

LES RECETTES DE LA BOÎTE À LOISIRS

**Par Sophie Carbonneau
Animatrice, artiste et créatrice**



© 2004

Tous les droits de reproduction sont strictement interdits

DÉJEUNERS OU ENTRÉES

Bagel au jambon et à l'œuf brouillé



Ce qu'il faut : 1 bagel, 1 tranche de jambon cuit, 1 œuf, 2 tranches de tomate et fromage à la crème.

Préparation : Couper 1 bagel en 2 tranches et les tartiner avec un peu de fromage à la crème ;
Couper 1 tranche d'une tomate ;
Craquer 1 œuf, mélanger le blanc et jaune dans un bol et faire cuire dans une poêle sur un rond du fourneau pendant 2-3 minutes en remuant souvent pour le brouiller ;
Déposer l'œuf brouillé, la tranche de tomate et 1 de jambon cuit sur une des 2 tranches du bagel et déposer l'autre tranche sur les garnitures ;
Réchauffer le bagel dans un plat pour four micro-onde durant 30 secondes pour le manger tiède à un peu chaud ;
Ajouter quelques gouttes de sirop d'érable à l'œuf avant de le brouiller pour un bon petit goût sucré.

Prêt à déguster en un peu plus de 10 minutes

Soupe aux légumes



Ce qu'il faut : 1 pomme de terre blanche, 1 carotte, 1 céleri, 1 canne de pois, 1 canne de tomates en dés, sel et poivre.

Préparation : Éplucher et couper en morceaux 1 pomme de terre et 1 carotte ;

Couper des morceaux d'un céleri ;

Ouvrir 1 canne de pois (l'égoutter) et 1 de tomates en dés (ne pas l'égoutter) ;

Déposer les morceaux de légumes dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond du fourneau et faire mijoter pendant 20 minutes ;

Quand les légumes sont cuits, ajouter dans le chaudron la moitié des cannes de tomates en dés et de petits pois, un peu de sel, poivre et réchauffer en remuant quelques fois durant 5 minutes ;

Laver les légumes avant chaque cuisson et friture ou avant de les manger en crudités.

Manger le reste des pois et des tomates en dés le plus vite possible.

Prêt à déguster en 50 minutes

Pain panini au saumon et aux légumes



Ce qu'il faut : 1 pain panini, 1 canne de saumon rose, 1 asperge verte, 1 carotte, 1 piment vert et mayonnaise.

Préparation : Couper 1 pain panini en 5 tranches et tartiner les avec un peu de mayonnaise ;
Ouvrir 1 canne de saumon, l'égoutter et retirer tous les os ;
Éplucher et couper des morceaux d'une carotte ;
Couper des morceaux d'une asperge et des juliennes d'un piment ;
Ajouter sur chacune des 5 tranches de pain panini quelques morceaux de saumon, carotte et d'asperge ;
Déposer les 5 tranches de pain panini garnies dans un plat pour four, ajouter autour les 5 juliennes de piment et faire griller au four pendant 3-4 minutes ;
Couper (retirer) les deux bouts de chaque asperge.
Manger le reste du saumon le plus vite possible.

Prêt à déguster en 20 minutes

Omelette avec bacon, patates rôties, crudités et fruits

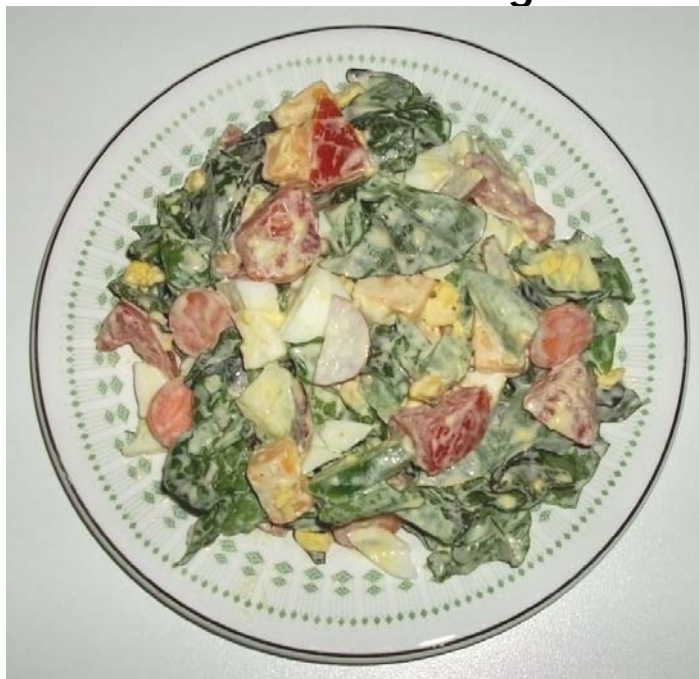


Ce qu'il faut : 2 œufs, 1 pomme de terre blanche, 2 tranches de bacon, 1 concombre, 1 tomate, 1 pomme rouge, 1 pamplemousse, fromage cheddar, sel et poivre.

Préparation : Éplucher et couper en tranches 1 pomme de terre, déposer les dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 20 minutes ;
Quand les tranches sont cuites, égoutter l'eau du chaudron et garder les tranches de côté ;
Couper des morceaux d'un concombre, d'une tomate, d'une pomme, d'un pamplemousse et de fromage ;
Couper 2 tranches de bacon en deux morceaux ;
Craquer 1 œuf, mélanger le blanc et jaune dans un bol ;
Quand les tranches de pomme de terre sont tièdes, les frire dans une poêle sur le rond pendant 7-8 minutes ;
Faire cuire les morceaux de bacon sur les deux côtés durant 8 minutes (ajouter un peu de sirop d'érable pour un petit goût sucré) dans une autre poêle sur un rond différent, et aussi l'œuf en omelette sur les deux côtés pendant 4-5 minutes dans une poêle différente sur un autre rond ;
Ajouter un peu de sel et poivre sur les tranches de pomme de terre et l'omelette ;
Manger le reste des morceaux de fruits le plus vite possible.

Prêt à déguster en 1 heure

Salade d'œuf et de légumes



Ce qu'il faut : 1 laitue frisée verte, 1 œuf, 1 courgette verte, 2 radis, 1 piment vert, 1 carotte, 1 tomate, fromage cheddar et vinaigrette ranch.

Préparation : Déposer 1 œuf dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter durant 12-14 minutes ;
Après la cuisson, garder l'œuf à coq de côté ;
Couper en morceaux plusieurs feuilles d'une laitue frisée ;
Couper des morceaux d'une courgette, d'un piment, d'une tomate et de fromage ;
Éplucher et couper des morceaux d'une carotte ;
Reprendre l'œuf à coq tiède et le couper en morceaux ;
Ajouter les morceaux de légumes, tomate, fromage et d'œuf dans la salade et mélanger le tout avec de la vinaigrette ranch ;
Manger le reste des morceaux de légumes le plus vite possible.

Prêt à déguster en 30 minutes

Frittata au bacon et aux légumes



Ce qu'il faut : 2 œufs, 2 tranches de bacon, 1 courge, 2 champignons blancs, 1 céleri, 1 piment rouge et 1 vert, 1 courgette verte, sel et poivre.

Préparation : Couper en morceaux 2 tranches de bacon ;
Couper des morceaux d'une petite courge, de 2 champignons, d'un céleri, de 2 piments et d'une courgette ;
Craquer 2 œufs, mélanger le blanc et jaune dans un bol ;
Faire cuire les morceaux de bacon sur les deux côtés dans une poêle sur un rond et faire frire les morceaux de légumes dans une autre poêle sur un rond différent (bacon et légumes pendant 6-7 minutes) ;
Quand les morceaux de bacon et légumes sont cuits et frits, mélanger tous les morceaux ensemble dans la poêle des légumes, ajouter les œufs mélangés avec les garnitures, assaisonner d'un peu de sel, poivre et continuer de cuire sur le rond durant 2 minutes ;
Après, faire griller la frittata au four pendant 4-5 minutes (déposer la poêle direct si elle est adaptée pour la cuisson et le gril au four sinon, transférer la frittata dans un plat pour four) ;
Retirer le gras du bacon à l'aide d'un essuie-tout après la cuisson.
Remplacer le bacon par du poisson (thon, saumon, truite...), ça donne un très bon goût à la frittata.

Prêt à déguster en 30 minutes

Soupe au chou



***Ce qu'il faut :** 1 chou vert, 1 poireau, 1 carotte, 5 haricots verts, jus de légumes, sel de céleri et poivre.*

Préparation : Couper en morceaux plusieurs feuilles de chou et 5 haricots ;
Éplucher et râper des juliennes d'une carotte ;
Retirer les feuilles d'un poireau et couper des morceaux ;
Déposer les légumes dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter durant 20 minutes ;
Quand la cuisson est terminée, ajouter à la soupe le 2/3 d'un litre de jus de légumes Garden Cocktail, un peu de sel de céleri, poivre et réchauffer en remuant quelques fois pendant 5 minutes ;
Couper (retirer) les deux bouts de chaque haricot.

Prêt à déguster en 50 minutes

Craquelins à la salade d'œuf et aux légumes



Ce qu'il faut : 5 craquelins aux légumes, 1 œuf, 1 tomate, 1 piment vert et mayonnaise.

Préparation : Déposer 1 œuf dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 12-14 minutes ;
Après la cuisson, garder l'œuf à coq de côté ;
Couper des morceaux d'une tomate et d'un piment ;
Quand l'œuf à coq est tiède, craquer le en retirant l'écaille, couper l'œuf en petits morceaux, ajouter un peu de mayonnaise et mélanger avec une fourchette pour faire une salade d'œuf ;
Prendre 5 craquelins aux légumes et les garnir avec la salade d'œuf, des morceaux de piment et de tomate.

Prêt à déguster en 30 minutes

Pain portugais à l'œuf tourné



Ce qu'il faut : 1 pain portugais, 1 œuf, 1 laitue frisée verte, fromage kraft et mayonnaise.

Préparation : Couper 1 pain portugais en 2 tranches et les tartiner avec un peu de mayonnaise ;
Craquer 1 œuf et déposer dans une poêle pour faire cuire des deux côtés sur un rond durant 3-4 minutes ;
Quand l'œuf tourné est cuit, déposer le sur une des 2 tranches de pain portugais avec quelques feuilles de laitue frisée et 1 tranche de fromage ;
Déposer l'autre tranche de pain portugais sur les garnitures et le réchauffer dans un plat pour four micro-onde pendant 30 secondes pour le manger tiède à un peu chaud.

Prêt à déguster en un peu plus de 10 minutes

PLATS PRINCIPAUX

Brandade de thon



Ce qu'il faut : 2 pommes de terre blanches, 1 canne de thon émietté, 1 oignon mauve, 1 tomate, 1 courgette verte, farine, fromage mozzarella, sel de céleri et poivre.

Préparation : Éplucher et couper en morceaux 2 pommes de terre, déposer les dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter durant 20 minutes ; Retirer la feuille du dessus d'un oignon et couper des morceaux ; Couper des morceaux d'une tomate et des juliennes d'une courgette et de fromage ; Ouvrir 1 canne de thon et l'égoutter ; Quand les pommes de terre sont cuites, égoutter l'eau du chaudron et les piler en ajoutant un peu de lait et de beurre ou margarine ; Ajouter aux pommes de terre pilées des morceaux de thon, les morceaux d'oignon, de tomate, assaisonner d'un peu de sel de céleri, poivre et mélanger le tout (laisser tiédir 10-15 minutes) ; Quand les pommes de terre et ingrédients mélangés sont tièdes, faire 1 grosse boulette en ajoutant un peu de farine et la faire frire et dorer sur les deux côtés dans une poêle sur un rond pendant 6-7 minutes ; Ajouter autour de la brandade les juliennes de courgette et de fromage ; Manger le reste du thon le plus vite possible.

Prêt à déguster en 1 heure

Pâtes mixtes aux légumes



Ce qu'il faut : Pâtes linguine, rotini tricolores aux légumes et macaroni, 1 canne de sauce à la viande, 1 carotte, 1 courgette verte, 1 oignon blanc, 1 canne de pois, 1 canne de tomates en dés, fromage mozzarella, sel et poivre.

Préparation : Déposer des pâtes linguine, rotini tricolores aux légumes et macaroni dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter durant 10 minutes ;

Ouvrir une canne de sauce à la viande, de petits pois (l'égoutter) et de tomates en dés (ne pas l'égoutter) ;

Éplucher et couper des morceaux d'une carotte, retirer la feuille du dessus d'un oignon et couper des morceaux ;

Couper des morceaux d'une courgette et râper un bon morceau de fromage ;

Quand les pâtes mixtes sont cuites, égoutter l'eau du chaudron et ajouter les morceaux de légumes, la moitié de la canne de petits pois et de tomates en dés, le fromage râpé, un peu de sauce à la viande, assaisonner d'un peu de sel, poivre et réchauffer le tout quelques minutes en remuant quelques fois pour bien mélanger les pâtes et ingrédients avec la sauce ;

Manger le reste de la sauce à la viande le plus vite possible.

Prêt à déguster en 40 minutes

Pizza pita aux crevettes et légumes



Ce qu'il faut : 1 pita au blé entier, 1 canne de crevettes à salade, 1 piment rouge et 1 vert, 1 céleri, 1 brocoli, 2 champignons blancs, fromage suisse et 1 canne de pâté de tomates.

Préparation : Couper des morceaux d'un céleri, d'un brocoli et de 2 champignons ;
Couper des morceaux de 2 piments et d'une tranche de fromage ;
Faire frire les légumes dans une poêle sur un rond durant 6-7 minutes ;
Ouvrir 1 canne de pâté de tomates et de crevettes à salade (l'égoutter) ;
Quand les légumes sont frits, tartiner 1 pita d'un peu de pâté de tomates et le garnir avec les légumes, crevettes et morceaux de fromage ;
Déposer la pizza pita dans un plat pour four et la faire cuire au four pendant 3-4 minutes ;
Manger le reste du pâté de tomates le plus vite possible.

Prêt à déguster en 30 minutes

Rouleaux de rôti de bœuf au chou



Ce qu'il faut : 3 tranches de rôti de bœuf cuit, 1 chou vert, 1 oignon blanc, 1 carotte, 1 céleri et 2 radis.

Préparation : Éplucher et couper des morceaux d'une carotte, retirer la feuille du dessus d'un oignon et couper des morceaux ;
Couper des morceaux d'un céleri et de 2 radis ;
Prendre plusieurs feuilles d'un chou et 3 tranches de rôti de bœuf cuit ;
Faire frire les légumes (pas les morceaux de radis et feuilles de chou) dans une poêle sur un rond pendant 6-7 minutes ;
Garnir les tranches de rôti de bœuf avec quelques feuilles de chou et enrouler les tranches en rouleaux ;
Quand les légumes sont frits, les déposer avec les morceaux de radis autour des rouleaux de rôti de bœuf au chou.

Prêt à déguster en 25 minutes

Dumplings au maquereau avec baluchon de légumes



Ce qu'il faut : 2 filets de maquereau, 1 tortilla, 8 asperges vertes, 2 céleris, 2 carottes, beurre ou margarine et fromage kraft.

Préparation : Couper 5 morceaux carrés (certains seront un peu arrondis) d'un tortilla et tartiner les d'un peu de beurre ou margarine ; Faire cuire 2 filets de maquereau sur les deux côtés dans une poêle sur un rond durant 10 minutes ; Couper en morceaux longs 2 carottes épluchées, 2 céleris et les faire frire avec 8 asperges dans une autre poêle sur un rond différent pendant 6-7 minutes (attacher les légumes en baluchon avec de la ficelle assez épaisse) ; Faire dorer dans une différente poêle sur un autre rond les 5 morceaux carrés de tortilla sur les deux côtés durant 2 minutes ; Quand les filets de maquereau sont cuits et les carrés de tortilla sont dorés, couper les filets en petits morceaux pour garnir les 5 carrés avec le maquereau et enrouler les carrés en dumplings ; Quand les légumes sont frits, laisser les un peu tiédir et après, détacher la ficelle et ajouter 2 tranches de fromage autour du baluchon de légumes ; Réchauffer le tout dans un plat pour four quelques minutes ; Retirer les arêtes des poissons avant la cuisson s'ils ne sont pas tranchés d'avance en filets.

Prêt à déguster en 45 minutes

Hamburger steak



Ce qu'il faut : Bœuf haché, 1 pomme de terre blanche, 1 carotte, 1 chou vert, 1 navet, 1 céleri, vinaigrette de salade de chou, 1 sachet de sauce pour bœuf, 1 muffin anglais, beurre ou margarine, sel de céleri et poivre.

Préparation : Éplucher et couper en morceaux 1 pomme de terre et 1 carotte, des morceaux d'un navet et couper des morceaux d'un céleri ; Déposer les légumes dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 20 minutes ; Couper quelques feuilles de chou en morceaux, les déposer dans un autre chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond différent et faire mijoter durant 20 minutes ; Faire 1 boulette avec du bœuf haché et faire cuire dans une poêle sur un autre rond pendant 10 minutes ; Déchirer 1 sachet de sauce pour bœuf et réchauffer la avec un peu d'eau dans un plat pour four micro-onde durant 2 minutes (bien mélanger et remuer), et couper en deux 1 muffin anglais (prendre juste 1 tranche pour rôtir dans le grille-pain) ; Quand les légumes sont cuits, égoutter l'eau des 2 chaudrons, piler la pomme de terre et la carotte (garder les morceaux de navet et céleri de côté), et mélanger les morceaux de chou avec de la vinaigrette de salade de chou ; Quand la boulette de bœuf est cuite, ajouter un peu de sauce pour bœuf dessus ; Tartiner la tranche rôtie de muffin anglais avec un peu de beurre ou margarine et assaisonner les légumes et la boulette d'un peu de sel de céleri et poivre ; Remplacer le chou vert par du chou de Bruxelles pour faire une salade, c'est aussi savoureux. Manger le reste de la sauce pour bœuf et l'autre tranche du muffin anglais le plus vite possible.

Prêt à déguster en 1 heure

Salade printanière de légumes



Ce qu'il faut : 1 laitue frisée verte, 1 piment vert, 1 carotte, 1 céleri, fromage cheddar, 1 tomate, 2 asperges vertes, 1 œuf et vinaigrette de féta.

Préparation : Déposer 1 œuf dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 12-14 minutes ;
Après la cuisson, garder l'œuf à coq de côté ;
Couper des morceaux d'un piment vert, d'un céleri, d'une tomate, éplucher et couper des morceaux d'une carotte ;
Couper en juliennes 2 asperges et râper un bon morceau de fromage ;
Quand l'œuf à coq est tiède, le craquer et couper en tranches ;
Prendre une grande feuille de laitue frisée (l'étendre) et ajouter dessus les morceaux de piment, céleri, carotte, quelques morceaux de tomate, le fromage râpé, et mélanger le tout avec de la vinaigrette de féta sur la feuille de laitue ;
Déposer autour de la salade printanière les tranches d'œuf, juliennes d'asperges et les morceaux qui restent de la tomate.

Prêt à déguster en 30 minutes

Piment farci de riz, salami et légumes



Ce qu'il faut : 1 piment jaune, riz brun, 1 oignon blanc, 1 navet, 1 brocoli, 1 carotte, 2 champignons blancs, 1 tomate, 1 pomme de terre blanche, 2 tranches de salami, sel et poivre.

Préparation : Éplucher et couper en morceaux 1 pomme de terre, déposer les dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter durant 20 minutes ; Éplucher et couper des morceaux d'une carotte et d'un navet, couper des morceaux d'un brocoli et de 2 champignons, déposer les dans un autre chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond différent et faire mijoter durant 15 minutes ; Retirer la feuille du dessus d'un oignon et couper des morceaux, prendre 2 tranches de salami et couper les en morceaux ; Faire cuire du riz avec les morceaux de carotte, navet, brocoli et champignons (quand les légumes sont cuits du chaudron à égoutter) dans une poêle avec de l'eau sur un rond pendant 10 minutes et à la fin de la cuisson, égoutter l'eau et ajouter les morceaux d'oignon, de salami, tomate et réchauffer le tout quelques minutes ; Quand la pomme de terre est cuite, égoutter l'eau du chaudron et la piler ; Quand le riz, l'oignon, le salami, la tomate et les autres légumes sont réchauffés, prendre 1 piment, couper pour faire un bon trou (retirer la tige du dessus jusqu'au fond et les pépins), le farcir avec le riz, les morceaux de légumes, salami et tomate ; Assaisonner d'un peu de sel, poivre et réchauffer le piment farci dans un plat pour four quelques minutes.

Prêt à déguster en 50 minutes

Filets de sole aux agrumes et chop suey aux légumes



Ce qu'il faut : 2 filets de sole, 1 lime, 1 orange, chop suey, 2 champignons blancs, 1 navet, 1 céleri, sel et poivre.

Préparation : Éplucher et couper des morceaux d'un navet, couper des morceaux d'un céleri et de 2 champignons, les déposer avec du chop suey dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter durant 15 minutes ;

Faire cuire 2 filets de sole sur les deux côtés dans une poêle sur un autre rond pendant 10 minutes ;

Retirer les pelures et couper des morceaux d'une lime et d'une orange ;

Quand les filets de sole sont cuits, couper les en morceaux et ajouter dessus les morceaux de lime et d'orange ;

Quand les légumes et le chop suey sont cuits, égoutter l'eau du chaudron, déposer le chop suey aux légumes près des filets de sole aux agrumes et assaisonner le tout d'un peu de sel et poivre ;

Le goût de l'orange adoucit celui plus fort de la lime quand elle est en morceaux. Le goût de la lime est beaucoup moins fort quand elle est juste pressée.

Prêt à déguster en 40 minutes

Salade de macaroni à la dinde



Ce qu'il faut : Pâtes macaroni, dinde, 1 piment vert, 1 courge, 1 brocoli, 2 champignons blancs et vinaigrette ranch.

Préparation : Faire cuire 1 dinde dans un plat pour four durant 4-6 heures dépendamment de son poids. La faire cuire d'avance et après la cuisson, laisser la dinde tiédir et désosser la pour couper des morceaux (mettre en portions séparées au congélateur et frigidaire) ; Couper des morceaux d'un piment, d'une petite courge, d'un brocoli et de 2 champignons ; Déposer les légumes dans un chaudron d'eau avec des pâtes macaroni, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 10 minutes ; Quand le macaroni et les légumes sont cuits, égoutter l'eau du chaudron, ajouter des morceaux de dinde d'une portion réfrigérée et réchauffer le tout durant 5 minutes en remuant quelques fois ; Mélanger la salade de macaroni à la dinde avec de la vinaigrette ranch ; Manger les salades de pâtes tièdes à chaudes pour une bonne digestion.

Prêt à déguster en 35 minutes
(sans compter le temps de cuisson de la dinde)

Fricassée de bœuf aux abricots et légumes



Ce qu'il faut : Bœuf haché, 2 abricots, 1 canne de tomates en dés, 1 champignon blanc, 1 courgette verte, 1 piment vert, fromage marbré, 1 pain panini, beurre ou margarine, sel et poivre.

Préparation : Couper en morceaux 2 abricots et 1 champignon, couper des morceaux d'une courgette et d'un piment ;
Faire frire les légumes avec des morceaux de bœuf haché dans une poêle sur un rond durant 10 minutes (pas les morceaux d'abricots, garder les de côté) ;
Couper des tranches d'un pain panini et des morceaux de fromage ;
Ouvrir 1 canne de tomates en dés (ne pas l'égoutter) ;
Quand le bœuf haché et les légumes sont frits, déposer les dans un chaudron d'eau avec les morceaux d'abricots, la moitié de la canne de tomates en dés, assaisonner d'un peu de sel et poivre, mélanger le tout en remuant quelques fois et réchauffer sur un rond pendant 5 minutes ;
Tartiner les tranches de pain panini avec un peu de beurre ou margarine et les réchauffer dans un plat pour four quelques minutes ;
Quand les légumes, le bœuf haché, les abricots, tomates en dés et les tranches de pain panini sont réchauffés, déposer la fricassée et autour d'elle les morceaux de fromage et tranches de pain panini ;
Remplacer les tomates en dés par de la sauce à la viande et aux légumes (fait à la maison) sur la fricassée, c'est très délicieux.
Manger le reste du pain panini le plus vite possible.

Prêt à déguster en 40 minutes

Pommes duchesse et porc avec couscous



***Ce qu'il faut :** 2 pommes de terre blanches, 1 œuf et 1 jaune d'œuf, beurre ou margarine, muscade, poche munie d'une douille cannelée, côtelette de porc, 1 boîte de couscous aux légumes citronnés, 1 canne de tomates en dés, sel de céleri et poivre.*

Préparation : Éplucher et couper en morceaux 2 pommes de terre, déposer les dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter durant 20 minutes ; Faire cuire 1 côtelette de porc sur les deux côtés (retirer le gras autour) dans une poêle sur un autre rond pendant 7-8 minutes ; Ouvrir 1 canne de tomates en dés (ne pas l'égoutter) et 1 boîte de couscous aux légumes citronnés ; Quand la côtelette est cuite, couper la en morceaux longs et garder de côté ; Quand les pommes de terre sont cuites, égoutter l'eau du chaudron et les piler ; Craquer 2 œufs, pour un prendre le blanc et jaune, pour l'autre prendre seulement le jaune (garder le blanc de côté) et ajouter les aux pommes de terre pilées avec aussi une pincée de muscade, un peu de beurre ou margarine, un peu de sel de céleri et poivre ; Mélanger les pommes de terre pilées avec les ingrédients ajoutés ; Remplir une poche munie d'une douille cannelée avec les pommes de terre pilées pour faire des rosaces ; Déposer les dans un plat pour four, faire légèrement dorer durant 3-5 minutes (réchauffer en même temps les morceaux de côtelette, s'il faut dans un autre plat pour four) ; Faire mijoter dans un plat pour four micro-onde la moitié de la boîte de couscous avec un peu d'eau pour quelques minutes, et ensuite dans un autre plat, la moitié de la canne de tomates en dés aussi pour quelques minutes ; Déposer les pommes duchesse un peu dorées près de la côtelette avec le couscous et les tomates en dés sur les morceaux longs de porc ; Manger le reste du couscous et le blanc d'œuf (le faire cuire avec un autre œuf) le plus vite possible.

Prêt à déguster en 1 heure

Oeufs à coq farcis de pangasius à la sauce béchamel



Ce qu'il faut : 3 œufs, 2 filets de pangasius, 8 haricots jaunes, 1 betterave, beurre ou margarine, crème ou lait, farine, muscade et persil.

Préparation : Éplucher et couper en morceaux 1 betterave, déposer les avec 8 haricots dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 15 minutes ; Déposer 3 œufs dans un autre chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond différent et faire mijoter durant 12-14 minutes ; Faire cuire 2 filets de pangasius sur les deux côtés dans une poêle sur un autre rond pendant 10 minutes ; Quand les œufs à coq sont cuits, égoutter l'eau du chaudron, craquer et couper les en deux (retirer le jaune de chaque œuf) et garder de côté ; Quand les filets de pangasius sont cuits, couper les en morceaux et garder de côté ; Quand la betterave et les haricots sont cuits, égoutter l'eau du chaudron et garder de côté ; Dans un chaudron différent sur le même rond, faire de la sauce béchamel avec un peu de beurre ou margarine, de la farine, de la crème ou du lait, une pincée de muscade et ajouter un peu de persil en petits morceaux (remuer souvent pour bien mélanger et, la sauce béchamel doit être juste un peu crémeuse) ; Quand la sauce est prête, farcir les moitiés d'œuf à coq avec des morceaux de pangasius et un peu de sauce béchamel ; Déposer les morceaux de betterave et les haricots autour des œufs à coq farcis au pangasius et à la sauce béchamel dans un plat pour four et réchauffer le tout quelques minutes ; Ajouter du pangasius dans une salade (jardinière, printanière, de pâtes, de chou...), c'est un vrai délice.

Prêt à déguster en un peu moins d'une heure

Chou de Bruxelles avec riz et roquette



Ce qu'il faut : 1 chou de Bruxelles, riz brun, roquette arugula avec mandarines et craquelins, 1 canne de tomates en dés, 3 croutons à l'ail, fromage à la crème, sel et poivre.

Préparation : Déposer 1 chou de Bruxelles (assez gros) et du riz brun dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter durant 15 minutes ;
Ouvrir 1 canne de tomates en dés (ne pas l'égoutter) ;
Prendre plusieurs feuilles de roquette (d'un paquet plastique emballé dans les épiceries dont la roquette est déjà préparée), bien les rincer et ajouter sur les feuilles des morceaux de mandarine et les craquelins (inclus dans le paquet) ;
Prendre 3 croutons à l'ail et les tartiner avec un peu de fromage à la crème ;
Quand le chou et le riz sont cuits, égoutter l'eau du chaudron, étendre quelques feuilles du dessus du chou, ajouter le riz et la moitié de la canne de tomates en dés sur les feuilles étendues (autour du chou de Bruxelles dont les feuilles ne sont pas étendues) ;
Déposer la roquette arugula tout près, les croutons autour et assaisonner le chou et le riz d'un peu de sel et poivre ;
La roquette arugula est déjà assaisonnée de poivre et a une forte saveur. Pour un goût plus doux, ajouter un peu d'huile végétale ou d'olive. Les morceaux de mandarine adoucissent un peu le goût poivré et la forte saveur. Couper ou non les tiges des feuilles pour les servir mais, s'ils ne sont pas coupées, retirer les pour manger la roquette.

Prêt à déguster en 40 minutes

Vol-au-vent aux crevettes à la sauce hollandaise



Ce qu'il faut : 6 minis vol-au-vent, 1 canne de crevettes à salade, 1 canne de maïs à grains entiers, 1 céleri, 1 canne de tomates en dés et 1 sachet de sauce hollandaise.

Préparation : Couper des morceaux d'un céleri, ouvrir 1 canne de crevettes à salade et de maïs à grains entiers (les égoutter), faire frire dans une poêle sur un rond les morceaux de céleri avec les crevettes et la moitié de la canne de maïs à grains pendant 6-7 minutes ;
Ouvrir 1 canne de tomates en dés et déchirer un sachet de sauce hollandaise ;
Réchauffer la sauce hollandaise avec un peu de lait dans un plat pour four micro-onde durant 2 minutes (bien mélanger et remuer) ;
Quand les morceaux de céleri, crevettes et maïs à grains sont frits et quand la sauce est prête et chaude, prendre 6 minis vol-au-vent et les garnir avec les légumes, crevettes, la moitié (égouttée) de la canne de tomates en dés et la sauce hollandaise ;
Manger le reste des maïs à grains entiers et la sauce hollandaise le plus vite possible.

Prêt à déguster en un peu moins de 30 minutes

Spaghettini avec poulet, patates bleues et purée d'avocat



Ce qu'il faut : *Pâtes spaghettini, pilons de poulet, 2 patates bleues, 1 avocat, 1 échalote, 1 pot de sauce pour pâtes aux champignons, 1 canne de sauce hot chicken, 1 bagel twist, sel et poivre.*

Préparation : Faire cuire 2 pilons de poulet dans un plat pour four durant 30-35 minutes. Après la cuisson, laisser les pilons tiédir, désosser les et retirer le gras pour couper des morceaux (garder les de côté) ; Éplucher et couper en tranches 2 patates bleues, les déposer dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 20 minutes ; Déposer des pâtes spaghettini dans un autre chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond différent et faire mijoter durant 10 minutes ; Couper en morceaux 1 échalote (garder les de côté) ; Retirer la pelure d'un avocat, couper le en morceaux et faire de la purée à l'aide d'un batteur ; Ouvrir 1 pot de sauce aux champignons et 1 canne de sauce hot chicken ; Quand les patates sont cuites, égoutter l'eau du chaudron et garder les tranches de côté ; Quand le spaghettini est cuit, égoutter l'eau du chaudron, ajouter un peu de sauce aux champignons et réchauffer quelques minutes en remuant quelques fois pour bien mélanger la pâte avec la sauce ; Réchauffer les morceaux de poulet en ajoutant un peu de sauce hot chicken dessus, les tranches de patates et morceaux d'échalote dans un plat pour four micro-onde quelques minutes ; Assaisonner d'un peu de sel et poivre le spaghettini, poulet, les patates et l'échalote ; Déposer la purée d'avocat et 1 bagel twist près de la pâte, du poulet et des légumes ; Manger le reste de la sauce pour pâtes aux champignons et la sauce hot chicken le plus vite possible.

Prêt à déguster en un peu plus d'une heure

Croissant au thon et à la salade de saumon



Ce qu'il faut : 1 croissant, 1 canne de thon émietté, 1 canne de salade de saumon rose, mayonnaise Dijon, 8 craquelins minces aux légumes et fromage mozzarella.

Préparation : Couper 1 croissant en 2 tranches et les tartiner avec un peu de mayonnaise Dijon ;
Ouvrir 1 canne de thon émietté (l'égoutter) et 1 de salade de saumon rose ;
Ajouter de la salade de saumon et des morceaux de thon sur une des 2 tranches de croissant, déposer l'autre tranche sur les garnitures et couper le croissant en deux ;
Râper un bon morceau de fromage ;
Prendre 8 craquelins minces aux légumes et ajouter sur eux le fromage râpé ;
Réchauffer le croissant au thon et à la salade de saumon dans un plat pour four micro-onde pendant 30 secondes pour le manger tiède à un peu chaud ;
Manger le reste de la salade de saumon le plus vite possible.

Prêt à déguster en un peu plus de 10 minutes

Poutine de viandes et légumes à la sauce aux 3 poivres



Ce qu'il faut : 2 pommes de terre blanches, huile végétale, bœuf haché, 1 saucisse au poulet, 1 carotte, 1 céleri, 1 piment vert et 1 rouge, 1 courgette verte, fromage marbré et 1 canne de sauce aux 3 poivres.

Préparation : Éplucher et couper en juliennes 2 pommes de terre, les déposer dans un chaudron avec de l'huile végétale, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 10 minutes ;
Faire cuire dans une poêle sur un autre rond des morceaux de bœuf haché et 1 saucisse au poulet en morceaux durant 7-8 minutes ;
Éplucher et couper des morceaux d'une carotte, couper des morceaux d'un céleri, de 2 piments, d'une courgette et les frire dans une autre poêle sur un rond différent pendant 6-7 minutes ;
Couper des morceaux de fromage et ouvrir 1 canne de sauce aux 3 poivres ;
Quand les frites sont cuites, enlever les du chaudron d'huile, déposer les sur un essuie-tout pour retirer le gras de l'huile ;
Quand le bœuf haché, la saucisse et les légumes sont cuits et frits, ajouter les aux frites avec aussi les morceaux de fromage, et mélanger les ingrédients ;
Réchauffer dans un plat pour four micro-onde la moitié de la canne de sauce durant 2 minutes et après, l'ajouter sur la poutine ;
Manger le reste de la sauce aux 3 poivres le plus vite possible.

Prêt à déguster en un peu plus de 30 minutes

Sandwichs dorés aux coquilles Saint-Jacques



Ce qu'il faut : 1 tortilla, coquilles Saint-Jacques, 8 haricots verts, 4 courges, beurre ou margarine.

Préparation : Couper 4 morceaux carrés d'un tortilla et tartiner les d'un peu de beurre ou margarine ;
Prendre un plat déjà préparé de coquilles Saint-Jacques et le faire cuire au four durant 30-35 minutes ;
Déposer dans un chaudron d'eau 8 haricots et 4 petites courges, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 15 minutes ;
Faire dorer dans une poêle sur un autre rond les 4 morceaux carrés de tortilla sur les deux côtés durant 2 minutes ;
Quand les carrés de tortilla sont dorés, garder les de côté ;
Quand le plat de coquilles Saint-Jacques est cuit, garnir les 4 carrés avec les coquilles pour ensuite les plier en sandwichs ;
Quand les légumes sont cuits, égoutter l'eau du chaudron et ajouter les haricots et courges autour des sandwichs de tortilla aux coquilles Saint-Jacques ;
Ajouter un peu de beurre ou margarine sur les haricots et courges.

Prêt à déguster en un peu moins d'une heure

Dinde à la sauce aux tomates et au jus d'orange



Ce qu'il faut : Dinde, 1 canne de tomates en dés, jus d'orange, 1 champignon blanc, 1 oignon blanc et 1 chou-fleur blanc.

Préparation : Faire cuire 1 dinde dans un plat pour four durant 4-6 heures dépendamment de son poids. La faire cuire d'avance et après la cuisson, laisser la dinde tiédir et désosser la pour couper des morceaux (mettre en portions séparées au congélateur et frigidaire) ; Couper des morceaux d'un chou-fleur, les déposer dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 15 minutes ; Couper en morceaux 1 champignon, retirer la feuille du dessus d'un oignon et couper des morceaux, et les frire dans une poêle sur un autre rond durant 6-7 minutes ; Ouvrir 1 canne de tomates en dés et préparer 1/2 tasse de jus d'orange ; Quand les morceaux de chou-fleur sont cuits, égoutter l'eau du chaudron et ajouter avec le chou-fleur les morceaux de champignons et d'oignon quand ils sont frits, des morceaux de dinde d'une portion réfrigérée, une moitié de la canne de tomates en dés, le jus d'orange et réchauffer le tout pendant 5 minutes ; Déposer les morceaux de chou-fleur autour de la dinde et des légumes à la sauce aux tomates et au jus d'orange.

Prêt à déguster en 40 minutes
(sans compter le temps de cuisson de la dinde)

Bavette marinée avec crudités et trempette



Ce qu'il faut : 1 bavette de bœuf marinée au poivre, 1 radis, 1 concombre, 1 céleri, 1 carotte, ketchup, mayonnaise et 5 fraises.

Préparation : Éplucher et couper des morceaux et tranches d'une carotte et d'un concombre, couper des morceaux et tranches d'un céleri et d'un radis (garder les de côté comme crudités) ;
Faire cuire dans une poêle sur un rond une bavette de bœuf marinée au poivre sur les deux côtés durant 4-5 minutes (préférentiellement entre médium et cuit) ;
Couper en morceaux 5 fraises (retirer les petites feuilles sur le dessus) et faire de la purée à l'aide d'un batteur ;
Mélanger dans un petit bol un peu de ketchup et mayonnaise pour faire une trempette ;
Quand la bavette de bœuf est cuite, ajouter dessus la purée de fraises et déposer les crudités et la trempette près de la bavette.

Prêt à déguster en 30 minutes

Aiglefin à la sauce béchamel aux légumes



Ce qu'il faut : 2 filets d'aiglefin, farine, muscade, beurre ou margarine, crème ou lait, 1 piment jaune et 1 orange, 3 haricots verts, 2 pommes de terre blanches, 1 courgette jaune, 1 canne de pois, 1 tomate et 10 craquelins au riz et au fromage.

Préparation : Éplucher et couper en morceaux 2 pommes de terre, couper des morceaux de 2 piments, 3 haricots et d'une courgette, déposer les dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 20 minutes ; Faire cuire 2 filets d'aiglefin sur les deux côtés dans une poêle sur un autre rond durant 10 minutes (presser une moitié de citron ou de lime sur les filets de poisson pendant la cuisson pour un bon petit goût juteux) ; Couper des morceaux d'une tomate et ouvrir 1 canne de pois (l'égoutter) ; Dans un autre chaudron sur un rond différent, faire de la sauce béchamel avec un peu de beurre ou margarine, de la farine, de la crème ou du lait et une pincée de muscade (remuer souvent pour bien mélanger et, la sauce béchamel doit être juste un peu crémeuse) ; Quand les filets d'aiglefin sont cuits, couper les en morceaux et garder de côté ; Quand les légumes sont cuits, égoutter l'eau du chaudron et les piler ; Ajouter les légumes pilés, morceaux d'aiglefin et une moitié de la canne de pois dans la sauce béchamel, mélanger et réchauffer quelques minutes ; Avec l'aiglefin à la sauce béchamel aux légumes, déposer autour 10 craquelins au riz et au fromage, ajouter dessus les morceaux de tomate et un peu de sauce béchamel.

Prêt à déguster en un peu moins d'une heure

Cannellonis farcis de fromage, carotte et d'oignon



Ce qu'il faut : 2 cannellonis, fromage cheddar, 1 carotte, 1 oignon mauve, 1 pot de sauce pour pâtes au basilic et aux tomates, 1 champignon blanc, 1 brocoli et 1 tomate.

Préparation : Déposer 2 rouleaux cannellonis dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter durant 6-7 minutes (pas trop longtemps pour qu'ils restent assez enroulés) ;
Éplucher et râper des juliennes d'une carotte, retirer la feuille du dessus d'un oignon et couper des juliennes, faire frire dans une poêle sur un autre rond durant 5 minutes ;
Couper 2 morceaux d'un brocoli et 1 champignon en morceau, faire frire dans une autre poêle sur un rond différent pendant 6-7 minutes ;
Couper des morceaux d'une tomate et garder de côté ;
Râper un bon morceau de fromage et garder de côté ;
Quand les cannellonis et les légumes sont cuits et frits, garnir les rouleaux avec les juliennes de carotte, d'oignon et de fromage ;
Ouvrir 1 pot de sauce au basilic et aux tomates, ajouter en un peu sur les cannellonis ;
Ajouter autour des rouleaux les morceaux de brocoli, champignon et tomate ;
Griller le tout dans un plat pour four durant quelques minutes ;
Manger le reste de la sauce pour pâtes au basilic et aux tomates le plus vite possible.

Prêt à déguster en un peu plus de 30 minutes

Wrap à la saucisse et aux légumes



Ce qu'il faut : 1 tortilla, 1 saucisse au poulet, 2 champignons blancs, 1 piment vert, 1 chou vert, 1 tomate, fromage mozzarella et mayonnaise.

Préparation : Prendre 1 tortilla et tartiner le avec un peu de mayonnaise ;

Couper en morceaux 1 saucisse au poulet, 2 champignons, couper des morceaux d'un piment, prendre quelques feuilles de chou et couper les en morceaux, faire frire dans une poêle sur un rond durant 6-7 minutes ;

Couper des morceaux d'une tomate, de fromage et garder de côté ;

Quand les légumes et la saucisse sont frits, garnir le tortilla avec les morceaux de légumes, saucisse, tomate et fromage ;

Enrouler le tortilla en wrap et réchauffer le dans un plat pour four micro-onde pendant 30 secondes pour le manger tiède à un peu chaud et pour faire fondre un peu le fromage.

Prêt à déguster en 20 minutes

Roulés d'escalopes et patates dauphinoises



Ce qu'il faut : 2 escalopes de porc, 1 carotte, 1 navet, 1 brocoli, 1 sachet de sauce pour porc, 1 sachet de patates dauphinoises crémeuse, lait et beurre ou margarine.

Préparation : Déchirer 1 sachet de patates dauphinoises, déposer les dans un chaudron avec 375ml d'eau, 250ml de lait et une cuillère à soupe de beurre ou margarine, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 15 minutes en remuant quelques fois ; Faire cuire dans une poêle sur un autre rond 2 escalopes de porc sur les deux côtés durant 5-6 minutes ; Éplucher et râper des juliennes d'une carotte et d'un navet, couper des petits morceaux d'un brocoli, faire frire dans une autre poêle sur un rond différent pendant 5 minutes ; Déchirer 1 sachet de sauce pour porc et réchauffer la avec un peu d'eau dans un plat pour four micro-onde durant 2 minutes (bien mélanger et remuer) ; Quand les escalopes sont cuites et que les légumes sont frits, garnir les escalopes avec les juliennes et petits morceaux de légumes, enrouler les et ajouter dessus un peu de sauce pour porc ; Quand les patates dauphinoises sont cuites, laisser les reposer quelques minutes pour que la sauce épaississe et après, ajouter les près des roulés d'escalopes ;
Manger le reste de la sauce pour bœuf le plus vite possible.
Le sachet de patates donne plus d'une portion. Manger le reste le plus vite possible.

Prêt à déguster en un peu plus de 30 minutes

Bifteck agrémenté à la sauce d'œuf



Ce qu'il faut : 1 bifteck mince au persil, riz blanc, pâtes arc-en-ciel tricolores aux légumes, 2 échalotes, 2 asperges vertes, 1 piment rouge, 1 jaune et 1 orange, 1 tomate, 1 œuf, farine, crème ou lait et beurre ou margarine.

Préparation : Déposer 1 œuf dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter durant 12-14 minutes ;
Couper en morceaux 2 échalotes, 2 asperges, couper des morceaux de 3 piments, déposer les dans un autre chaudron d'eau avec du riz blanc et des pâtes arc-en-ciel tricolores aux légumes, porter à ébullition sur un rond différent et faire mijoter pendant 12 minutes ;
Faire cuire dans une poêle sur un autre rond 1 bifteck mince au persil sur les deux côtés durant 6-7 minutes ;
Couper des morceaux d'une tomate et garder de côté ;
Quand l'œuf à coq est cuit, égoutter l'eau du chaudron, craquer l'œuf et couper le en petits morceaux ;
Dans le même chaudron, faire de la sauce d'œuf avec un peu de beurre ou margarine, de la farine, de la crème ou du lait et les petits morceaux d'œuf (remuer souvent pour bien mélanger et, la sauce d'œuf doit être juste un peu crémeuse) ;
Quand le riz, les pâtes arc-en-ciel et légumes sont cuits, égoutter l'eau du chaudron et garder de côté ; Quand le bifteck au persil est cuit, couper le en deux et ajouter entre les 2 tranches de bifteck le riz, l'arc-en-ciel, les morceaux de légumes, tomate et la sauce d'œuf ;
Remplacer la sauce d'œuf par de la sauce béchamel, c'est autant savoureux.

Prêt à déguster en 45 minutes

Potage de truite et carottes parisiennes



Ce qu'il faut : 2 filets de truite arc-en-ciel, 1 sac de carottes parisiennes congelées, 1 pomme de terre blanche, 6 haricots jaunes, persil et crème.

Préparation : Faire cuire dans une poêle sur un rond 2 filets de truite arc-en-ciel sur les deux côtés pendant 10 minutes ;
Éplucher et couper en morceaux 1 pomme de terre, prendre une douzaine de carottes parisiennes d'un sac congelé, couper en morceaux 6 haricots, déposer les dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un autre rond et faire mijoter durant 20 minutes ;
Quand les filets de truite sont cuits, couper les en petits morceaux et garder de côté ;
Quand les légumes sont cuits, ajouter dans le chaudron d'eau les morceaux de truite, du persil en petits morceaux, de la crème pour épaissir le potage, et réchauffer le tout pendant quelques minutes en remuant plusieurs fois pour bien mélanger en potage ;
Avec la truite arc-en-ciel et les carottes parisiennes, le potage est d'une belle couleur orange-rose.

Prêt à déguster en 40 minutes

Pâté au poulet et aux légumes



Ce qu'il faut : *Pilons de poulet, 1 canne de maïs à grains entiers, 2 pommes de terre blanches, 2 asperges vertes, 1 piment vert, 1 carotte, 1 oignon blanc, 1 courgette verte, 1 tomate, fromage cheddar, sel de céleri et poivre.*

Préparation : Faire cuire des pilons de poulet dans un plat pour four durant 30-35 minutes ; Après la cuisson, laisser les pilons tiédir, désosser les et retirer le gras pour couper des morceaux (garder les de côté) ; Éplucher et couper en morceaux 2 pommes de terre, déposer les dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 20 minutes ; Éplucher et couper des morceaux d'une carotte, couper des morceaux d'un piment, de 2 asperges et d'une courgette, retirer la feuille du dessus d'un oignon et couper des morceaux, faire frire dans une poêle sur un autre rond durant 6-7 minutes ; Ouvrir 1 canne de maïs à grains entiers (l'égoutter), couper des morceaux d'une tomate et garder de côté ; Râper un bon morceau de fromage et garder de côté ; Quand les pommes de terre sont cuites, égoutter l'eau du chaudron, piler les et garder de côté ; Quand les légumes sont frits, garder de côté ; Dans un plat pour four, déposer les pommes de terre pilées, légumes frits, des morceaux de poulet, une moitié de la canne de maïs à grains, les morceaux de tomate, le fromage râpé, assaisonner d'un peu de sel de céleri et poivre, mélanger le tout et continuer la cuisson au four pendant 10 minutes.

Prêt à déguster en un peu plus d'une heure

Jambon avec stroganoff et salade jardinière



Ce qu'il faut : Jambon toupie, 1 sachet de nouilles stroganoff, 1 laitue iceberg, 1 carotte, 1 oignon mauve, vinaigrette ranch, lait, beurre ou margarine, sel et poivre.

Préparation : Dans un plat pour four, faire cuire 1 jambon toupie durant 35-45 minutes (dépendamment de son poids) ; Après la cuisson, couper le en tranches et en morceaux, garder des morceaux de côté (mettre le reste au frigidaire) ; Déchirer 1 sachet de nouilles stroganoff, déposer les dans un chaudron avec 250ml d'eau, 250ml de lait et une cuillère à soupe de beurre ou margarine, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 7 minutes en remuant quelques fois ; Couper plusieurs feuilles d'une laitue iceberg, éplucher et râper des juliennes d'une carotte, retirer la feuille du dessus d'un oignon et couper des morceaux, faire une salade jardinière avec les morceaux et juliennes, mélanger le tout avec de la vinaigrette ranch ; Quand les nouilles stroganoff sont cuites, laisser les reposer quelques minutes pour que la sauce épaississe ; Réchauffer les morceaux de jambon dans un plat pour four micro-onde quelques minutes ; Ajouter les nouilles stroganoff et la salade jardinière dessus les morceaux de jambon toupie, assaisonner le stroganoff et jambon d'un peu de sel et poivre ;
Le sachet de stroganoff donne plus d'une portion. Manger le reste le plus vite possible.

Prêt à déguster en un peu moins d'une heure

Riz à la viande et aux légumes



Ce qu'il faut : Riz blanc, 1 saucisse au poulet, 1 céleri, 2 champignons blancs, 1 piment vert, 1 carotte, 1 canne de tomates en dés, 1 laitue frisée verte, 4 biscuits soda, sel et poivre.

Préparation : Couper en morceaux 1 saucisse au poulet, déposer les avec du riz blanc dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter durant 12 minutes ;
Éplucher et couper des morceaux d'une carotte, couper des morceaux d'un piment, d'un céleri (garder 1 morceau de côté) et de 2 champignons, faire frire dans une poêle sur un autre rond pendant 6-7 minutes ;
Ouvrir 1 canne de tomates en dés (ne pas l'égoutter) ;
Couper en morceaux quelques feuilles d'une laitue frisée ;
Quand le riz et les morceaux de saucisse sont cuits, égoutter l'eau du chaudron, et quand les légumes sont frits, ajouter les avec le riz et la saucisse dans le chaudron avec aussi la moitié de la canne de tomates en dés et quelques morceaux de laitue, mélanger et réchauffer le tout quelques minutes ;
Déposer autour du riz à la viande et aux légumes les autres morceaux de laitue, le morceau de céleri, 4 biscuits soda et assaisonner le riz d'un peu de sel et poivre ;
Remplacer les tomates en dés par de la sauce aux 3 poivres ou bordelaise sur le riz, c'est très exquis.
Ajouter des morceaux de fromage entre 2 biscuits soda (ou autres craquelins), c'est très bon.

Prêt à déguster en 30 minutes

Salade de fusilli aux escargots et au thon



Ce qu'il faut : Pâtes fusilli tricolores aux légumes, 1 canne d'escargots, 1 canne de thon émietté, 1 piment vert, 1 tomate et vinaigrette au concombre.

Préparation : Déposer des pâtes fusilli tricolores aux légumes dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter durant 10 minutes ;

Couper des morceaux d'un piment, d'une tomate et garder de côté ;

Ouvrir 1 canne de thon émietté et 1 d'escargots (les égoutter) ;

Quand le fusilli est cuit, égoutter l'eau du chaudron et ajouter des morceaux de thon, plusieurs escargots, les morceaux de piment, tomate et réchauffer le tout pendant 5 minutes en remuant quelques fois ;

Mélanger la salade de fusilli aux escargots et au thon avec de la vinaigrette au concombre ;

Manger les salades de pâtes au poisson et/ou au fruit de mer tièdes à chaudes pour une bonne digestion.

Toutes les vinaigrettes blanches (concombre, ranch...), sauces blanches à jaunes (béchamel, œuf, hollandaise, Alfredo...) et mayonnaises font bonnes équipes avec plusieurs poissons et fruits de mer.

Manger le reste des escargots le plus vite possible.

Prêt à déguster en un peu moins de 30 minutes

Coquilles farcies de sauce à la viande et aux légumes



Ce qu'il faut : 6 coquilles géantes, bœuf haché, 2 saucisses au poulet, 1 tranche de bacon, 1 tranche de rôti de bœuf cuit, 1 piment vert et 1 rouge, 3 champignons blancs, 1 céleri, 1 brocoli, 1 carotte, fromage suisse, 1 canne de sauce aux tomates, pain hamburger, 1 radis, 1 tomate, beurre ou margarine, sel de céleri et poivre.

Préparation : Faire 1 sauce pour pâtes d'avance avec des morceaux de bœuf haché, 2 saucisses au poulet, 1 tranche de bacon et 1 de rôti de bœuf cuit en morceaux, faire cuire les viandes (bacon et rôti sur les deux côtés) dans une poêle sur un rond pendant 10 minutes (égoutter le gras de la poêle quand les viandes sont cuites) ; Éplucher et couper en morceaux 1 carotte, couper en morceaux 1 céleri et 3 champignons et plusieurs morceaux de 2 piments et d'un brocoli, déposer les légumes dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un autre rond et faire mijoter durant 15 minutes (égoutter l'eau du chaudron quand les légumes sont cuits) ; Mélanger les viandes et les légumes avec 1 canne de sauce aux tomates dans le chaudron, assaisonner d'un peu de sel de céleri et poivre, réchauffer le tout pendant 5-6 minutes ; Quand la sauce à la viande et aux légumes est prête, garder des portions séparées au congélateur et au frigidaire ; Déposer 6 coquilles géantes dans un chaudron d'eau, porter à ébullition sur un rond et faire mijoter pendant 6-7 minutes (pas trop longtemps pour qu'elles ne craquent pas) ;

Suite de la préparation des coquilles :

Quand les coquilles sont cuites, égoutter l'eau du chaudron, farcir les coquilles avec une portion de sauce réfrigérée et ajouter des morceaux de tranches de fromage ; Couper des morceaux d'un radis et d'une tomate, prendre les 2 tranches séparées d'un pain hamburger décongelé, les tartiner d'un peu de beurre ou margarine, garnir les tranches avec les morceaux de radis et de tomate ; Dans un plat pour four, déposer les coquilles farcies, les tranches de pain hamburger garnies et faire griller le tout durant 4-5 minutes ;

La sauce maison pour pâtes est autant savoureuse avec du riz ou de la fricassée.

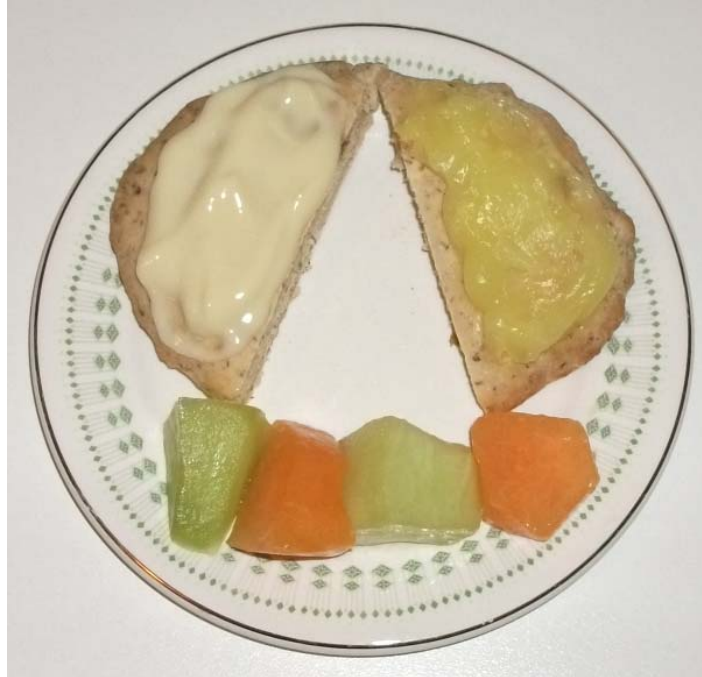
Prêt à déguster en 40 minutes

(sans compter le temps de cuisson de la sauce)

****Réfrigérer les restants de légumes, fruits, viandes, poissons, fruits de mer, sauces et pains jusqu'au moment de les sortir du frigidaire pour les manger 2 à 3 jours après maximum.***

DESSERTS

Pain berbère à la vanille et au citron avec fruits



Ce qu'il faut : 1 pain berbère de figue et d'avoine, pouding à la vanille, 1 tartelette au citron, 1 cantaloup et 1 melon miel.

Préparation : Prendre 1 pain berbère de figue et d'avoine, le faire rôtir dans le grille-pain et après, couper le en deux (Vous trouverez des sacs de pain berbère dans certaines boulangeries) ;
Tartiner 1 tranche avec un peu de pouding à la vanille et l'autre tranche avec le citron sucré d'une tartelette ;
Couper des morceaux d'un cantaloup et d'un melon miel, déposer les morceaux de fruits près des tranches de pain berbère à la vanille et au citron ;
Manger quand même la tartelette en la tartinant avec de la confiture ou du chocolat, et le reste du pouding le plus vite possible.

Prêt à déguster en un peu moins de 10 minutes

Crêpe au caramel



Ce qu'il faut : Farine, 1 œuf, lait et tartinade de caramel.

Préparation : Dans un bol, craquer 1 œuf (le blanc et jaune), ajouter un peu de farine, du lait et un peu d'eau, mélanger les ingrédients pour que ce soit juste un peu crémeux ;
Faire cuire le mélange des deux côtés dans une poêle sur un rond durant 5-6 minutes pour que la crêpe soit assez doré ;
Quand la crêpe est prête, ajouter dessus un peu de tartinade de caramel pour un bon petit goût sucré.

Prêt à déguster en un peu moins de 15 minutes

Fruits à la crème et au sirop d'érable



Ce qu'il faut : 1 pomme verte, 1 clémentine, 4 mûres, crème et sirop d'érable.

Préparation : Couper en morceaux 1 pomme, retirer la pelure d'une clémentine et séparer la en morceaux et prendre 4 mûres ; Dans un petit bol, mélanger un peu de crème avec un peu de sirop d'érable ; Déposer les morceaux de pomme et dessus, les morceaux de clémentine et les mûres ; Ajouter le mélange de crème et sirop d'érable sur les fruits.

Prêt à déguster en un peu moins de 10 minutes

Carrés aux fraises et à la mangue



Ce qu'il faut : 3 fraises, 1 mangue, sirop de table, farine, cassonade, lait et poudre à pâte.

Préparation : Dans un bol, mélanger un peu de farine, de la cassonade, du lait et une cuillère à thé de poudre à pâte (que le mélange soit assez épais) ;

Déposer le mélange dans un plat pour four et faire cuire pendant 10-12 minutes ;

Quand le mélange est prêt (plus épais), couper 2 carrés ;

Couper en morceaux 3 fraises (retirer les petites feuilles sur le dessus) et des morceaux d'une mangue (retirer la pelure) ;

Déposer les 2 carrés et dessus, ajouter les morceaux de fraises, de mangue et un peu de sirop de table ;

Manger le reste du mélange sucré le plus vite possible.

Prêt à déguster en un peu moins de 30 minutes

Coupe de fruits et noix à la sauce caramélisée



Ce qu'il faut : 1 banane, 1 pêche, 4 raisins rouges, 1 poire, 1 sachet de petites noix, sucre et beurre ou margarine.

Préparation : Couper en morceaux 4 raisins, retirer les pelures d'une banane, pêche et poire et couper des morceaux ;
Déposer tous les morceaux de fruits dans une coupe et ajouter plusieurs petites noix ;
Dans une poêle sur un rond, mélanger du sucre (juste assez pour cacher le fond de la poêle) avec un peu de beurre ou margarine durant quelques minutes pour faire une sauce caramélisée en remuant plusieurs fois ;
Aussitôt que la sauce est caramélisée, ajouter la avec une cuillère dans la coupe ;
La sauce devient rapidement épaisse et dure dès qu'on retire la poêle du rond. Dans la coupe de fruits et noix, il y a des morceaux de sauce caramélisée plus épais et dur ;
Déposer des morceaux de fruits dans la sauce quand elle se caramélise (juste pour 1 minute), de cette façon les fruits goûtent plus le caramel.

Prêt à déguster en un peu moins de 15 minutes

Délice à la crème de chocolat noisette



Ce qu'il faut : 1 kiwi, 1 biscuit d'avoine et de raisin, 1 roulé suisse, chocolat, noisettes et crème ou lait.

Préparation : Couper 1 gâteau roulé suisse en deux et couper en morceaux 1 biscuit d'avoine et de raisin ;
Couper en morceaux 1 kiwi ;
Couper des morceaux d'une palette de chocolat et de quelques noisettes ;
Dans une poêle sur un rond, faire fondre les morceaux de chocolat et de noisettes avec un peu de crème ou lait pendant quelques minutes pour que ce soit crémeux et en remuant plusieurs fois ;
Quand la crème de chocolat noisette est prête, ajouter en avec une cuillère sur les morceaux du biscuit et du kiwi ;
Manger le reste de la crème et de la palette le plus vite possible.

Prêt à déguster en un peu moins de 15 minutes

Salade de fruits



Ce qu'il faut : 2 fraises, 1 nectarine, 1 prune, 1 abricot, 1 kiwi, 1 orange et sucre.

Préparation : Faire bouillir de l'eau dans une bouilloire et après, laisser la tiédir durant 10-15 minutes ;
Couper des morceaux de 2 fraises, d'une nectarine, d'une prune et d'un abricot ;
Retirer les pelures et couper des morceaux d'un kiwi et d'une orange ;
Déposer tous les morceaux de fruits dans un petit bol, ajouter de l'eau tiède de la bouilloire et une cuillère à soupe de sucre pour un petit goût sucré à la salade de fruits.

Prêt à déguster en un peu plus de 20 minutes

Délice à la crème fouettée



Ce qu'il faut : 1 ferrero rond noir, 1 barre aux fraises, 1 biscuit à la vanille, 4 framboises, 8 bleuets et crème à fouetter.

Préparation : Dans un bol, fouetter de la crème à l'aide d'un batteur ;
Couper en deux 1 barre aux fraises et 1 biscuit à la vanille ;
Déposer autour des morceaux de la barre et du biscuit 4 framboises et 8 bleuets ;
Déposer au milieu 1 ferrero rond noir ;
Quand la crème est bien fouettée (épaisse mais moelleuse), ajouter en sur les fruits, les morceaux de la barre et du biscuit ;
Manger le reste de la crème fouettée le plus vite possible.
Tartiner une tranche de pain avec un peu de confiture et une autre tranche avec un peu de crème fouettée (en sandwich), c'est vraiment bon.

Prêt à déguster en un peu moins de 15 minutes

Verrine de gâteau au citron avec guimauves



Ce qu'il faut : Mélange à gâteau au citron, 1 sac de petites guimauves, 2 ou 3 œufs, beurre ou margarine et sirop d'érable.

Préparation : Faire un gâteau au citron d'avance d'une boîte de mélange à gâteau. Déposer dans un bol le mélange à gâteau, 2 ou 3 œufs (2 c'est suffisant) et 1/2 tasse de beurre ou margarine fondue, et mélanger les ingrédients à l'aide d'un batteur (que ce soit assez épais) ; Quand les ingrédients sont bien mélangés, étendre un peu de beurre ou margarine dans un plat pour four, déposer le mélange à gâteau dedans et faire cuire pendant 25-30 minutes ; Quand le gâteau est prêt, laisser le tiédir et après, le mettre au frigidaire ; Dans une verrine (verre ou coupe), déposer 1 morceau coupé du gâteau au citron réfrigéré, ajouter un peu de sirop d'érable et plusieurs petites guimauves.

Prêt à déguster en un peu moins de 10 minutes
(sans compter le temps de cuisson du gâteau)

****Réfrigérer les restants de desserts avec crèmes ou sirops jusqu'au moment de les sortir du frigidaire pour les manger le lendemain maximum. Quelques jours de plus pour les gâteaux.***

Glossaire

L'arugula est originaire d'Europe et d'Asie occidentale. Elle était d'ailleurs déjà utilisée au temps des Romains. Ce légume-feuille est disponible à l'année. Aussi appelée « **Roquette** », l'arugula fait partie de la famille des crucifères (radis et moutarde) et a un goût légèrement à moyennement poivré. En général, cette plante devrait paraître fraîche au premier coup d'œil, croquante et d'une coloration reluisante. Ses feuilles sont de grosseur irrégulière, la plus grosse étant généralement à l'extrémité des tiges. Couper les tiges et bien rincer les feuilles. Les laisser égoutter, ce juste avant de les servir. Peut être cuite pour donner un petit goût piquant. Excellente en purée dans les potages et sauces. S'utilise bien en cuisine avec les olives, l'ail, les tomates, les poivrons et l'huile d'olive, mais avec modération à cause de sa forte saveur.

Les berbères : Histoire d'un peuple ancien et de son pain. Les Berbères sont les premiers habitants de l'Afrique du Nord. Leur présence dans cette région remonte à plusieurs millénaires. Ils sont répartis sur près de 5 millions de km, depuis le Maroc jusqu'à l'ouest de l'Égypte, en différents groupes, de culture et de langue commune. En langue berbère, on les nomme **Imazighen**, qui signifie « hommes libres ». Liberté, tolérance et non-violence font partie de leurs valeurs fondamentales. En maîtres du désert, les berbères sillonnaient un immense territoire qui, aux yeux de plusieurs, paraît inhospitalier. Pour ce, à travers les siècles, développer des moyens de subsistance adaptés à un mode de vie et à un milieu bien particulier. Le pain, l'un des piliers du régime alimentaire berbère, était une denrée précieuse qui relevait du sacré. Il est unique, autant par sa saveur, par son ingrédience que par son mode de cuisson. En effet, les berbères cuisaient leur pain dans le **Tabouna**, un four en forme de volcan éteint, fabriqué à même le sol avec un mélange de terre et d'argile. Pour confectionner leur pain, ils utilisaient les ingrédients disponibles, qui se sont avérés parmi les meilleurs que la nature peut offrir à l'homme : céréales, huile d'olive, fruits aux vertus multiples, etc. Les tribus berbères ont longtemps vécu en communautés fermées, ayant peu subi d'influences extérieures, malgré diverses incursions phéniciennes, byzantines, romaines, arabes, ottomanes, ou encore françaises. Ce qui fait que le code alimentaire ancestral des Berbères, duquel sont issues les recettes des pains de **Magrebia**, est demeuré authentique et n'a pratiquement pas changé au cours des siècles. Le pain berbère est excellent pour le déjeuner ; pour sandwiches, hamburgers et cie ; pour canapés ou avec fromage ; bon aussi en dessert avec tartinaade ; rehausse le goût des pizzas et, succulent dans les fondues au fromage.

La brandade est un mets à base de poisson, spécialité de Nîmes qui s'est répandue dans toute l'Occitanie orientale, du Languedoc à la Ligurie en passant par la Provence ; en plus du Roussillon et des Pays Catalans en Espagne. Elle est à base de cabillaud et d'huile d'olive. Il peut y avoir du jus de citron, ail, persil ou d'autres herbes ou épices (thym, laurier, oignon, etc.). Dans certaines recettes, on ajoute de la pomme de terre et à Paris on ajoute du lait ou de la crème et se sert comme une sorte de parmentier, ou de purée de poisson et aux pommes de terre gratiné au four. En Minorque on ajoute parfois de l'artichaut à la recette traditionnelle. Jusqu'à l'invention des réfrigérateurs, la seule façon de conserver la morue était de la saler puis de la sécher. Les pêcheurs de l'Atlantique et de la Mer du Nord, où le cabillaud (nom du poisson lorsqu'il est frais, appelé morue lorsqu'il a été salé puis dessalé) se trouve en abondance, avaient la tradition de sécher la morue. En France, la tradition veut qu'elle soit originaire de Nîmes et on l'appelle donc parfois **brandade de Nîmes**. Un cuisinier de l'évêque, Monsieur Durand, natif d'Alès, en 1766, eut l'idée de la recette de la brandade de morue en mariant la morue salée aux ingrédients régulièrement utilisés dans la cuisine méditerranéenne. Durant la préparation, la morue et l'huile d'olive doivent être émulsionnés, comme une mayonnaise, dans un mortier avec un pilon. Le mot **brandar** en occitan et catalan signifie justement **cogner**, comme le fait le cuisinier avec le pilon du mortier. Au présent, la brandade se mélange bien avec plusieurs poissons.

Les dumplings sont cuits boules de pâtes. Ils sont basés sur la farine, les pommes de terre, du pain ou pain azyme, et peuvent inclure de la viande, du poisson, ou des bonbons. Ils peuvent être cuits à point d'ébullition, à vapeur, mijoter, frire, ou par cuisson. Ils peuvent avoir un remplissage, ou il peut y avoir d'autres ingrédients mélangés dans la pâte. Dumplings peut être douce ou épicée. Ils peuvent être mangés par eux-mêmes, dans les soupes ou les ragoûts, avec sauce, ou de toute autre manière. Alors que certaines boulettes ressemblent solides de l'eau bouillie, comme les **gnocchis**, d'autres comme les **wontons** ressemblent à des boulettes de viande avec une couche de pâte mince.

La frittata est un plat traditionnel de la cuisine italienne semblable à l'omelette et qui se garnit de différents ingrédients comme la viande, les légumes et le fromage. Comme une omelette traditionnelle, une frittata est préparée dans une poêle et la cuisson se fait en deux étapes : dans un premier temps, elle est partiellement cuite sur une cuisinière puis, dans un deuxième temps, sa cuisson est terminée au grill. Plutôt que d'être servie pliée comme l'omelette, la frittata est servie ouverte avec les accompagnements et assaisonnements (comme pour la pizza). La frittata est servie chaude ou froide comme déjeuner, entrée ou plat principal.

Les pommes duchesse, ou **pommes de terre duchesse**, sont une spécialité culinaire française à base de pomme de terre. Elles sont préparées à partir de purée de pommes de terre additionnée d'œufs, de beurre, d'une pincée de muscade râpée et façonnées en diverses formes, généralement en rosaces, à l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée. Déposées sur une plaque à pâtisserie, elles sont dorées au four chaud pendant quelques minutes. Elles se servent en accompagnement de viandes. Si vous n'avez pas en votre possession une poche munie d'une douille cannelée (assez dispendieux), essayer avec un ensemble de décoration (comme pour décorer un gâteau avec du glaçage).

****Les patates bleues c'est le nom en français, potatoes purple est le nom en anglais (pour la couleur de ces patates qui est plus pourpre que bleu).***

Chaque recette de déjeuner, entrée, plat principal et dessert donne 1 portion (*quelques-unes 2 portions) dépendamment de l'appétit de chaque personne.

Bon appétit!

Bien se nourrir pour une vie en santé et énergique!

Les Recettes de la Boîte à Loisirs ©2012

