8

PRÉPARATION — 45 MIN

REPOS — 2 H

CUISSON — 25 MIN

INGRÉDIENTS

CRÈME PÂTISSIÈRE

Œufs — 2

Sucre — 60 ml (1/4 tasse)

Fécule de maïs — 45 ml (3 c. à soupe)

Lait — 375 ml (1 1/2 tasse)

Extrait de vanille — 5 ml (1 c. à thé)

Sel

Yogourt grec nature — 125 ml (1/2 tasse)

PÂTE À TARTE

Beurre — 60 ml (1/4 tasse) ramolli

Sucre à glacer — 45 ml (3 c. à soupe)

Farine tout usage — 180 ml (3/4 tasse)

Poudre d'amandes — 80 ml (1/3 tasse)

Œuf — 1

FRUITS FRAIS (VOIR NOTE)

Framboises — 180 ml (3/4 tasse)

Fraises — 180 ml (3/4 tasse)

Pêche — 1

Prune — 1

PRÉPARATION

1. Dans une tasse à mesurer de 1 L (4 tasses) ou un bol moyen allant au four à micro-ondes, préparer la crème pâtissière. Fouetter les œufs, le sucre et la fécule jusqu'à ce que la fécule soit complètement délayée.
2. Ajouter le lait, la vanille et une pincée de sel. Bien mélanger.
3. Cuire 3 ou 4 minutes, jusqu'à ce que la crème épaississe, en remuant chaque 30 secondes. Surveiller attentivement pour éviter les débordements.
4. Ajouter le yogourt et fouetter pour bien l'incorporer.
5. Transférer la crème pâtissière dans un contenant hermétique et réfrigérer au moins 2 heures.
6. Pendant ce temps, dans un bol moyen, préparer la pâte à tarte. À l'aide d'une fourchette, mélanger le beurre et le sucre à glacer.
7. Incorporer la farine et la poudre d'amandes.
8. Ajouter l'œuf et mélanger.
9. Terminer avec les mains pour former une boule de pâte. Déposer dans un contenant hermétique et réfrigérer au moins 1 heure.
10. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Placer la grille à la position la plus basse.
11. Sur un plan de travail propre et fariné, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte pour obtenir un rectangle d'environ 46 cm x

20 cm (18 po x 8 po) ou un cercle d'environ 30 cm (12 po) de diamètre, selon le moule utilisé.

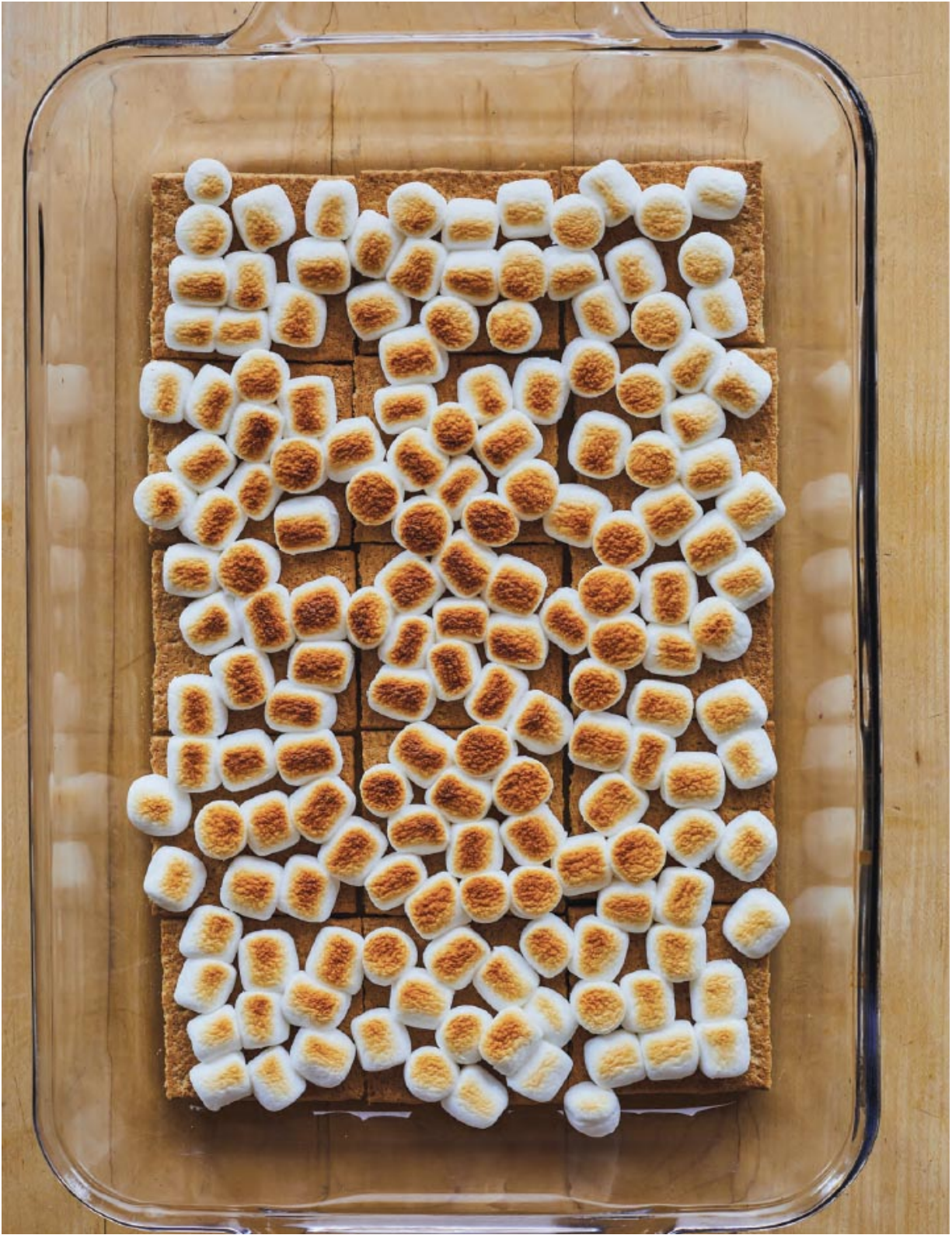
12. Plier la pâte en deux et la transférer dans un moule à tarte rectangulaire de 36 cm x 10 cm (14 po x 4 po) ou une assiette à tarte de 25 cm (10 po) de diamètre.
13. Déplier la pâte et presser avec les doigts pour qu'elle recouvre bien le fond et les côtés du moule.
À l'aide d'un couteau, couper le rebord de pâte qui dépasse du moule.
À l'aide d'une fourchette, piquer la pâte pour éviter qu'elle gonfle pendant la cuisson.
14. Cuire au four 17 ou 18 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Laisser tiédir.
15. Pendant ce temps, couper les framboises en deux et les fraises en quatre. Peler la pêche et la prune, si désiré, puis les trancher.
16. Démouler la croûte et la déposer dans une assiette ou sur une planche de service.
17. À l'aide du dos d'une cuillère, étendre uniformément la crème pâtissière dans la croûte.
Garnir de fruits et servir.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTE N'hésitez pas à varier les fruits en fonction de ce que vous trouvez au marché. Vous aurez besoin d'environ 750 ml (3 tasses) de fruits pour garnir votre tarte.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 255 — Protéines 8 g — Lipides 11 g — Glucides 30 g — Fibres 2 g — Sodium 101 mg





Mini-sandwichs à la crème glacée s'mores

Un sandwich à la crème glacée qui regroupe les saveurs de ce classique de feu de camp qu'on aime tant.

DONNE 30 MINI-SANDWICHS

PRÉPARATION — 45 MIN

CUISSON — 2 MIN

REPOS — 8 H 15 MIN

INGRÉDIENTS

Biscuits Graham — 15 grands rectangles, divisés

Mini-guimauves — 500 ml (2 tasses)

Blancs d'œufs — 2

Sucre — 60 ml (1/4 tasse)

Crème à fouetter 35 % m. g. (voir Note) — 125 ml (1/2 tasse)

Extrait de vanille — 15 ml (1 c. à soupe)

Chocolat noir ou mi-sucré — 200 g (7 oz) ou 375 ml (1 1/2 tasse) haché

Huile végétale — 5 ml (1 c. à thé)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à gril (*broil*). Placer la grille au centre du four. Tapisser un plat de cuisson de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po) d'un grand rectangle de papier parchemin pour qu'il recouvre le fond et les côtés.

2. Couvrir le fond du plat de la moitié des biscuits. Répartir les guimauves sur toute la surface des biscuits.
3. Cuire sous le gril de 45 à 60 secondes ou jusqu'à ce que les guimauves soient dorées. Surveiller attentivement pour éviter qu'elles brûlent. Retirer du four et réserver.
4. Dans un bol moyen, à l'aide d'un batteur électrique (mixette), fouetter les blancs d'œufs 1 minute à vitesse maximale pour les monter en neige et obtenir des pics mous.
5. Incorporer le sucre aux blancs d'œufs en fouettant continuellement 2 minutes pour obtenir des pics fermes.
6. Dans un autre bol moyen, fouetter la crème et la vanille 2 minutes à vitesse maximale pour obtenir des pics fermes.
7. Transvider les blancs d'œufs en neige dans le bol avec la crème et fouetter à basse vitesse pour bien les incorporer.
8. À l'aide du dos d'une cuillère, répartir uniformément la préparation sur les guimauves grillées.
9. Couvrir de l'autre moitié des biscuits en les plaçant dans le même sens que les biscuits du dessous pour faciliter la découpe. Congeler au moins 8 heures.
10. Une fois la crème glacée des sandwiches bien figée, tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
11. Hacher grossièrement le chocolat et le déposer dans un verre allant au four à micro-ondes. Chauffer 1 minute pour le faire fondre, en remuant à mi-cuisson.
12. Ajouter l'huile et mélanger.
13. À l'aide d'un couteau, en suivant les lignes naturelles des biscuits, tailler 30 mini-sandwichs. Remettre la moitié des sandwichs au congélateur.
14. Tremper les sandwichs dans le chocolat jusqu'au tiers et les déposer sur la plaque au fur et à mesure. Répéter avec l'autre moitié des

sandwichs.

15. Congeler au moins 15 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat soit figé.
16. Transférer les mini-sandwichs dans un contenant hermétique et conserver au congélateur jusqu'au moment de servir.

Se conserve 3 mois au congélateur.

NOTE Conservez le reste de votre contenant de crème à fouetter au frigo: vous pourrez l'utiliser pour préparer de la crème glacée *Rocky Road* (voir [ici](#)).

VALEUR NUTRITIVE (pour 1 mini-sandwich)

Calories 88 — Protéines 1 g — Lipides 5 g — Glucides 11 g — Fibres 1 g — Sodium 26 mg

OceanofPDF.com







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





Glace à la framboise et à la mangue

Un délice à mi-chemin entre le sorbet et la crème glacée...
Il ne vous manque que la crème solaire et vos lunettes fumées.

PORTIONS — 12

PRÉPARATION — 15 MIN

INGRÉDIENTS

Mangue surgelée — 1 sac de 600 g ou 1,25 L (5 tasses) en cubes

Eau — 125 ml (1/2 tasse), divisée

Lait condensé sucré (voir Notes) — 1 boîte de 300 ml, divisé

Framboises surgelées — 1 sac de 400 g ou 1 L (4 tasses)

PRÉPARATION

1. Dans le récipient du robot culinaire, déposer la mangue, 60 ml (1/4 tasse) d'eau et la moitié du lait condensé. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Au besoin, arrêter l'appareil et remuer la préparation avant de mixer de nouveau pour mélanger uniformément.
2. Transvider dans un grand contenant hermétique.
3. Dans le récipient du robot culinaire, sans le rincer, déposer les framboises, le reste de l'eau (60 ml • 1/4 tasse) et le reste du lait condensé. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
4. Transvider le mélange à la framboise sur le mélange à la mangue. À l'aide d'une cuillère, mélanger partiellement pour créer un effet

marbré.

5. Servir immédiatement ou congeler (voir Notes).

Se conserve 3 mois au congélateur.

NOTES Le lait condensé sucré est en fait un lait concentré auquel on a ajouté du sucre.

Il a une texture onctueuse et est utilisé dans la préparation de desserts. À l'épicerie, vous le trouverez en conserve, dans la section des produits de pâtisserie.

La glace a une texture de crème glacée molle lorsqu'elle vient d'être préparée. Si vous désirez obtenir une texture plus ferme, congelez-la avant de la déguster.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 133 — Protéines 3 g — Lipides 3 g — Glucides 25 g — Fibres 2 g — Sodium 42 mg

OceanofPDF.com



Affogato à la nougatine d'amandes

Un dessert à déguster entre amis, en s'imaginant sur une terrasse en Italie.

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 15 MIN

CUISSON — 10 MIN

REPOS — 10 MIN

INGRÉDIENTS

Sucre — 125 ml (1/2 tasse)

Eau — 15 ml (1 c. à soupe)

Amandes naturelles tranchées — 250 ml (1 tasse)

Crème glacée à la vanille — 6 boules d'environ 60 ml (1/4 tasse)

Café espresso chaud — 180 ml (3/4 tasse)

PRÉPARATION

1. Déposer un linge propre sur un plan de travail et recouvrir d'un morceau de papier parchemin. Couper un deuxième morceau de papier de la même longueur et réserver.
2. Dans une casserole moyenne, mélanger le sucre et l'eau jusqu'à ce que le sucre soit complètement humide. Porter à ébullition à feu vif sans jamais remuer la préparation (voir Notes).
3. Laisser mijoter 4 ou 5 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit dorée (voir Notes). Au besoin, tourner délicatement la casserole en

l'inclinant à quelques reprises pour uniformiser la couleur du caramel.
Retirer du feu.

4. Ajouter les amandes et, à l'aide d'une cuillère en bois, mélanger pour bien les enrober.
5. Transférer sur le papier parchemin et recouvrir de l'autre morceau de papier parchemin.
6. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler uniformément la préparation, jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur d'environ 2 mm (1/8 po). Laisser refroidir complètement.
7. Avec les mains, casser la nougatine en petits morceaux.
8. Déposer les boules de crème glacée dans 6 petits verres et garnir de morceaux de nougatine.
Verser environ 30 ml (2 c. à soupe) de café chaud dans chaque tasse et servir immédiatement.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais la nougatine se conserve 2 semaines à température ambiante.

NOTES Ne remuez pas le sucre et l'eau lorsque vous les faites chauffer pour éviter la formation de cristaux de sucre qui donneraient une texture granuleuse à la nougatine.

Pour que la nougatine ait un goût caramélisé, il est important de laisser dorer le sucre quelques minutes, jusqu'à ce qu'il ait une couleur ambrée. Attention toutefois à ne pas le laisser cuire trop longtemps, sinon il développera une saveur amère.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 250 — Protéines 6 g — Lipides 14 g — Glucides 30 g — Fibres 2 g — Sodium 24 mg



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

Shortcake aux petits fruits

Ensoleillez votre journée avec ce gâteau tout léger garni de crème fouettée et de fruits colorés.

PORTIONS — 10

PRÉPARATION — 25 MIN

CUISSON — 25 MIN

INGRÉDIENTS

GÂTEAU

Œufs — 5

Sucre — 160 ml (2/3 tasse)

Extrait de vanille — 5 ml (1 c. à thé)

Farine tout usage — 300 ml (1 1/4 tasse)

ASSEMBLAGE

Petits fruits (au choix) — 1 L (4 tasses)

Crème à fouetter 35 % m. g. — 1 contenant de 237 ml

Sirop d'érable — 30 ml (2 c. à soupe)

Sucre à glacer (facultatif) — 15 ml (1 c. à soupe)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four. Tailler un cercle de papier parchemin de 20 cm (8 po) de diamètre et le

déposer au fond d'un moule rond de la même dimension. Éviter de beurrer les côtés du moule (voir Notes).

2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique (mixette), fouetter les œufs, le sucre et la vanille à vitesse maximale pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange pâlisse et triple de volume (voir Notes).
3. Tamiser la moitié de la farine au-dessus du bol et, à l'aide d'une spatule en silicone, l'incorporer en pliant délicatement. Répéter avec le reste de la farine.
4. Verser la pâte dans le moule et cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir complètement.
5. Au besoin, couper les fruits en deux ou en quatre, selon leur grosseur.
6. Dans un bol moyen, fouetter la crème et le sirop d'érable 2 ou 3 minutes à vitesse maximale pour obtenir des pics fermes.
7. Démouler le gâteau et, à l'aide d'un couteau à pain, le couper en deux sur l'épaisseur.
8. Déposer une moitié de gâteau dans une assiette de service, face coupée vers le haut. Garnir de la moitié de la crème fouettée et de la moitié des fruits. Superposer l'autre moitié de gâteau et garnir du reste de la crème fouettée et des fruits. À l'aide d'un tamis, saupoudrer de sucre à glacer, si désiré. Servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais le gâteau se conserve 4 jours à température ambiante ou 3 mois au congélateur.

NOTES Le fait de ne pas beurrer le moule permet au gâteau d'adhérer aux parois. Il aura donc une surface bien droite plutôt que bombée, ce qui facilitera l'assemblage et donnera une présentation des plus parfaite!

Si vous avez un batteur sur socle, n'hésitez pas à l'utiliser pour cette recette. Pour savoir si vous avez assez fouetté les œufs et le sucre, insérez un cure-dent au centre de la préparation: s'il tient debout, c'est prêt!

VALEUR NUTRITIVE

Calories 267 — Protéines 6 g — Lipides 12 g — Glucides 36 g — Fibres 2 g — Sodium
43 mg

OceanofPDF.com



Tarte à la lime en verrine

Une tarte à la lime cuite en quelques secondes?
Vous pouvez dire merci à votre micro-ondes!

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 20 MIN

CUISSON — 2 MIN

REPOS — 1 H 20 MIN

INGRÉDIENTS

Limes — 4

Sucre — 125 ml (1/2 tasse)

Eau — 125 ml (1/2 tasse)

Fécule de maïs — 30 ml (2 c. à soupe)

Yogourt grec nature — 60 ml (1/4 tasse), divisé

Beurre — 30 ml (2 c. à soupe)

Biscuits Graham — 4 grands rectangles, divisés

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, à l'aide d'une râpe fine, zester une lime. Réserver pour la garniture.
2. Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, zester 2 autres limes et presser les 4 limes.

3. Ajouter le sucre, l'eau et la fécule. À l'aide d'une fourchette, mélanger jusqu'à ce que la fécule soit complètement délayée.
4. Cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que la garniture épaississe légèrement, en remuant à mi-cuisson.
5. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt et le beurre. Mélanger jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Laisser tiédir 20 minutes au réfrigérateur.
6. Concasser grossièrement les biscuits. Réserver environ 15 ml (1 c. à soupe) pour la garniture.
7. Dans l'ordre, répartir les biscuits et la préparation à la lime dans 6 verrines (ou petits pots Mason) d'une capacité d'environ 125 ml (1/2 tasse).
8. Réfrigérer au moins 1 heure ou jusqu'à ce que la préparation à la lime soit figée.
9. Garnir du reste du yogourt (30 ml • 2 c. à soupe), des biscuits réservés et du zeste de lime. Servir.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTE Si vous préparez ces verrines à l'avance, assurez-vous de les couvrir pour éviter qu'une pellicule se forme sur la garniture à la lime.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 146 — Protéines 1 g — Lipides 5 g — Glucides 26 g — Fibres 0 g — Sodium 44 mg

OceanofPDF.com



Passion pique-nique

Un moment gourmand, pour profiter du beau temps

Votre nouvelle salle à manger pour l'été sera là où vous déciderez de déposer votre nappe et votre panier. Au parc du quartier, sur le bord d'une rivière, à la campagne ou à la mer, au bout de la rue ou à quelques heures de route. Profitez de l'été pour varier les endroits où vous poserez pour casser la croûte. Du déjeuner au dessert, en passant par le lunch et l'apéro, vous pourrez manger sur l'herbe aussi souvent que vous le voudrez!

OceanofPDF.com

ASTUCES

Mes conseils pour un pique-nique réussi

Pique-niquer, c'est mon moyen préféré pour me sentir en vacances sans l'être vraiment. Ça me permet de passer de bons moments dehors avec les gens que j'aime et de décrocher complètement, le temps d'un repas. Voici donc mes meilleurs trucs pour que vous puissiez vous aussi profiter de ces doux instants.

OÙ ALLER? Il y a une tonne de possibilités pour ceux qui désirent se balader: vignobles, vergers, fromageries, fermes agrotouristiques, parcs historiques ou nationaux, les deux pieds dans le sable ou le long d'un cours d'eau... Et pas nécessairement besoin d'aller très loin. Après une grosse journée, dirigez-vous vers le parc du quartier: vous verrez, juste le fait de ne pas souper à la maison comblera votre besoin d'évasion! Et quand nos batteries sont complètement à plat, même une nappe déposée sur le gazon dans la cour arrière fera très bien l'affaire!

QUOI EMPORTER? Prévoyez un panier ou un grand sac facilement lavable, une couverture, de la vaisselle réutilisable (assiettes, bols, verres et ustensiles), des serviettes à main réutilisables, un couteau et une planche à découper pour les préparations de dernière minute... sans oublier le limonadier. Personnellement, j'ai toujours mon kit tout prêt, pour pouvoir pique-niquer au pied levé.

Pensez aussi à apporter un gel désinfectant pour les mains, un sac réutilisable pour la vaisselle sale, un sac pour les déchets et le recyclage, question de ne laisser aucune trace de votre passage. La crème solaire et le chasse-moustiques peuvent aussi être bien pratiques pour passer un moment agréable.

MA PARTIE PRÉFÉRÉE. C'est maintenant le moment de décider ce qu'on va manger! Le mot d'ordre: faut pas que ce soit compliqué! Mieux vaut pique-niquer souvent en y allant mollo que de viser les pique-niques parfaits qui n'existent que sur les réseaux sociaux. Choisissez des plats qui se conservent et se transportent bien, faciles à servir, à partager et à manger! Pour une foule d'idées de recettes à essayer lors de votre prochain pique-nique, consultez [ici](#).

CONSERVATION 101. Assurez-vous que tous les aliments périssables soient gardés bien au frais dans une glacière souple ou rigide, que ce soit au moyen de blocs réfrigérants ou de gourdes d'eau glacée. Pour les gourdes, remplissez-les aux trois quarts de glace et complétez avec de l'eau: en plus de garder vos aliments froids, elles vous fourniront de l'eau fraîche pour vous hydrater.

Pensez à placer les aliments dans l'ordre dans lequel ils seront mangés, afin d'éviter de tout devoir sortir une fois la tablée installée. Dans la mesure du possible, gardez votre glacière à l'ombre et évitez de l'ouvrir inutilement. Remplacez les aliments périssables dans la glacière dès que vous avez fini de manger.

Au retour, remettez les aliments au réfrigérateur si le contenu de la glacière est encore froid. Autrement, il est plus prudent de les composter.

LA TOUCHE FINALE. Pour faire durer le plaisir et pour vous divertir, pensez à emporter un haut-parleur portatif, des jeux extérieurs, comme des ballons et un frisbee, des jeux de cartes ou de société format voyage, un bon roman ou un conte pour les enfants... Ce que vous avez sous la main fonctionnera très bien!

L'important, c'est de passer du temps de qualité avec les gens que vous aimez, tout en respectant l'environnement et... les autres passants!





ASTUCES

Plans de match parfaits

Envie d'aller prendre une bouchée en plein air?

Voici 4 formules clé en main pour aller pique-niquer à toute heure de la journée!

DÉJEUNER EN TOUTE AMITIÉ

Votre meilleure amie est tout aussi occupée que vous? Optez pour un pique-nique matinal! Rien de plus simple qu'un bar à yogourt. Placez dans votre panier un contenant de yogourt grec, du granola, une bouteille de sirop d'érable, des fruits de saison, un beurre de noix ou une confiture maison. Sans oublier le nécessaire pour faire des **cafés moka glacés** (voir [ici](#))! Il ne reste qu'à choisir un joli coin à mi-chemin entre votre travail et le sien pour démarrer la journée du bon pied.

5 À 7 AVEC LES COPAINS

L'apéro! La parfaite excuse pour se la jouer un peu plus *fancy* entre amis. Avec mon **gravlax de saumon au poivre rose** (voir [ici](#)), mon **fromage à tartiner aux fines herbes** (voir [ici](#)), un pain belge croûté et un peu de verdure, vous aurez tout ce qu'il vous faut pour préparer des tartines chics et gourmandes. Ajoutez-y ma **tarte à la lime en verrine** (voir [ici](#)) et un cidre ou un rosé, et je vous garantis que vous serez élu hôte de l'année!

SUR LA ROUTE AVEC L'ÊTRE AIMÉ

Pour ce pique-nique romantique, c'est l'aventure et la spontanéité qui priment. On part de la maison avec des pots Mason remplis de **thé glacé chai** (voir [ici](#)), on cuisine une **salsa de maïs** (voir [ici](#)) ou une **bruschetta aux tomates ancestrales** (voir [ici](#)), à déguster avec des croustilles de maïs ou des pitas grillés. Pour compléter, on fait quelques arrêts pour encourager les artisans de la région: fromage en grains, miche de pain, marinades ou

saucisson artisanal. En nous laissant aller sans trop planifier, la route nous mènera à de belles découvertes locales et originales.

SOUPER EN FAMILLE

La clé pour pouvoir en profiter, c'est que tout soit prêt à partager. Cuisinez à l'avance ma **salade de macaronis aux crevettes et au fenouil** (voir [ici](#)) ou ma **salade de pâtes caprese** (voir [ici](#)), deux incontournables qui plairont aux petits comme aux grands. Mon **trio de trempettes à la ricotta** (voir [ici](#)) et ma **pizza froide maison** (voir [ici](#)) sont deux autres classiques de pique-nique aussi faciles à préparer qu'à manger. Et pour dessert? Un gros casseau de fraises du Québec bien rouges et bien sucrées!

OceanofPDF.com





OceanofPDF.com

INDEX PAR ALIMENT

ASPERGES

Bol déjeuner salé

Légumes grillés au chimichurri

Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé

AUBERGINE

Légumes grillés au chimichurri

Trempelette de labneh et d'aubergine grillée

BLEUETS

Shortcake aux petits fruits

Slush aux bleuets

BŒUF

Bouchées cheeseburger

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Tartare de bœuf au fromage en grains

CAROTTE

Bol de saumon à l'asiatique

Bol de tofu croustillant à l'asiatique

Croquettes de thon aux épinards et au fromage

Tartines bánh mì

Wrap au tofu croustillant

CÉLERI

Salade citronnée au saumon et au fenouil

Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'indienne

Salade de porc aux fruits du verger

Trempelette au poulet Buffalo

CHOU

Bol de saumon à l'asiatique

Bol de tofu croustillant à l'asiatique

Wrap au tofu croustillant

CITRON

Ceviche verde

Croûtons à la confiture de cantaloup et au prosciutto

Légumes grillés au chimichurri

Pain plat au saumon et à l'aneth

Salade citronnée au saumon et au fenouil

Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil

Thé glacé chai

Trempelette de labneh et d'aubergine grillée

Trio de trempettes à la ricotta

Vinaigrette César

Virgin Caesar tout garni

CONCOMBRE

Bol végé aux pois chiches grillés

Ceviche verde

Salade citronnée au saumon et au fenouil

Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé

Salade de melon miel à l'asiatique

Salade de truite grillée à la mexicaine

Salade méditerranéenne en pot

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Seltzer au concombre et à la rhubarbe

Tartines bánh mì

Wraps de laitue au poulet tandoori

COURGETTE (ZUCCHINI)

Baguette végé à partager

Gaspacho verde

ÉPINARDS

Bol déjeuner salé

Croquettes de thon aux épinards et au fromage

Salade de pâtes caprese

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Tartine aux artichauts et aux épinards

Wrap au tofu croustillant

FRAISES

Le parfait déjeuner

Pain doré grillé à la fraise et au basilic

Shortcake aux petits fruits

Tarte jardinière

FRAMBOISES

Glace à la framboise et à la mangue

Shortcake aux petits fruits

Tarte jardinière

FENOUIL

Salade citronnée au saumon et au fenouil

Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil

FINES HERBES FRAÎCHES

ANETH

Croquettes de thon aux épinards et au fromage

Pain plat au saumon et à l'aneth

Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil

Virgin Caesar tout garni

BASILIC

Baguette végété à partager

Bruschetta aux tomates ancestrales

Croûtons à la confiture de cantaloup et au prosciutto

Pain doré grillé à la fraise et au basilic

Panzanella aux tomates ancestrales et aux endives

Salade de pâtes caprese

Tartine aux artichauts et aux épinards

CIBOULETTE

Tartare de bœuf au fromage en grains

Trempepette au poulet Buffalo

CORIANDRE

Ceviche verde

Hot-dog à la salsa de maïs

Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs

Poulet cajun à la salsa de maïs

Salade de truite grillée à la mexicaine

Salsa de maïs

Tartines bánh mì

Wraps de laitue au poulet tandoori

ESTRAGON

Guédilles de crevettes à la sauce tartare

Salade de melon d'eau épicée

MENTHE

Bol végé aux pois chiches grillés

Gaspacho verde

Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'indienne

Trempepette de labneh et d'aubergine grillée

AUTRES

Bar à sandwichs matin

Bocconcini marinés aux fines herbes

Chimichurri

Fromage à tartiner aux fines herbes

Hot-dog à la salsa de maïs

Légumes grillés au chimichurri

Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé

Salade de pâtes caprese

Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'indienne

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Seltzer à la poire et au romarin

Taco déjeuner au saumon fumé

Trio de trempettes à la ricotta

FROMAGE

À LA CRÈME

Fromage à tartiner aux fines herbes

Pain plat au saumon et à l'aneth

Pops glacés au gâteau au fromage

CHEDDAR

Bar à sandwichs matin

Bouchées *cheeseburger*

Craquelins au fromage et à l'oignon

Croquettes de thon aux épinards et au fromage

Salade de porc aux fruits du verger

EN GRAINS

Tartare de bœuf au fromage en grains

Virgin Caesar tout garni

FETA

Bol végétal aux pois chiches grillés

Salade de melon d'eau épicée

Salade méditerranéenne en pot

Trempepette au poulet Buffalo

Trio de trempettes à la ricotta

PARMESAN

Bol déjeuner salé

Panzanella aux tomates ancestrales et aux endives

Salade BLT

Vinaigrette César

RICOTTA

Croûtons à la confiture de cantaloup et au prosciutto

Fromage à tartiner aux fines herbes

Trio de trempettes à la ricotta

AUTRES

Baguette végé à partager

Bocconcini marinés aux fines herbes

Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs

Pain plat au saumon et à l'aneth

Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé

Salade de pâtes caprese

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Tartine aux artichauts et aux épinards

Trempepette de labneh et d'aubergine grillée

LÉGUMINEUSES

HARICOTS

Légumes grillés au chimichurri

Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs

Salade méditerranéenne en pot

POIS CHICHES

Bol végé aux pois chiches grillés

Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'indienne

LAITUE

BOSTON

Guédilles de crevettes à la sauce tartare

Salade BLT

ROMAINE

Salade citronnée au saumon et au fenouil

Wraps de laitue au poulet tandoori

AUTRES

Bar à sandwichs matin

Bouchées *cheeseburger*

Salade de porc aux fruits du verger

LIME

Burger à la jamaïcaine

Ceviche verde

Gaspacho verde

Hot-dog à la salsa de maïs

Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs

Poulet cajun à la salsa de maïs

Salade de melon d'eau épicée

Salade de truite grillée à la mexicaine

Salsa de maïs

Slush à la lime

Tarte à la lime en verrine

Truite grillée au paprika et à la lime

Vinaigrette chipotle

MAÏS

Hot-dog à la salsa de maïs

Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs

Poulet cajun à la salsa de maïs

Salade de truite grillée à la mexicaine

Salsa de maïs

MELONS

Croûtons à la confiture de cantaloup et au prosciutto

Gaspacho verde

Salade de melon d'eau épicée

Salade de melon miel à l'asiatique

Slush au melon d'eau

OIGNON ROUGE

Bar à sandwichs matin

Bol végé aux pois chiches grillés

Burger à la jamaïcaine

Légumes grillés au chimichurri

Pain plat au saumon et à l'aneth

Salade de melon miel à l'asiatique

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

OIGNON VERT

Bar à sandwichs matin

Ceviche verde

Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil

Salade de truite grillée à la mexicaine

PAIN

BAGUETTE

Baguette végé à partager

Croûtons à la confiture de cantaloup et au prosciutto

Panzanella aux tomates ancestrales et aux endives

Tartine aux artichauts et aux épinards

Tartines bánh mì

PITAS

Bol végé aux pois chiches grillés

Légumes grillés au chimichurri

Trempelette au poulet Buffalo

Trempelette de labneh et d'aubergine grillée

AUTRES

Bar à sandwichs matin

Bouchées *cheeseburger*

Burger à la jamaïcaine

Croûtons de pain naan à l'ail

Guédilles de crevettes à la sauce tartare

Hot-dog à la salsa de maïs

Pain doré grillé à la fraise et au basilic

Pain plat au saumon et à l'aneth

Salade BLT

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Tartare de bœuf au fromage en grains

Wraps de laitue au poulet tandoori

PÊCHES

Pops glacés à la sangria

Tarte jardinière

POIRE

Salade de porc aux fruits du verger

Seltzer à la poire et au romarin

POIS MANGE-TOUT

Bol de saumon à l'asiatique

Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'indienne

POISSON ET FRUITS DE MER

Bol de saumon à l'asiatique

Ceviche verde

Croquettes de thon aux épinards et au fromage

Gravlax de saumon au poivre rose

Guédilles de crevettes à la sauce tartare

Pain plat au saumon et à l'aneth

Salade citronnée au saumon et au fenouil

Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil

Salade de truite grillée à la mexicaine

Taco déjeuner au saumon fumé

Truite grillée au paprika et à la lime

POIVRON

Bol de tofu croustillant à l'asiatique

Burger à la jamaïcaine

Légumes grillés au chimichurri

Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé

Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil

Salade de melon miel à l'asiatique

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

PORC

Bar à sandwichs matin

Burger à la jamaïcaine

Filet de porc à la moutarde et à l'érable

Hot-dog à la salsa de maïs

Salade de porc aux fruits du verger

POULET

Poulet cajun à la salsa de maïs

Trempeuse au poulet Buffalo

Wraps de laitue au poulet tandoori

ROQUETTE

Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé

Salade méditerranéenne en pot

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

TOFU

Bol de tofu croustillant à l'asiatique

Tartines bánh mì

Tofu croustillant passe-partout

Wrap au tofu croustillant

TOMATE

Bar à sandwiches matin

Bol végétal aux pois chiches grillés

Bruschetta aux tomates ancestrales

Panzanella aux tomates ancestrales et aux endives

Salade BLT

Salade de pâtes caprese

Salade de truite grillée à la mexicaine

Salade méditerranéenne en pot

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Wraps de laitue au poulet tandoori

INDEX PAR SUJET

5 INGRÉDIENTS ET MOINS

Affogato à la nougatine d'amandes

Bocconcini marinés aux fines herbes

Café moka glacé

Chimichurri

Craquelins au fromage et à l'oignon

Croûtons de pain naan à l'ail

Filet de porc à la moutarde et à l'érable

Fromage à tartiner aux fines herbes

Glace à la framboise et à la mangue

Gravlax de saumon au poivre rose

Lait frappé *cookies'n'cream*

Lait frappé tropical

Nouilles croustillantes

Pizza froide maison

Salsa de maïs

Seltzer à la poire et au romarin

Seltzer au concombre et à la rhubarbe

Slush à la lime

Slush au melon d'eau

Slush aux bleuets

Thé glacé chai

Trio de trempettes à la ricotta

Truite grillée au paprika et à la lime

Vinaigrette aux oignons doux

Vinaigrette chipotle

Vinaigrette tamari

30 MINUTES ET MOINS

Baguette végété à partager

Bol végété aux pois chiches grillés

Bruschetta aux tomates ancestrales

Burger à la jamaïcaine

Ceviche verde

Chimichurri

Croûtons de pain naan à l'ail

Filet de porc à la moutarde et à l'érable

Fromage à tartiner aux fines herbes

Gaspacho verde

Glace à la framboise et à la mangue

Granola salé

Guédilles de crevettes à la sauce tartare

Lait frappé cookies'n'cream

Lait frappé tropical

Nouilles croustillantes

Pain doré grillé à la fraise et au basilic

Panzanella aux tomates ancestrales et aux endives

Salade BLT

Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil

Salade de melon d'eau épicée

Salade de melon miel à l'asiatique

Salade méditerranéenne en pot

Salsa de maïs

Slush à la lime

Slush aux bleuets

Taco déjeuner au saumon fumé

Tartare de bœuf au fromage en grains

Tartine aux artichauts et aux épinards

Tartines bánh mì

Thé glacé chai

Tofu croustillant passe-partout

Trempette au poulet Buffalo

Trempette de labneh et d'aubergine grillée

Trio de trempettes à la ricotta

Truite grillée au paprika et à la lime

Vinaigrette aux oignons doux

Vinaigrette César

Vinaigrette chipotle

Vinaigrette tamari

Virgin Caesar tout garni

Wraps de laitue au poulet tandoori

POUR LE BARBECUE

Bar à sandwichs matin

Burger à la jamaïcaine

Hot-dog à la salsa de maïs

Légumes grillés au chimichurri

Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs

Pain doré grillé à la fraise et au basilic

Poulet cajun à la salsa de maïs

Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé

Salade de truite grillée à la mexicaine

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Trempelette de labneh et d'aubergine grillée

Truite grillée au paprika et à la lime

RECEVOIR

Affogato à la nougatine d'amandes

Bar à sandwichs matin

Bocconcini marinés aux fines herbes

Bol de saumon à l'asiatique

Bol déjeuner salé

Bouchées *cheeseburger*

Bruschetta aux tomates ancestrales

Ceviche verde

Crème glacée *Rocky Road*

Croûtons à la confiture de cantaloup et au prosciutto

Fromage à tartiner aux fines herbes

Gaspacho verde

Glace à la framboise et à la mangue

Gravlax de saumon au poivre rose

Légumes grillés au chimichurri

Mini-sandwichs à la crème glacée *s'mores*

Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs

Pain doré grillé à la fraise et au basilic

Pain plat au saumon et à l'aneth

Panzanella aux tomates ancestrales et aux endives

Pizza froide maison

Pops glacés à la sangria

Salade citronnée au saumon et au fenouil

Salade de melon d'eau épicée

Salade de melon miel à l'asiatique

Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'indienne

Salade de porc aux fruits du verger

Salade de truite grillée à la mexicaine

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Seltzer à la poire et au romarin

Seltzer au concombre et à la rhubarbe

Shortcake aux petits fruits

Tartare de bœuf au fromage en grains

Tarte à la lime en verrine

Tarte jardinière

Tartine aux artichauts et aux épinards

Tartines bánh mì

Thé glacé chai

Trempette au poulet Buffalo

Trempette de labneh et d'aubergine grillée

Trio de trempettes à la ricotta

Virgin Caesar tout garni

SANS CUISSON

Baguette végé à partager

Bocconcinis marinés aux fines herbes

Bruschetta aux tomates ancestrales

Ceviche verde

Chimichurri

Crème glacée *Rocky Road*

Fromage à tartiner aux fines herbes

Gaspacho verde

Glace à la framboise et à la mangue

Gravlax de saumon au poivre rose

Guédilles de crevettes à la sauce tartare

Lait frappé *cookies'n'cream*

Lait frappé tropical

Le parfait déjeuner

Pain plat au saumon et à l'aneth

Panzanella aux tomates ancestrales et aux endives

Pops glacés à la sangria

Pops glacés au gâteau au fromage

Pops glacés napolitains

Salade citronnée au saumon et au fenouil

Salade de melon d'eau épicée

Salade de melon miel à l'asiatique

Salsa de maïs

Slush à la lime

Slush au melon d'eau

Slush aux bleuets

Tartare de bœuf au fromage en grains

Trempepette au poulet Buffalo

Trio de trempettes à la ricotta

Vinaigrette aux oignons doux

Vinaigrette César

Vinaigrette chipotle

Vinaigrette tamari

Virgin Caesar tout garni

SANS ARACHIDES ET NOIX

Pour ces recettes, toujours choisir des ingrédients certifiés sans arachides et/ou sans noix.

Baguette végé à partager

Bar à sandwichs matin

Bocconcinis marinés aux fines herbes

Bol de tofu croustillant à l'asiatique

Bol végé aux pois chiches grillés

Bouchées cheeseburger

Bruschetta aux tomates ancestrales

Burger à la jamaïcaine

Café moka glacé

Ceviche verde

Chimichurri

Craquelins au fromage et à l'oignon

Croquettes de thon aux épinards et au fromage

Croûtons à la confiture de cantaloup et au prosciutto

Croûtons de pain naan à l'ail

Filet de porc à la moutarde et à l'érable

Fromage à tartiner aux fines herbes

Gaspacho verde

Glace à la framboise et à la mangue

Granola salé

Gravlax de saumon au poivre rose

Guédilles de crevettes à la sauce tartare

Hot-dog à la salsa de maïs

Lait frappé *cookies'n'cream*

Lait frappé tropical

Légumes grillés au chimichurri

Mini-sandwichs à la crème glacée *s'mores*

Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs

Nouilles croustillantes

Pain doré grillé à la fraise et au basilic

Pain plat au saumon et à l'aneth

Panzanella aux tomates ancestrales et aux endives

Pizza froide maison

Pops glacés à la sangria

Pops glacés au gâteau au fromage

Pops glacés napolitains

Poulet cajun à la salsa de maïs

Salade BLT

Salade citronnée au saumon et au fenouil

Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé

Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil

Salade de melon miel à l'asiatique

Salade de pâtes caprese

Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'indienne

Salade de porc aux fruits du verger

Salade de truite grillée à la mexicaine

Salade méditerranéenne en pot

Salsa de maïs

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Seltzer à la poire et au romarin

Seltzer au concombre et à la rhubarbe

Shortcake aux petits fruits

Slush à la lime

Slush au melon d'eau

Slush aux bleuets

Taco déjeuner au saumon fumé

Tartare de bœuf au fromage en grains

Tarte à la lime en verrine

Tartine aux artichauts et aux épinards

Tartines bánh mì

Thé glacé chai

Tofu croustillant passe-partout

Trempepette au poulet Buffalo

Trio de trempettes à la ricotta

Truite grillée au paprika et à la lime

Vinaigrette aux oignons doux

Vinaigrette César

Vinaigrette chipotle

Vinaigrette tamari

Virgin Caesar tout garni

Wrap au tofu croustillant

SANS GLUTEN

Pour ces recettes, toujours choisir des ingrédients certifiés sans gluten.

Affogato à la nougatine d'amandes

Barres Magnum maison

Bocconcini marinés aux fines herbes

Bruschetta aux tomates ancestrales

Café moka glacé

Ceviche verde

Chimichurri

Crème glacée *Rocky Road*

Filet de porc à la moutarde et à l'érable

Fromage à tartiner aux fines herbes

Gaspacho verde

Glace à la framboise et à la mangue

Gravlax de saumon au poivre rose

Lait frappé tropical

Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs

Pops glacés à la sangria

Pops glacés napolitains

Poulet cajun à la salsa de maïs

Salade citronnée au saumon et au fenouil

Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé

Salade de melon d'eau épicée

Salade de melon miel à l'asiatique

Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'indienne

Salade de porc aux fruits du verger

Salade de truite grillée à la mexicaine

Salsa de maïs

Seltzer à la poire et au romarin

Seltzer au concombre et à la rhubarbe

Slush à la lime

Slush au melon d'eau

Slush aux bleuets

Thé glacé chai

Trio de trempettes à la ricotta

Truite grillée au paprika et à la lime

Vinaigrette aux oignons doux

Vinaigrette César

Vinaigrette chipotle

Vinaigrette tamari

SANS PRODUITS LAITIERS

Pour ces recettes, toujours choisir des ingrédients certifiés sans produits laitiers.

Bol de saumon à l'asiatique

Bol de tofu croustillant à l'asiatique

Bruschetta aux tomates ancestrales

Burger à la jamaïcaine

Ceviche verde

Chimichurri

Filet de porc à la moutarde et à l'érable

Granola salé

Gravlax de saumon au poivre rose

Hot-dog à la salsa de maïs

Légumes grillés au chimichurri

Nouilles croustillantes

Pizza froide maison

Pops glacés à la sangria

Poulet cajun à la salsa de maïs

Salade de melon miel à l'asiatique

Salade de truite grillée à la mexicaine

Salsa de maïs

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Seltzer à la poire et au romarin

Seltzer au concombre et à la rhubarbe

Slush à la lime

Slush au melon d'eau

Slush aux bleuets

Tartines bánh mì

Thé glacé chai

Tofu croustillant passe-partout

Truite grillée au paprika et à la lime

Vinaigrette aux oignons doux

Vinaigrette chipotle

Vinaigrette tamari

SANS SOYA

Pour ces recettes, toujours choisir des ingrédients certifiés sans soya.

Affogato à la nougatine d'amandes

Bocconcinis marinés aux fines herbes
Bruschetta aux tomates ancestrales
Café moka glacé
Ceviche verde
Chimichurri
Craquelins au fromage et à l'oignon
Filet de porc à la moutarde et à l'érable
Fromage à tartiner aux fines herbes
Gaspacho verde
Glace à la framboise et à la mangue
Gravlax de saumon au poivre rose
Lait frappé tropical
Légumes grillés au chimichurri
Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs
Nouilles croustillantes
Pops glacés à la sangria
Pops glacés napolitains
Poulet cajun à la salsa de maïs
Salade citronnée au saumon et au fenouil
Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé
Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil
Salade de melon d'eau épicée
Salade de melon miel à l'asiatique
Salade de pâtes caprese
Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'indienne
Salade de porc aux fruits du verger
Salade méditerranéenne en pot

Salsa de maïs

Seltzer à la poire et au romarin

Seltzer au concombre et à la rhubarbe

Shortcake aux petits fruits

Slush à la lime

Slush au melon d'eau

Slush aux bleuets

Tarte jardinière

Thé glacé chai

Trempelette de labneh et d'aubergine grillée

Trio de trempettes à la ricotta

Truite grillée au paprika et à la lime

Vinaigrette aux oignons doux

Vinaigrette César

SANS VIANDE

Affogato à la nougatine d'amandes

Baguette végété à partager

Barres Magnum maison

Bocconcini marinés aux fines herbes

Bol de saumon à l'asiatique

Bol de tofu croustillant à l'asiatique

Bol déjeuner salé

Bol végété aux pois chiches grillés

Bruschetta aux tomates ancestrales

Café moka glacé

Ceviche verde

Chimichurri

Craquelins au fromage et à l'oignon

Croquettes de thon aux épinards et au fromage

Croûtons de pain naan à l'ail

Fromage à tartiner aux fines herbes

Gaspacho verde

Glace à la framboise et à la mangue

Granola salé

Gravlax de saumon au poivre rose

Guédilles de crevettes à la sauce tartare

Lait frappé *cookies'n'cream*

Lait frappé tropical

Le parfait déjeuner

Légumes grillés au chimichurri

Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs

Nouilles croustillantes

Pain doré grillé à la fraise et au basilic

Pain plat au saumon et à l'aneth

Panzanella aux tomates ancestrales et aux endives

Pizza froide maison

Pops glacés à la sangria

Pops glacés au gâteau au fromage

Pops glacés napolitains

Salade citronnée au saumon et au fenouil

Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé

Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil

Salade de melon d'eau épicée

Salade de melon miel à l'asiatique

Salade de pâtes caprese

Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'indienne

Salade de truite grillée à la mexicaine

Salade méditerranéenne en pot

Salsa de maïs

Seltzer à la poire et au romarin

Seltzer au concombre et à la rhubarbe

Shortcake aux petits fruits

Slush à la lime

Slush au melon d'eau

Slush aux bleuets

Taco déjeuner au saumon fumé

Tarte à la lime en verrine

Tarte jardinière

Tartine aux artichauts et aux épinards

Tartines bánh mì

Thé glacé chai

Tofu croustillant passe-partout

Trempelette de labneh et d'aubergine grillée

Trio de trempettes à la ricotta

Truite grillée au paprika et à la lime

Vinaigrette aux oignons doux

Vinaigrette César

Vinaigrette chipotle

Vinaigrette tamari

Wrap au tofu croustillant

OceanofPDF.com

LISTE DES RECETTES

LE BAR À SALADES

Vinaigrette aux oignons doux

Vinaigrette tamari

Vinaigrette César

Vinaigrette chipotle

Craquelins au fromage et à l'oignon

Croûtons de pain naan à l'ail

Nouilles croustillantes

Granola salé

Truite grillée au paprika et à la lime

Tofu croustillant passe-partout

Bocconcini marinés aux fines herbes

Filet de porc à la moutarde et à l'érable

Salade BLT

Bol de tofu croustillant à l'asiatique

Salade de porc aux fruits du verger

Salade de truite grillée à la mexicaine

Salade de pois chiches et de chou-fleur à l'indienne

BASES FACILES

Salsa de maïs

Nachos à la salsa de maïs et aux haricots noirs

Hot-dog à la salsa de maïs

Poulet cajun à la salsa de maïs

Chimichurri

Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

Salade croquante au chimichurri et au halloumi grillé

Légumes grillés au chimichurri

Gravlax de saumon au poivre rose

Pain plat au saumon et à l'aneth

Salade citronnée au saumon et au fenouil

Bol de saumon à l'asiatique

L'INGRÉDIENT DÉPANNEUR

Salade de pâtes caprese

Wrap au tofu croustillant

Croquettes de thon aux épinards et au fromage

Tartine aux artichauts et aux épinards

Baguette végétée à partager

Panzanella aux tomates ancestrales et aux endives

Guédilles de crevettes à la sauce tartare

Ceviche verde

Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil

5 À 7 SUR LA TERRASSE

Tartare de bœuf au fromage en grains

Fromage à tartiner aux fines herbes

Bruschetta aux tomates ancestrales

Gaspacho verde

Trempe de labneh et d'aubergine grillée

Salade de melon miel à l'asiatique

Salade de melon d'eau épicée

Croûtons à la confiture de cantaloup et au prosciutto

JOURNÉE PISCINE

Trio de trempettes à la ricotta

Salade méditerranéenne en pot

Thé glacé chai

Crème glacée *Rocky Road*

SOUPERS D'ÉTÉ

Bol végétal aux pois chiches grillés

Wraps de laitue au poulet tandoori

Burger à la jamaïcaine

ENTRE VOISINS

Bouchées *cheeseburger*

Pizza froide maison

Trempeuse au poulet Buffalo

Tartines bánh mì

DÉJEUNER DEHORS

Bar à sandwichs matin

Café moka glacé

Taco déjeuner au saumon fumé

Bol déjeuner salé

Pain doré grillé à la fraise et au basilic

Le parfait déjeuner

BOISSONS GLACÉES

Lait frappé tropical

Slush au melon d'eau

Slush à la lime

Slush aux bleuets

Lait frappé cookies'n'cream

DE MOCKTAIL À COCKTAIL

Seltzer au concombre et à la rhubarbe

Seltzer à la poire et au romarin

Virgin Caesar tout garni

POPS GLACÉS

Barres Magnum maison

Pops glacés napolitains

Pops glacés au gâteau au fromage

Pops glacés à la sangria

BECS SUCRÉS

Tarte jardinière

Mini-sandwichs à la crème glacée s'mores

Glace à la framboise et à la mangue

Affogato à la nougatine d'amandes

Shortcake aux petits fruits

Tarte à la lime en verrine

PASSION PIQUE-NIQUE

OceanofPDF.com



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

Merci!

Aux membres de ma précieuse et talentueuse équipe, merci. Vous grandissez avec moi de projet en projet. Vous formez maintenant une équipe solidaire avec qui je peux affronter tous les défis. Une équipe qui se retrousse les manches, qui me *challenge* et me pousse à me surpasser. Vous faites de moi une meilleure nutritionniste, une meilleure personne aussi. Une belle gang de filles fortes, créatives et dévouées. Vous m'impressionnez et vous avez toute mon admiration.

Un merci tout particulier à mon équipe en cuisine, **Frédérique Locat, Annabelle Caron, Marie-Pier Leroux, Joanie Rathé, Valérie Brosseau, Myriam Descoteaux et Arièle Duquette**. Vous avez rivalisé d'ingéniosité pour obtenir des résultats toujours plus frais, sans négliger le côté gourmand. Ensemble, on s'est projetées dans le temps. On s'est demandé ce qu'on aura envie de manger quand on sera allongées à l'ombre d'un parasol en pleine canicule et qu'on aura zéro envie de cuisiner. Quand on recevra les amis pour un *beach party* improvisé. Quand on partira sur la route des vacances au pied levé. Toutes ces mises en situation nous ont permis de rêver à un livre qui goûte l'été. Et ensuite de le réaliser.

Chaque membre de mon équipe a contribué non seulement à rendre ce livre plus frais, joyeux et invitant, mais aussi à ajouter un peu de légèreté à toutes les étapes de sa production. Que ce soit par la recherche, la révision, la coordination, la gestion... ou la dégustation! **Vivianne Morin, Justine Archambault, Virginie Taillefer, Marie Claude Tremblay, Roxane Brassard, Sonia Roy, Daphnée Chartrand, Béatrice Dagenais, Marie-Hélène Reid et Palma Robinson La Rocca**.

Ensuite, mon équipe artistique a une fois de plus fait aller sa baguette magique pour ajouter une dose de bonne humeur à toutes les photos. Je voulais créer un livre lumineux, coloré et joyeux. Que le simple fait de feuilleter ses pages nous apporte une décharge d'énergie positive. Mission

accomplie. **Catherine Gravel**, directrice de création; **Maude Chauvin**, photographe; **Daniel Raiche**, styliste en chef; **Marie-Christine Champagne**, styliste culinaire; **Élianne Fournier**, assistante photographe; et **Nathalie Dodon**, maquilleuse.

Merci aux Éditions de l'Homme. **Judith Landry** et **Florence Bisch**, chaque nouveau titre de cette belle collection est l'occasion de vous remercier de votre confiance et de votre enthousiasme pour mes projets. Chaque fois, vous me donnez carte blanche; quel grand privilège pour une auteure! Et vous me confiez vos meilleurs joueurs: **Marianne Prairie**, **Sophie Aumais**, **Sylvie Tremblay**, **Fabienne Boucher**, **Lucie Desaulniers**, **Julien Rodrigue**, **Chantal Landry**, **Johanne Lemay**, **Frédérique Grenouillat**, **Camille Masbourian**, **Nicolas Pellet**, **Maryane Ménard**, **Sonia Gagnon** et **Marie-Hélène Avon**.

Maude et Stéphane, mes piliers.

Ma maman, ma famille et mes amis, toujours présents pour moi.

Et merci à vous, chers lecteurs, d'être toujours aussi curieux et intéressés. Merci de cuisiner mes recettes et d'être de si bons ambassadeurs en les faisant découvrir aux gens que vous aimez.

OceanofPDF.com

Édition: Sophie Aumais et Marianne Prairie
Infographie: Chantal Landry
Traitement des images: Johanne Lemay
Révision: Lucie Desaulniers
Correction: Sylvie Massariol

Auteure: Geneviève O'Gleman, nutritionniste
Direction de création: Catherine Gravel, Quatre par Quatre
Vice-présidente aux opérations et productrice: Justine Archambault, MBA
Conseillère stratégique: Vivianne Morin, CPA
Créatrice des recettes et contenus: Geneviève O'Gleman, nutritionniste
Chargée de projet: Joanie Rathé, nutritionniste
Coordonnatrice cuisine: Marie-Pier Leroux, nutritionniste
Équipe nutrition (analyses, recherche, rédaction et validation): Myriam Descoteaux, Arièle Duquette, Marie-Pier Leroux et Joanie Rathé, nutritionnistes, Valérie Brosseau, technicienne en diététique
Équipe cuisine (développement et tests): Frédérique Locat et Annabell Caron, cuisinières au développement, assistées de Charles-Alexandre Bolduc, cuisinier
Adjointe aux productrices: Marie Claude Tremblay
Photographe: Maude Chauvin, assistée d'Élianne Fournier
Styliste en chef: Daniel Raiche
Styliste culinaire: Marie-Christine Champagne
Textiles: Confetti Mill
Vaisselle et plats de service: Marc-Antoine Lagüe (@marcantoinelaguepoterie)
Piscine et cour pour les photos d'ambiance: Yannick Chagnon et Stéphanie Leclair
Enfants dans la piscine: Arthur Bourgie et Justin Verville
Enfants dans la ruelle: Ann-Félix Rathé et Guillaume Rathé
Maquillage et coiffure: Nathalie Dodon
Productrice numérique: Virginie Taillefer
Créatrice de contenu numérique: Sonia Roy
Gestionnaires des médias sociaux: Roxane Brassard
Coordonnatrice de production: Béatrice Dagenais, technicienne en diététique
Coordonnatrice administrative: Daphnée Chartrand
Relations de presse:
Agence Sonia Gagnon
asg@soniagagnon.com
514-768-6743

05-23

© 2023, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2023
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN (version papier) 978-2-7619-6036-6
ISBN (version numérique) 978-2-7619-6037-3

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone: 450-640-1237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export — DOM-TOM
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et
Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Tellement frais / Geneviève O'Gleman.
Noms: O'Gleman, Geneviève, 1978- auteur.
Description: Comprend un index.

Identifiants: Canadiana (livre imprimé) 20220034540| Canadiana (livre numérique) 20220034559| ISBN 9782761960366| ISBN 9782761960373 (livre numérique)
Vedettes-matière: RVM: Cuisine saisonnière.| RVM: Cuisine (Plats froids)| RVMGF: Livres de cuisine. Classification: LCC TX714.O39 2023| CDD 641.5/64—dc23

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC — www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



Conseil des arts du Canada Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

OceanofPDF.com

Avez-vous tous les livres de ma collection?



Des livres pour cuisiner plus sainement et plus simplement.

DISPONIBLES EN LIBRAIRIE

genevieveogleman.com

OceanofPDF.com



Le livre incontournable pour profiter de l'été

La nutritionniste Geneviève O'Gleman vous propose des idées délicieusement rafraîchissantes de plats colorés et faciles à préparer pour vous accompagner tout l'été. Grâce à ses astuces et recettes simplifiées, vous passerez moins de temps à cuisiner et vous aurez plus de temps pour vous prélasser au soleil. Tout y est pour vos soirées entre amis qui s'étirent à l'infini, vos *roadtrips* au pied levé et vos pique-niques improvisés, et même vos soupers un peu pressés qui ont besoin d'une bonne dose de légèreté.

AU MENU:

1. Des salades festives et gourmandes pour ensoleiller vos lunches et vos soupers;

2. Des bases pratiques pour mettre votre cerveau en mode vacances;
3. Des repas sans cuisson parfaits quand le mercure s'emballe;
4. Des plats vite faits pour égayer vos pique-niques et faire fureur au prochain party de voisins;
5. Des recettes pour les journées piscine, lorsque vous n'avez pas envie de sortir de l'eau pour aller cuisiner;
6. Des boissons pour vous désaltérer, des plus ludiques aux plus raffinées;
7. Des desserts frais ou glacés qui sauront rivaliser avec la crèmerie du quartier.

Prêt à plonger dans l'été?



GENEVIÈVE O'GLEMAN NUTRITIONNISTE

La nutritionniste Geneviève O'Gleman cumule les succès. Elle est à la tête de Savourer, un magazine Web consacré au plaisir de cuisiner sainement, élu meilleur site Web culinaire au Canada et classé au 3^e rang mondial par les Gourmand Awards 2020.

Geneviève anime également l'émission *SAVOURER* sur ICI Télé. Elle est auteure de 16 best-sellers dont ses plus récents titres *Les lunchs*, *Soupers rapides*, *Presque végété*, *BBQ santé*, *Petit prix*, *Fast food santé* et *Réconfort sans effort*.

genevieveogleman.com



OceanofPDF.com