

Vive les pâtes!

**65 RECETTES
POUR SE RÉGALER**



SPAGHETTIS
CARBONARA
AUX PETITS POIS
P. 34

Des pâtes pour tous les goûts

Véritables alliées de la cuisine quotidienne, les pâtes s'apprêtent de tant de façons qu'il est difficile de s'en lasser. Pour vous inspirer de nouvelles idées, *Coup de Pouce* vous propose, dans ce numéro spécial, des recettes rapides pour les soirées pressées, des versions plus chics pour recevoir et des nouilles de légumes pour surprendre. Vous y trouverez également des soupes et des salades nourrissantes, des plats tout-en-un se préparant dans un seul poêlon, des gratins réconfortants débordant de fromage et des mets exotiques aux saveurs asiatiques. Un concentré de 65 recettes pour cuisiner et réinventer les pâtes!



OFFRE SPÉCIALE

ÉCONOMISEZ **58%** SUR LE PRIX EN KIOSQUE

LA VIE, EN PLUS FACILE

COUP de POUCE

réconfortant et délicieux

On revisite
LE MACARONI CHINOIS

+ RECETTES SANTÉ ET COLORÉES

+ DUMPLINGS À TOUTES LES SAUCES

Famille
LA RELÂCHE SANS STRESS

Société
LE CLITORIS FINIS LES TABOUS!

Mode
SOUSS LE CHARME DE LA LINGERIE

Beauté
LES RITUELS BEAUTÉ DE NOS LECTRICES

**1 AN SEULEMENT
24,95 \$**

ABONNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

JEMAGAZINE.CA

Veuillez compter de 4 à 6 semaines pour la livraison du premier numéro. L'offre est valable au Canada seulement et se termine le 30 juin 2020.

On aime les pâtes!

La chaleur apaisante d'une première cuillerée de soupe au poulet, les bouillons prometteurs d'une sauce aux boulettes mijotant sur le feu, l'odeur alléchante d'une lasagne gratinant au four... Depuis notre tendre enfance, les pâtes chatouillent nos sens et laissent leur part de souvenirs gourmands dans notre mémoire. Réconfortantes et succulentes, il est difficile d'y résister. Et, soyons honnêtes, on ne se fait pas prier pour y succomber! Y a-t-il d'ailleurs une personne au monde qui n'aime pas les pâtes?

Chez *Coup de Pouce*, on les adore! Depuis 35 ans, elles enrichissent nos pages au détour de recettes classiques ou contemporaines, locales ou internationales, rapides pour la semaine ou chics pour le week-end, mais toujours savoureuses et généreuses. C'est ce qui vous attend dans ce numéro spécial. Des soupes aux salades en passant par les gratins et les nouilles asiatiques, nous vous avons concocté une sélection de nos meilleurs plats de pâtes pour satisfaire toutes vos envies, quelle que soit l'occasion.

Bon appétit!

L'équipe Coup de Pouce

Sommaire

Technique



8 PÂTE DE BASE

Soupes



12 MINESTRONE AUX SAUCISSES FUMÉES C M



13 SOUPE THAÏE À LA DINDE EFFILOCHÉE



14 SOUPE AU POULET ET AUX NOUILLES À L'ASIATIQUE R S



16 SOUPE AUX RAVIOLIS ET AUX CHAMPIGNONS R

Salades



17 SOUPE AU BŒUF À LA CITRONNELLE C M



18 SALADE DE PÂTES CHAUDES AUX ÉPINARDS ET AU FÉTA R S V



21 SALADE D'ORZO ET DE SAUMON À L'ORANGE



22 SALADE WALDORF AUX CHEVEUX D'ANGE R



23 SALADE DE VERMICELLES À L'ASIATIQUE R S

Soupers de semaine



24 PENNES AU POULET, AUX PETITS POIS ET AU FÉTA R



26 FARFALLES, SAUCE CRÉMEUSE AUX LÉGUMES ET AU BACON R



29 SPAGHETTIS CACIO E PEPE R V



30 SPAGHETTIS AUX OLIVES VERTES R V



31 GNOCHIS AUX ASPERGES ET AUX CHAMPIGNONS R V

Notre couverture



33 SPAGHETTIS AU CITRON, AUX TOMATES ET AU BASILIC R V



34 SPAGHETTIS CARBONARA AUX PETITS POIS R



35 PÂTES CRÉMEUSES AU TOFU R S V



36 PÂTES DE QUINOA AU CHOU-FLEUR, SAUCE AU TOFU R SG V



37 SPAGHETTIS AU CRABE ET AUX PETITS POIS R



39 FUSILLIS À LA DINDE
HACHÉE ET AUX RAPINIS
R SG S



40 RIGATONIS AUX
TOMATES, AU FENOUIL
ET À LA PANCIETTA R



42 FUSILLIS À LA BETTE
À CARDE R V



45 SPAGHETTIS AUX
BOULETTES DE VIANDE
AU BACON



47 PENNES À LA DINDE
EFFILOCHÉE ET AUX CHOUX
DE BRUXELLES



49 SPAGHETTIS DE BLÉ
ENTIER, SAUCE CRÉMEUSE
AU POULET



50 PAPPARDELLES AUX
SAUCISSES ITALIENNES AU
FENOUIL ET À LA MOZZARELLA



53 PENNES AUX TOMATES,
AUX FRUITS DE MER
ET AUX ÉPINARDS S



55 NOUILLES AU BŒUF
STROGANOFF S



56 SPAGHETTIS À LA
SAUCE TOMATE ET POULET
PARMIGIANA

Casseroles one-pot



58 PENNES ALFREDO
AU BACON R



60 TAGLIATELLES
AU SAUMON FUMÉ ET
AUX ÉPINARDS R S



62 BUCATINIS AUX ŒUVS
ET AU BACON



65 MACARONIS AU
FROMAGE, AUX COURGETTES
ET AUX TOMATES



68 LASAGNE VÉGÉ
AUX ÉPINARDS ET AUX
PATATES DOUCES C V



69 GRATIN DE GNOCHIS
FONDANT C R V



70 LASAGNE AUX
SAUCISSES ITALIENNES ET
AUX ÉPINARDS C



72 GRATIN DE MACARONIS
AUX DEUX FROMAGES V



73 MINILASAGNES
FACILES R



74 CANNELLONIS DINDE,
RICOTTA ET SAUGE C

Soupers du week-end



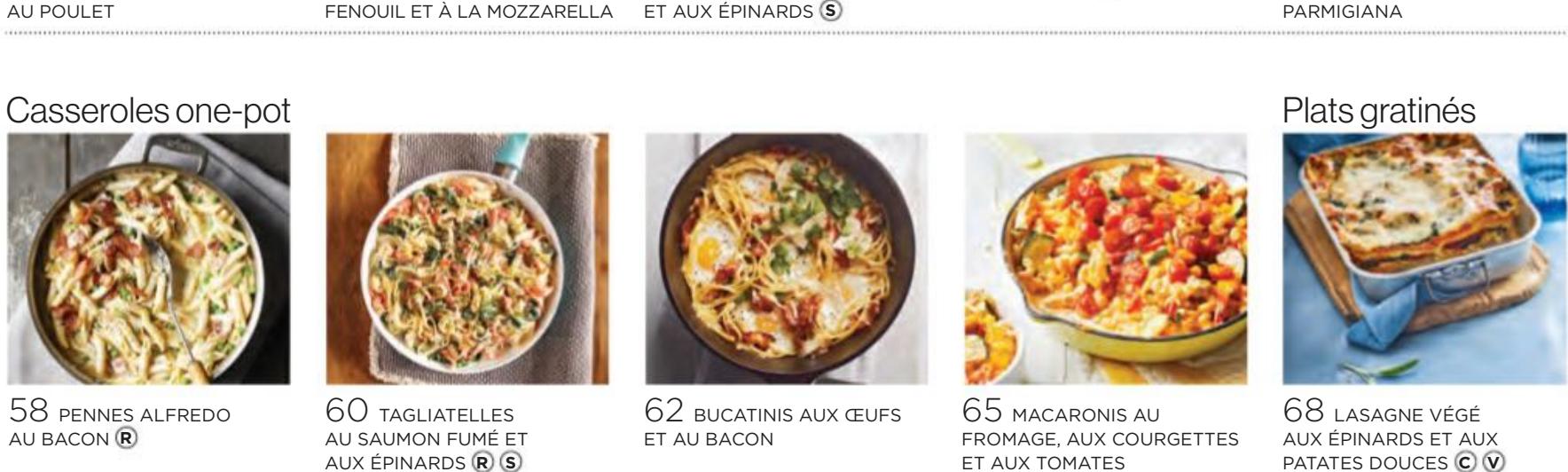
39 FUSILLIS À LA DINDE
HACHÉE ET AUX RAPINIS
R SG S

40 RIGATONIS AUX
TOMATES, AU FENOUIL
ET À LA PANCIETTA R

42 FUSILLIS À LA BETTE
À CARDE R V

45 SPAGHETTIS AUX
BOULETTES DE VIANDE
AU BACON

47 PENNES À LA DINDE
EFFILOCHÉE ET AUX CHOUX
DE BRUXELLES



49 SPAGHETTIS DE BLÉ
ENTIER, SAUCE CRÉMEUSE
AU POULET

50 PAPPARDELLES AUX
SAUCISSES ITALIENNES AU
FENOUIL ET À LA MOZZARELLA

53 PENNES AUX TOMATES,
AUX FRUITS DE MER
ET AUX ÉPINARDS S

55 NOUILLES AU BŒUF
STROGANOFF S

56 SPAGHETTIS À LA
SAUCE TOMATE ET POULET
PARMIGIANA



58 PENNES ALFREDO
AU BACON R

60 TAGLIATELLES
AU SAUMON FUMÉ ET
AUX ÉPINARDS R S

62 BUCATINIS AUX ŒUVS
ET AU BACON

65 MACARONIS AU
FROMAGE, AUX COURGETTES
ET AUX TOMATES

68 LASAGNE VÉGÉ
AUX ÉPINARDS ET AUX
PATATES DOUCES C V

69 GRATIN DE GNOCHIS
FONDANT C R V

70 LASAGNE AUX
SAUCISSES ITALIENNES ET
AUX ÉPINARDS C

72 GRATIN DE MACARONIS
AUX DEUX FROMAGES V

73 MINILASAGNES
FACILES R

74 CANNELLONIS DINDE,
RICOTTA ET SAUGE C

Saveurs asiatiques



76 NOUILLES AU PORC ET AUX ÉDAMAMES **R**



79 BOL DE VERMICELLES AUX BOULETTES DE POULET



80 BOULETTES DE BŒUF AU GINGEMBRE ET NOUILLES SOBA AUX POIS MANGE-TOUT



83 NOUILLES SAUTÉES AU BIFTECK ET AUX POIS MANGE-TOUT **S**



84 PAD THAÏ AUX LÉGUMES ET AUX ŒUFS **V**

Nouilles de légumes



87 PAD THAÏ AUX CREVETTES, AU POULET ET AU TOFU



88 SAUTÉ DE PORC THAÏ ET VERMICELLES **R** **S**



90 SALADE DE NOUILLES SOBA AUX LÉGUMES **R** **VT**



93 FETTUCCINES ET RUBANS DE COURGETTES À LA ROQUETTE **R** **VT**



94 SALADE DE NOUILLES DE LÉGUMES AUX NOISETTES **R** **VT**



95 SPAGHETTI ET RUBANS DE COURGETTES AUX CÂPRES **R** **S** **V**



96 SPAGHETTI ET NOUILLES DE COURGETTES, SAUCE CRÈMEUSE AU SAFRAN **R**



97 NOUILLES DE CAROTTES ET DE COURGETTES AU BIFTECK POËLÉ **R** **SG**



99 NOUILLES DE COURGETTES AU MAÏS ET AUX HARICOTS BLANCS **R** **V**

LÉGENDE: **C** SE CONGÈLE **M** MIJOTEUSE **R** RAPIDE **S** SANTÉ **SG** SANS GLUTEN **V** VÉGÉ **VT** VÉGÉTALIEN
Nos critères santé sont détaillés à: coupdepouce.com/criteressante.



On fait nos pâtes maison!

Plus faciles à faire qu'on pense, les pâtes fraîches sont amusantes à confectionner et ne requièrent pas nécessairement d'équipement spécial. Si l'expérience vous tente, voici une recette de base et quelques variantes qui vous permettront de réaliser de beaux linguines ou fettuccines.



PÂTE DE BASE

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

REPOS: 20 MIN

2 t	farine blanche tout usage (environ)	500 ml
3	œufs	3
1/4 c. à thé	sel	1 ml

1 Sur une surface de travail ou dans un grand bol en métal, déposer la farine. Creuser un puits au centre de la farine et y casser les œufs. Parsemer du sel. Avec les doigts ou à l'aide d'une fourchette, incorporer les œufs à la farine en la ramenant petit à petit vers le centre. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

2 Pétrir la pâte 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique, et qu'elle ne soit plus collante (au besoin, tamiser un peu plus de farine sur la pâte). Façonner la pâte en un disque. Envelopper le disque d'une pellicule plastique et laisser reposer 20 minutes.

3 Couper le disque de pâte en 3 portions. À l'aide d'un linoir ou d'un rouleau à pâtisserie, abaisser chaque portion de pâte de manière à obtenir de longues bandes de 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Parsemer les bandes de pâte de farine et les couvrir d'un linge humide pour les empêcher de sécher.

PAR PORTION OU 1/6 DE LA RECETTE: cal. 185; prot. 7 g; m.g. 3 g (1 g sat.); chol. 95 mg; gluc. 32 g (traces sucres, 1 g fibres); fer 2,4 mg; sodium 135 mg.

DÉCLINAISONS DE COULEURS

ET DE SAVEURS! Pour s'amuser et faire changement, on peut ajouter ces ingrédients à notre pâte de base, en même temps que les œufs. Si ces ajouts rendent la pâte trop collante, on y incorpore de 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) de farine.

1 À LA BETTERAVE: 1 petite betterave cuite et réduite en purée lisse au pied-mélangeur (environ 3 c. à soupe/45 ml).

2 AU SAFRAN: 1/4 c. à thé (1 ml) de filaments de safran trempés 30 minutes dans 2 c. à soupe (30 ml) d'eau chaude, puis bien égouttés.

3 AUX ÉPINARDS: 5 oz (150 g) d'épinards surgelés hachés, décongelés, pressés entre les doigts pour en retirer toute l'eau, puis hachés très finement.

4 AU POIVRON ROUGE: 1 poivron rouge rôti en pot, égoutté et réduit en purée lisse au pied-mélangeur (environ 3 c. à soupe/45 ml).

5 AUX FINES HERBES: 2 c. à soupe (30 ml) de fines herbes fraîches (persil italien, basilic, sauge, etc.), hachées finement.

De belles pâtes longues, étape par étape



1 Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique.



2 Presser la pâte au laminoir ou au rouleau à pâtisserie en bandes d'environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur.



3 Replier les deux extrémités des bandes ensemble.



4 Replier à nouveau les bandes deux fois sur elles-mêmes, de manière à obtenir 8 épaisseurs.



5 Couper les bandes en rubans de 1/8 po (3 mm) de largeur pour des linguines ou de 1/4 po (5 mm) pour des fettuccines.



6 Secouer légèrement les pâtes pour les séparer, les parsemer d'un peu de farine et les façonner en petits nids.

Soupes-repas

Synonymes de réconfort, ces bols nourrissants sont parfaits pour clôturer une journée de jeux en plein air.





Minestrone
aux saucisses fumées
P. 12

MINESTRONE AUX SAUCISSES FUMÉES

✓ SE CONGÈLE ✓ MIJOTEUSE

8 À 10 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 6 H 15 MIN

1 lb	saucisses fumées	500 g
1 1/2 t	carottes hachées	375 ml
1 1/2 t	céleri haché	375 ml
1	oignon haché	1
8	brins de persil italien	8
2	feuilles de laurier	2
2 c. à thé	fines herbes séchées à l'italienne	10 ml
4 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	1 L
2 t	eau	500 ml
1	poivron rouge haché	1
1 t	petits pois surgelés	250 ml
1 t	petites pâtes courtes	250 ml
1/4 t	persil frais, haché (facultatif)	60 ml
	poivre	

1 Dans une mijoteuse, mélanger les saucisses, les carottes, le céleri, l'oignon, les brins de persil, les feuilles de laurier, les fines herbes, le bouillon et l'eau. Poivrer. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2 Jeter les brins de persil et les feuilles de laurier. Réserver les saucisses sur une planche à découper. Dans la mijoteuse, ajouter le poivron, les petits pois et les pâtes. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Couper les saucisses réservées en tranches, puis les remettre dans la mijoteuse et réchauffer. Servir la soupe parsemée du persil haché, si désiré. (La soupe se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

PAR PORTION OU 1/10 DE LA RECETTE: cal. 403;
prot. 30 g; m.g. 12 g (5 g sat.); chol. 61 mg; gluc. 44 g
(10 g sucres, 5 g fibres); fer 2,1 mg; sodium 893 mg.





BON À savoir

Comme son nom le laisse penser, le basilic thaï est un ingrédient typique de la cuisine d'Asie du Sud-Est. Avec sa saveur anisée, il apporte une touche d'exotisme à nos plats.

SOUPE THAÏE À LA DINDE EFFILOCHÉE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 15 MIN

1 c. à soupe	huile végétale	15 ml
1/2	oignon haché	1/2
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à soupe	gingembre frais, haché	15 ml
3 c. à soupe	pâte de cari rouge	45 ml
6 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	1,5 L
1	boîte de lait de coco (400 ml)	1
1 c. à soupe	sauce de poisson	15 ml
1	poivron rouge coupé en dés	1
3 t	nouilles de légumes (courgette, carotte, patate douce, etc.)	750 ml
2 oz	nouilles udon	60 g
2 t	dinde cuite, effilochée ou coupée en lanières	500 ml
3	oignons verts coupés en tranches	3
1/2 t	coriandre fraîche, hachée	125 ml
2 c. à soupe	jus de lime	30 ml
1/4 t	basilic thaï frais, haché	60 ml
1 à 2	piments chilis rouges coupés en rondelles	1 à 2

1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre, et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la pâte de cari et cuire 1 minute en brassant. Ajouter le bouillon, le lait de coco, la sauce de poisson et le poivron rouge, et mélanger. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 4 minutes. Ajouter les nouilles de légumes et les nouilles udon, et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter la dinde et réchauffer, en mélangeant délicatement, de 1 à 2 minutes.

2 Retirer la casserole du feu. Ajouter les oignons verts, la moitié de la coriandre et le jus de lime, et mélanger. Répartir la soupe dans des bols. Parsemer du reste de la coriandre et du basilic. Garnir des piments.

PAR PORTION: cal. 525; prot. 34 g; m.g. 28 g (18 g sat.); chol. 80 mg; gluc. 34 g (14 g sucres, 4 g fibres); fer 7,1 mg; sodium 1100 mg.

SOUPE AU POULET ET AUX NOUILLES À L'ASIATIQUE

✓ RAPIDE ✓ SANTÉ

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 13 MIN

1 c. à soupe	huile végétale	15 ml
3	gousses d'ail finement hachées	3
2 t	champignons shiitakés frais, les pieds enlevés, coupés en tranches	500 ml
4 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	1 L
3 t	eau	750 ml
2 t	poulet cuit, effiloché	500 ml
2 t	chou coupé en fines lanières	500 ml
1 t	maïs en grains surgelé	250 ml
1 c. à soupe	sauce soya à teneur réduite en sel	15 ml
1 c. à soupe	jus de lime	15 ml
2 c. à thé	sauce de poisson	10 ml
2 c. à thé	huile de sésame	10 ml
4	oignons verts coupés en tranches	4
2	paquets de nouilles udon fraîches (200 g chacun)	2
1/3 t	feuilles de coriandre fraîche	80 ml

1 Dans une grande casserole à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et les champignons, et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Verser le bouillon et l'eau, et porter à ébullition. Ajouter le poulet et le chou, réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit chaud et que le chou ait ramolli.

2 Dans la casserole, ajouter le maïs et cuire 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit chaud. Ajouter la sauce soya, le jus de lime, la sauce de poisson, l'huile de sésame et les oignons verts, et mélanger. Ajouter les nouilles et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Servir la soupe parsemée de la coriandre.

PAR PORTION: cal. 358; prot. 23 g; m.g. 8 g (2 g sat.); chol. 37 mg; gluc. 48 g (4 g sucres, 2 g fibres); fer 1,6 mg; sodium 755 mg.

PHOTO: JEFF COULSON. STYLISME CULINAIRE: DAVID GRENIER. STYLISME ACCESSOIRES: AURELIE BRYCE.







SOUPE AUX RAVIOLIS ET AUX CHAMPIGNONS

✓ RAPIDE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 15 MIN

1 c. à soupe	huile d'olive	15 ml
1	petit oignon coupé en tranches fines	1
2 t	champignons café coupés en tranches	500 ml
2	poivrons rouges miniatures coupés en tranches (environ 1/2 t/125 ml)	2
2 c. à thé	feuilles de thym frais	10 ml
4 t	bouillon de bœuf à teneur réduite en sel	1 L
1 lb	raviolis à la viande surgelés poivre	500 g

1 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter l'oignon, les champignons, les poivrons et le thym, et cuire, en brassant, 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Verser le bouillon et porter à ébullition. Ajouter les raviolis et porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, de 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Poivrer.

PAR PORTION: cal. 357 prot. 16 g; m.g. 12 g (4 g sat.); chol. 64 mg; gluc. 45 g (5 g sucres, 3 g fibres); fer 3 mg; sodium 645 mg.

SOUPE AU BŒUF À LA CITRONNELLE

✓ SE CONGÈLE ✓ MIJOTEUSE

8 PORTIONS

PRÉPARATION: 25 MIN

CUISSON: 8 H 10 MIN

3 t	bouillon de bœuf à teneur réduite en sel	750 ml
4 t	eau	1 L
6	tranches de gingembre de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur	6
2	tiges de citronnelle fraîche, parées, coupées en deux et légèrement écrasées	2
2	anis étoilés	2
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1	rôti de palette désossé, dégraissé (1 1/2 à 2 lb/750 g à 1 kg)	1
3	paquets de nouilles udon fraîches (200 g chacun)	3
1 t	carottes coupées en julienne	250 ml
1 c. à soupe	sauce de poisson	15 ml
1 c. à soupe	jus de lime	15 ml
1/2 t	feuilles de coriandre fraîche, légèrement tassées et déchiquetées	125 ml

1 Dans une mijoteuse, mélanger le bouillon, l'eau, le gingembre, la citronnelle, les anis étoilés et le sel. Ajouter le rôti de bœuf et presser pour bien l'immerger dans le bouillon. Couvrir et cuire à faible intensité 8 heures ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre.

2 À l'aide d'une écumeoire, retirer le rôti de bœuf du bouillon et le mettre sur une planche à découper. À l'aide de deux fourchettes, effilocher la chair du rôti (au besoin, retirer et jeter le gras). Enlever le gingembre, la citronnelle et les anis étoilés du bouillon avec l'écumeoire. Dégraisser la surface du bouillon.

3 Dans la mijoteuse, ajouter les nouilles et les carottes. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée 10 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres mais encore légèrement croquantes. Ajouter le bœuf effiloché, la sauce de poisson, le jus de lime et la moitié de la coriandre, et remuer délicatement. (La soupe se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.) Servir la soupe parsemée du reste de la coriandre.

PAR PORTION: cal. 239; prot. 25 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. 55 mg; gluc. 24 g (1 g sucres, 1 g fibres); fer 2,3 mg; sodium 852 mg.

BON À savoir

On ne trouve pas de citronnelle fraîche à l'épicerie? Elle se vend aussi en pot, conservée dans l'eau, au rayon des produits asiatiques.

Salades nourrissantes

Riches en protéines, ces salades-repas aux couleurs, textures et saveurs variées combleront les petits comme les grands appétits.



SALADE DE PÂTES CHAUDES AUX ÉPINARDS ET AU FÉTA

✓ RAPIDE ✓ SANTÉ ✓ VÉGÉ

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 10 MIN

12 oz	pâtes courtes de blé entier	375 g
1	paquet de jeunes épinards (5 oz/142 g)	1
1	boîte de haricots blancs rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1 t	fromage féta émietté	250 ml
1/4 t	tomates séchées, hachées	60 ml
1/4 t	oignons verts hachés	60 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé finement	5 ml
2 c. à soupe	jus de citron	30 ml
2 c. à soupe	huile d'olive	30 ml
1 c. à soupe	origan frais, haché finement	15 ml
1 c. à soupe	thym frais, haché finement	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
	copeaux de parmesan	
	sel et poivre	

LE BON
truc

Pour éviter que nos pâtes collent entre elles, on s'assure de les faire cuire dans un grand volume d'eau (environ 4 t/1 L d'eau pour 3 1/2 oz/100 g de pâtes). L'amidon qu'elles contiennent sera ainsi plus dilué.

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter en réservant 1/4 t (60 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un grand bol, mélanger les épinards, les haricots blancs, le féta, les tomates séchées, les oignons verts, le zeste et le jus de citron, l'huile, l'origan, le thym et l'ail. Saler et poivrer. Ajouter les pâtes et l'eau de cuisson réservée, et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Servir la salade de pâtes chaude ou à la température ambiante, garnie de copeaux de parmesan.

PAR PORTION: cal. 408; prot. 17 g; m.g. 10 g (4 g sat.); chol. 19 mg; gluc. 62 g (3 g sucres, 6 g fibres); fer 4 mg; sodium 487 mg.





SALADE D'ORZO ET DE SAUMON À L'ORANGE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 15 MIN

1/4 t	persil frais, haché	60 ml
4 c. à thé	moutarde de Dijon	20 ml
2 c. à thé	zeste d'orange râpé	10 ml
1 lb	filet de saumon sans la peau	500 g
1 1/2 t	orzo	375 ml
2 t	pois gourmands coupés en biseau	500 ml
8 t	roquette	2 L
2 t	cresson	500 ml
	vinaigrette à l'orange (voir recette)	
	sel et poivre	

1 Dans un bol, mélanger le persil, la moutarde et le zeste d'orange. Saler et poivrer le filet de saumon. Déposer le poisson sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium huilé et le badigeonner du mélange à base de persil. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Mettre le saumon sur une planche à découper et le défaire en morceaux.

2 Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire l'orzo de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit presque al dente. Ajouter les pois gourmands et poursuivre la cuisson 30 secondes. Égoutter les pâtes et les pois gourmands, et les mettre dans un grand bol. Ajouter la roquette et le cresson. Verser la vinaigrette à l'orange. Ajouter les morceaux de saumon et mélanger délicatement pour bien les enrober.

PAR PORTION: cal. 635; prot. 32 g; m.g. 31 g (4 g sat.); chol. 55 mg; gluc. 56 g (6 g sucres, 4 g fibres); fer 2,7 mg; sodium 714 mg.

Vinaigrette à l'orange

DONNE ENVIRON 2/3 T (160 ML)

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 3 c. à soupe (45 ml) de **jus d'orange**, 2 c. à soupe (30 ml) de **ciboulette fraîche**, hachée, 2 c. à thé (10 ml) de **moutarde de Dijon**, 1 c. à thé (5 ml) de **miel liquide** et 1/2 c. à thé (2 ml) de **zeste d'orange** râpé. Incorporer petit à petit 1/3 t (80 ml) d'**huile de canola** en un mince filet, en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)



SALADE WALDORF AUX CHEVEUX D'ANGE

✓ RAPIDE

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 5 MIN

1	petit poulet cuit, la peau enlevée et la chair défaite en morceaux (environ 4 t/1 L)	1
1	pomme rouge (de type McIntosh) coupée en tranches fines	1
1	botte de cresson, parée ou	1
1	paquet de jeunes épinards (5 oz/142 g)	1
8 oz	cheveux d'ange coupés en trois	250 g
1/3 t	vinaigre de cidre	80 ml
2 c. à soupe	miel liquide	30 ml
1 c. à soupe	moutarde au miel	15 ml
1 c. à thé	thym frais, haché	5 ml
2/3 t	huile d'olive	160 ml
3/4 t	noix de Grenoble grillées	180 ml
	sel et poivre	

1 Dans un grand bol, mélanger le poulet, la pomme et le cresson. Réserver. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Retirer la casserole du feu. Ajouter les cheveux d'ange et remuer. Laisser reposer 5 minutes, en brassant pour les empêcher de coller.

2 Entre-temps, dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre, le miel, la moutarde et le thym. Saler et poivrer. Incorporer petit à petit l'huile en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène.

3 Égoutter les cheveux d'ange, les passer sous l'eau froide et les égoutter de nouveau. Les ajouter à la salade de poulet réservée. Arroser de la vinaigrette et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Parsemer des noix de Grenoble.

PAR PORTION OU 1/6 DE LA RECETTE: cal. 643; prot. 33 g; m.g. 35 g (5 g sat.); chol. 70 mg; gluc. 50 g (11 g sucres, 4 g fibres); fer 3,3 mg; sodium 251 mg.



SALADE DE VERMICELLES À L'ASIATIQUE

✓ RAPIDE ✓ SANTÉ

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 10 MIN

1	petit chou romanesco défaits en bouquets	1
1	botte de minibrocoli, les tiges coupées en trois	1
3 c. à soupe	jus de lime	45 ml
1 c. à soupe	sucré	15 ml
1 c. à soupe	eau chaude	15 ml
1 c. à soupe	sauce de poisson	15 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
4 oz	vermicelles de riz	125 g
1/4 t	coriandre fraîche, hachée	60 ml
2	oignons verts hachés	2
1/4 t	arachides hachées	60 ml
1	petit piment oiseau haché (facultatif)	1

1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le chou romanesco 3 minutes. Ajouter le minibrocoli et poursuivre la cuisson 2 minutes. Égoutter les légumes, les rincer sous l'eau froide et les égoutter de nouveau. Réserver.

2 Entre-temps, dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus de lime, le sucre, l'eau chaude, la sauce de poisson et l'ail. Réserver.

3 Dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur, mettre les vermicelles de riz et les couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer 5 minutes. Égoutter les vermicelles et les rincer sous l'eau froide. Égoutter de nouveau et les mettre dans le bol, avec la vinaigrette. Ajouter les légumes réservés et la coriandre, et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Parsemer des oignons verts, des arachides et du piment, si désiré.

PAR PORTION: cal. 220; prot. 8 g; m.g. 4 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 38 g (7 g sucres, 5 g fibres); fer 1,4 mg; sodium 445 mg.

Soupers de semaine

Ces recettes rapides – mais savoureuses – sont parfaites pour les soirées pressées. En 30 minutes max, les plats de pâtes sont prêts à être dégustés!



PENNES AU POULET, AUX PETITS POIS ET AU FÉTA

✓ RAPIDE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 8 MIN

12 oz	pennes ou autres pâtes courtes	375 g
1 t	petits pois surgelés	250 ml
2 t	poulet cuit, effiloché	500 ml
1/4 t	menthe fraîche, hachée	60 ml
1/4 t	jus de citron	60 ml
3 c. à soupe	huile d'olive	45 ml
1/2 t	fromage féta émietté	125 ml
	sel et poivre	

- 1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter les petits pois pendant les 30 dernières secondes de cuisson. Égoutter les pâtes et les mettre dans un grand bol. Ajouter le poulet, la menthe, le jus de citron et l'huile, et mélanger délicatement pour bien enrober les pâtes. Saler et poivrer. Parsemer du féta.

PAR PORTION: cal. 583; prot. 30 g; m.g. 20 g (6 g sat.); chol. 64 mg; gluc. 70 g (4 g sucres, 6 g fibres); fer 5 mg; sodium 736 mg.

PHOTO: JEFF COULSON. STYLISME CULINAIRE: CLAIRE STUBBS. STYLISME ACCESSOIRES: MADELEINE JOHARI.





FARFALLES, SAUCE CRÉMEUSE AUX LÉGUMES ET AU BACON

✓ RAPIDE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 8 MIN

8 oz	farfallles ou autres pâtes courtes	250 g
1	botte de minibrocoli, les tiges coupées en trois ou brocoli coupé en petits bouquets	1
4	tranches de bacon hachées	4
1	courgette coupée en deux sur la longueur, puis en tranches de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur	1
1	petit oignon rouge coupé en quartiers de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur	1
1	paquet de fromage à la crème à l'ail et aux fines herbes émietté (150 g)	1
2 c. à soupe	ciboulette hachée finement	30 ml
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter le minibrocoli pendant les 2 dernières minutes de cuisson. Égoutter les pâtes et le minibrocoli en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson. Remettre les pâtes et le minibrocoli dans la casserole.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, cuire le bacon à feu moyen-vif 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laisser égoutter le bacon dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Égoutter le gras de bacon du poêlon en conservant environ 2 c. à thé (10 ml). Chauffer à feu moyen-vif, ajouter la courgette et l'oignon, et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Retirer du feu. Saler et poivrer.

3 Dans la casserole, ajouter le fromage et 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson des pâtes réservée. Mélanger pour bien enrober les pâtes (au besoin, ajouter un peu d'eau de cuisson réservée pour obtenir une sauce plus crémeuse). Ajouter les légumes et le bacon, et mélanger. Répartir les pâtes dans des bols. Parsemer de la ciboulette.

PAR PORTION: cal. 573; prot. 16 g; m.g. 32 g (15 g sat.); chol. 59 mg; gluc. 55 g (8 g sucres, 5 g fibres); fer 3 mg; sodium 607 mg.

PHOTO: MAYA VISNEYI. STYLISME CULINAIRE: CLAIRE STUBBS. STYLISME ACCESSOIRES: GARRY HOUSE.



**LE BON
truc**

Grâce à l'amidon qu'elle contient, l'eau de cuisson des pâtes est idéale pour allonger une sauce. Elle donne de l'onctuosité sans ajouter de matières grasses.



PÂTES | SOUPERS DE SEMAINE



SPAGHETTIS CACIO E PEPE

✓ RAPIDE ✓ VÉGÉ

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

16 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	500 g
1/4 t	huile d'olive	60 ml
1 c. à thé	poivre moulu grossièrement (environ)	5 ml
4 oz	pecorino romano ou parmesan râpé très finement (environ 2 t/500 ml)	125 g
	sel	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 2 t (500 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un très grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le poivre et cuire 20 secondes, en brassant. Hors du feu, verser délicatement 1/4 t (60 ml) de l'eau de cuisson réservée. Remettre le poêlon sur le feu et porter à ébullition.

3 Ajouter les pâtes égouttées et mélanger à l'aide de pinces pour bien les enrober. En remuant sans arrêt, ajouter petit à petit 1 1/2 t (375 ml) du fromage et suffisamment du reste de l'eau de cuisson pour obtenir une texture crémeuse. Saler. Servir parsemé du reste du fromage et poivrer, si désiré.

PAR PORTION OU 1/6 DE LA RECETTE: cal. 434; prot. 16 g; m.g. 15 g (5 g sat.); chol. 20 mg; gluc. 57 g (2 g sucres, 3 g fibres); fer 3 mg; sodium 857 mg.



Inspiré de la célèbre recette romaine, ce plat de pâtes au fromage et au poivre se déguste très bien tel quel, accompagné d'une belle salade verte. Mais rien ne nous empêche d'y ajouter quelques ingrédients en fin de cuisson pour le rendre encore plus gourmand: noix de pins grillées, persil italien haché, zeste de citron râpé, etc.



DANS
notre
assiette

Pour une version napolitaine de cette recette, on ajoute 3 c. à soupe (45 ml) de câpres égouttées et 3 filets d'anchois conservés dans l'huile, rincés et égouttés, puis hachés.

SPAGHETTIS AUX OLIVES VERTES

✓ RAPIDE ✓ VÉGÉ

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MN

CUISSON: 8 MIN

12 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	375 g
1 c. à soupe + 1/3 t	huile d'olive	95 ml
1/3 t	chapelure	80 ml
1	gousse d'ail hachée	1
1 t	olives vertes hachées	250 ml
1/2 c. à soupe	zeste de citron râpé	7 ml
1 1/2 t	fines herbes fraîches (persil, aneth, sauge, etc.), tassées et hachées	375 ml
	parmesan râpé (facultatif)	
	sel et poivre	

1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes en réservant 1/4 t (60 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un poêlon, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile à feu moyen. Ajouter la chapelure et l'ail. Cuire, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que la chapelure soit croustillante et dorée.

3 Dans un grand bol, mélanger les olives, le zeste de citron et les fines herbes. Verser le reste de l'huile d'olive et ajouter la préparation de chapelure, les pâtes et l'eau de cuisson réservée. Saler, poivrer et mélanger. Parsemer de parmesan, si désiré.

PAR PORTION: cal. 635; prot. 14 g; m.g. 29 g (3 g sat.); chol. aucun; gluc. 80 g (3 g sucres, 5 g fibres); fer 5,2 mg; sodium 660 mg.

GNOCHIS AUX ASPERGES ET AUX CHAMPIGNONS

✓ RAPIDE ✓ VÉGÉ

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

3 c. à soupe	huile d'olive	45 ml
4 oz	pleurotes hachés	125 g
1	grosse courgette coupée en deux sur la longueur, puis en tranches	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
12 oz	asperges coupées en deux et blanchies	375 g
1/4 t	pesto	60 ml
1/4 t	crème fraîche	60 ml
16 oz	gnocchis de pomme de terre frais	500 g
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
1/4 t	basilic frais, haché grossièrement	60 ml
2 c. à soupe	noix de pin grillées	30 ml
	sel et poivre	

1 Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, la courgette et l'ail. Saler et poivrer. Cuire 4 minutes en brassant sans arrêt. Ajouter les asperges et poursuivre la cuisson 1 minute en brassant. Mettre le mélange de légumes dans un bol et réserver.

2 Dans un petit bol, mélanger le pesto et la crème fraîche. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les gnocchis et cuire, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Ajouter le mélange de légumes réservé, la préparation de pesto, le parmesan et la moitié du basilic. Réchauffer 1 minute en remuant délicatement. Saler et poivrer. Répartir les gnocchis dans des bols. Parsemer chaque portion des noix de pin, du reste du basilic et d'un peu de parmesan, si désiré.

PAR PORTION: cal. 400; prot. 10 g; m.g. 26 g (7 g sat.); chol. 22 mg; gluc. 32 g (7 g sucres, 5 g fibres); fer 4 mg; sodium 250 mg.





SPAGHETTIS AU CITRON, AUX TOMATES ET AU BASILIC

✓ RAPIDE ✓ VÉGÉ

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISISON: 10 MIN

16 oz	spaghettis	500 g
16 oz	tomates cerises variées et coupées en deux	500 g
25	feuilles de basilic déchiquetées	25
1 c. à thé	sel	5 ml
1/2 t	huile d'olive	125 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à soupe	zeste de citron râpé	15 ml
1 t	parmesan râpé	250 ml
1/4 t	jus de citron	60 ml
	poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson. Réserver.

2 Entre-temps, dans un bol, mélanger les tomates, le basilic et le sel. Réserver.

3 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et le zeste de citron, et cuire 1 minute en brassant. Ajouter les pâtes égouttées et le mélange de tomates réservé, la moitié du parmesan et le jus de citron. Ajouter suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour enrober les pâtes et obtenir une consistance crémeuse. Bien mélanger. Poivrer et garnir du reste du parmesan.

PAR PORTION OU 1/6 DE LA RECETTE: cal. 528; prot. 14 g; m.g. 23 g (5 g sat.); chol. 12 mg; gluc. 69 g (5 g sucres, 3 g fibres); fer 2,5 mg; sodium 534 mg.

DANS
notre
assiette

Cette recette est une belle base: il est facile d'y intégrer des ingrédients selon nos envies. Voici quelques suggestions: 2 t (500 ml) de jeunes épinards ou de roquette, 1 t (250 ml) de coeurs d'artichaut hachés, 1/4 t (60 ml) de tomates séchées hachées, 1 lb (500 g) de crevettes cuites ou 1 1/2 t (375 ml) de poulet cuit effiloché, ou encore 1/2 t (125 ml) de fromage bleu ou de chèvre émietté.

SPAGHETTIS CARBONARA AUX PETITS POIS

✓ RAPIDE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

8 oz	spaghettis	250 g
6	tranches de bacon coupées en morceaux	6
2 t	petits pois surgelés	500 ml
6	jaunes d'œufs	6
1 t	parmesan râpé	250 ml
1 t	pousses de pois (facultatif)	250 ml
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, cuire le bacon à feu moyen, en brassant de temps à autre, 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. À l'aide d'une écumeoire, mettre le bacon dans une assiette tapissée

d'essuie-tout et laisser égoutter. Retirer le gras du poêlon sauf 2 c. à soupe (30 ml). Remettre la moitié du bacon dans le poêlon, ajouter les petits pois et chauffer 1 minute à feu moyen, en brassant. Retirer du feu. Ajouter les pâtes et 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson réservée, et remuer délicatement pour bien enrober les pâtes.

3 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les jaunes d'œufs et 3/4 t (180 ml) du parmesan. Verser le mélange sur les pâtes en remuant rapidement, jusqu'à ce que la sauce ait épaisse (au besoin, ajouter un peu du reste de l'eau de cuisson pour obtenir la consistance désirée). Retirer aussitôt du feu. Répartir les pâtes dans des assiettes. Parsemer du reste du parmesan et du bacon. Garnir des pousses, si désiré.

PAR PORTION: cal. 531; prot. 25 g; m.g. 24 g (9 g sat.); chol. 317 mg; gluc. 54 g (5 g sucres, 6 g fibres); fer 4,5 mg; sodium 890 mg.

En couverture



PÂTES CRÉMEUSES AU TOFU

✓ RAPIDE ✓ SANTÉ ✓ VÉGÉ

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

16 oz	linguines ou autres pâtes longues	500 g
1 c. à thé	huile d'olive	5 ml
1	oignon haché finement	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	paquet de tofu soyeux (300 g)	1
2	poivrons rouges rôtis en pot, égouttés et hachés	2
1/3 t	pesto aux tomates séchées	80 ml
1/4 t	basilic frais, haché	60 ml
1/3 t	noix de Grenoble grillées, hachées	80 ml
	copeaux de parmesan (facultatif)	
	roquette (facultatif)	
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson. Remettre les pâtes dans la casserole.

2 Entre-temps, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Mettre l'oignon et l'ail dans le récipient d'un mélangeur. Ajouter le tofu, les poivrons et le pesto. Réduire en purée lisse. Verser sur les pâtes dans la casserole (ajouter un peu d'eau de cuisson, au besoin). Saler et poivrer. Réchauffer à feu doux.

3 Au moment de servir, garnir chaque portion du basilic et des noix, puis de copeaux de parmesan et de roquette, si désiré.

PAR PORTION OU 1/6 DE LA RECETTE: cal. 450; prot. 16 g; m.g. 11 g (1 g sat.); chol. 1 mg; gluc. 69 g (5 g sucres, 4 g fibres); fer 3,6 mg; sodium 250 mg.



PÂTES DE QUINOA AU CHOU-FLEUR, SAUCE AU TOFU

✓ RAPIDE ✓ SANS GLUTEN ✓ VÉGÉ

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN | CUISSON: 15 MIN

1	chou-fleur coupé en petits bouquets	1
2 c. à soupe	huile d'olive	35 ml
+ 1 c. à thé		
2 c. à thé	sumac ou paprika	10 ml
12 oz	pâtes de quinoa	375 g
3	gousses d'ail hachées finement	3
1	paquet de tofu soyeux (300 g)	1
1 c. à thé	basilic séché	5 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1/2 t	lait 2 %	125 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
	copeaux de parmesan (facultatif)	
	sel et poivre	

1 Mettre le chou-fleur dans un grand bol. Dans un petit bol, mélanger 2 c. à soupe (30 ml) de l'huile et le sumac. Arroser le chou-fleur du mélange, puis mélanger pour bien l'enrober. Saler et poivrer. Étendre le chou-fleur sur une plaque de cuisson. Cuire au four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 15 minutes.

2 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver au chaud. Dans un grand poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire 1 minute (ne pas faire dorer). Au robot culinaire, réduire en purée lisse le tofu avec le basilic, l'origan, le lait et le parmesan. Verser la sauce dans le poêlon et réchauffer à feu doux 1 minute en brassant.

3 Ajouter les pâtes réservées à la sauce et mélanger délicatement pour bien les enrober. Répartir les pâtes dans des bols. Garnir du chou-fleur rôti et de copeaux de parmesan, si désiré.

PAR PORTION: cal. 540; prot. 18 g; m.g. 14 g (3 g sat.); chol. 8 mg; gluc. 86 g (7 g sucres, 10 g fibres); fer 1,8 mg; sodium 250 mg.





SPAGHETTIS AU CRABE ET AUX PETITS POIS

✓ RAPIDE

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

12 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	375 g
1 t	petits pois surgelés	250 ml
1 t	fromage ricotta extrafin	250 ml
3 c. à soupe	estragon frais, haché finement	45 ml
2 c. à soupe	huile d'olive	30 ml
2 c. à soupe	beurre ramolli	30 ml
2 c. à thé	zeste de citron râpé	10 ml
1 c. à soupe	jus de citron	15 ml
1/2	piment oiseau thaï épépiné et haché	1/2
1	pincée de muscade moulue	1
1 1/2 t	chair de crabe effilochée	375 ml
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter les petits pois pendant les 2 dernières minutes de cuisson. Égoutter en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson. Remettre les pâtes dans la casserole et chauffer à feu moyen-doux.

2 Dans la casserole, ajouter le fromage ricotta, 2 c. à soupe (30 ml) de l'estragon, l'huile, le beurre, le zeste et le jus de citron, la moitié du piment et la muscade. Saler et poivrer, puis incorporer suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour bien enrober les pâtes. Ajouter la chair de crabe et mélanger délicatement. Ajouter le reste de l'estragon et du piment. Réchauffer 3 minutes, en brassant délicatement.

PAR PORTION OU 1/6 DE LA RECETTE: cal. 457;
prot. 26 g; m.g. 16 g (7 g sat.); chol. 69 mg; gluc. 52 g
(2 g sucres, 3 g fibres); fer 2,5 mg; sodium 768 mg.

PÂTES | SOUPERS DE SEMAINE



FUSILLIS À LA DINDE HACHÉE ET AUX RAPINIS

✓ RAPIDE ✓ SANS GLUTEN ✓ SANTÉ

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 10 MIN

3 c. à thé	huile d'olive	15 ml
8 oz	dinde hachée extramaigre	250 g
1/2 c. à thé	assaisonnement à volaille	2 ml
1 1/2 t	bulbe de fenouil coupé en dés (environ 1/2 bulbe)	375 ml
3	gousses d'ail coupées en tranches fines	3
1	pincée de flocons de piment fort (facultatif)	1
8 oz	fusillis de riz brun	250 g
12 oz	rapinis coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)	375 g
1 c. à soupe	jus de citron	15 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
	sel et poivre	

LE BON
truc

Le rapini est un légume vert à la saveur amère. Pour diminuer cette amertume, on le blanchit quelques minutes dans l'eau bouillante et on l'accompagne d'un ingrédient acidulé (ici, le jus de citron).

1 Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à thé (5 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la dinde hachée et l'assaisonnement à volaille, et cuire, en défaisant la viande à l'aide d'une cuillère de bois, 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Réserver dans une assiette.

2 Essuyer le poêlon. Chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter le fenouil, l'ail et les flocons de piment, si désiré, et cuire, en brassant souvent, 5 minutes ou jusqu'à ce que le fenouil ait ramolli. Ajouter la dinde hachée réservée avec le liquide accumulé dans l'assiette.

3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 1/3 t (80 ml) de l'eau de cuisson. Dans une autre casserole d'eau bouillante salée, blanchir les rapinis 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les égoutter.

4 Dans le poêlon, ajouter les pâtes, les rapinis, l'eau de cuisson réservée et le jus de citron. Saler et poivrer. Réchauffer, en brassant, 1 minute ou jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées. Retirer du feu et parsemer du parmesan.

PAR PORTION: cal. 347; prot. 20 g; m.g. 9 g (3 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 51 g (1 g sucres, 4 g fibres); fer 4 mg; sodium 755 mg.

RIGATONIS AUX TOMATES, AU FENOUIL ET À LA PANCETTA

✓ RAPIDE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

8 oz	rigatonis ou autres pâtes courtes	250 g
4 oz	pancetta coupée en dés (environ 1 t/250 ml)	125 g
4	gousses d'ail coupées en tranches	4
1/2	bulbe de fenouil haché finement, les feuilles réservées	1/2
16 oz	tomates cerises variées coupées en deux	500 g
2 c. à soupe	huile d'olive	30 ml
1 c. à soupe	vinaigre de vin rouge	15 ml
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, cuire la pancetta à feu moyen, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Mettre la pancetta dans une assiette tapissée d'essuie-tout et réserver. Retirer le gras du poêlon sauf 3 c. à soupe (45 ml). Ajouter l'ail et le fenouil haché, et cuire à feu moyen, en brassant souvent, 4 minutes ou jusqu'à ce que le fenouil ait ramolli. Ajouter les tomates et l'huile, et mélanger. Cuire, en brassant de temps à autre, 3 minutes ou jusqu'à ce que les tomates aient légèrement ramolli. Ajouter le vinaigre et mélanger.

3 Dans le poêlon, ajouter les pâtes et 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson réservée, et mélanger. Laisser mijoter de 1 à 2 minutes en remuant jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées (au besoin, ajouter un peu du reste de l'eau de cuisson). Retirer du feu. Répartir les pâtes dans des assiettes. Garnir de la pancetta et des feuilles de fenouil réservées.

PAR PORTION: cal. 388; prot. 12 g; m.g. 15 g (3 g sat.); chol. 16 mg; gluc. 51 g (6 g sucres, 5 g fibres); fer 2,5 mg; sodium 528 mg.

PHOTO: MAYA VISNEY. STYLISME CULINAIRE: MICHAEL ELLIOTT/JUDYINC.COM. STYLISME ACCESSOIRES: LARA MCGRAW.

LE BON
truc

Les feuilles de fenouil sont très goûteuses. On évite donc de les jeter! On les utilise comme les fines herbes, en pesto ou en garniture de nos plats.





FUSILLIS À LA BETTE À CARDE

✓ RAPIDE ✓ VÉGÉ

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 10 MIN

1	botte de bette à carde (environ 10 oz/300 g)	1
12 oz	fusillis ou autres pâtes courtes	375 g
3 c. à soupe	huile d'olive	45 ml
4	gousses d'ail coupées en tranches fines	4
1/2 t	olives noires dénoyautées et coupées en lanières (facultatif)	125 ml
1	pincée de flocons de piment fort	1
1/3 t	parmesan râpé en copeaux	80 ml
	sel et poivre	

1 Séparer les feuilles de bette à carde des tiges.
Hacher les feuilles grossièrement, puis couper les tiges en tranches de 1/2 po (1 cm) de largeur. Réserver séparément. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter les feuilles de bette à carde réservées pendant les 2 dernières minutes de cuisson. Égoutter en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajouter les tiges de bette à carde réservées et poursuivre la cuisson, en brassant, 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes. Saler et poivrer. Ajouter les olives, si désiré, et mélanger.

3 Dans le poêlon, ajouter les pâtes réservées et suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour bien enrober les pâtes. Réchauffer 2 minutes. Répartir dans des bols et garnir du piment et du parmesan.

PAR PORTION: cal. 448; prot. 15 g; m.g. 14 g (3 g sat.); chol. 5 mg; gluc. 67 g (2 g sucres, 5 g fibres); fer 4,5 mg; sodium 794 mg.

*Toutes nos astuces
pour vous simplifier la vie!*



coupdepouce.com

CUISINE | SANTÉ ET VITALITÉ | STYLE | MAMANS
MAISON | VIE PERSO | LOISIRS

Soupers du week-end

Quoi de plus rassembleur qu'un beau plat de pâtes sur la table? Cette fin de semaine, recevoir nos invités rime avec générosité!





SPAGHETTIS AUX BOULETTES DE VIANDE AU BACON

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN | CUISSON: 25 MIN

3	tranches de bacon coupées en morceaux	3
1 t	parmesan râpé finement	250 ml
1/2	oignon haché	1/2
2	gousses d'ail pelées	2
1/4 t	chapelure panko	60 ml
1/4 t	basilic frais, haché	60 ml
1 lb	bœuf haché maigre, émietté grossièrement	500 g
1 c. à soupe	huile d'olive	15 ml
1	boîte de tomates italiennes hachées (28 oz/796 ml)	1
8 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	250 g
	feuilles de basilic frais (facultatif)	
	sel et poivre	

1 Au robot culinaire, en activant et en arrêtant l'appareil, hacher finement le bacon avec le parmesan, l'oignon, l'ail, la chapelure et le basilic. Saler et poivrer. Mettre le mélange dans un grand bol. Ajouter le bœuf haché et mélanger délicatement jusqu'à ce que la préparation soit homogène (ne pas trop mélanger). Avec les mains mouillées, façonner la préparation en 20 boulettes.

2 Dans une grosse cocotte, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les boulettes, en deux fois, et cuire de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mettre les boulettes dans une assiette et réserver.

3 Retirer le gras de la cocotte sauf 1 c. à soupe (15 ml). Ajouter les tomates et porter à ébullition en raclant le fond de la cocotte pour en détacher les particules. Ajouter les boulettes réservées et le jus de cuisson accumulé dans l'assiette. Réduire à feu moyen et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.

4 Entre-temps, dans une grande casse-role d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les ajouter à la sauce dans la cocotte. Mélanger délicatement pour bien enrober les pâtes. Répartir les pâtes dans des assiettes. Parsemer de parmesan et de basilic frais, si désiré.

PAR PORTION: cal. 724; prot. 40 g; m.g. 35 g (13 g sat.); chol. 95 mg; gluc. 62 g (8 g sucres, 4 g fibres); fer 7 mg; sodium 1062 mg.

PÂTES | SOUPERS DU WEEK-END





PHOTO: JEFF COULSON. STYLISME CULINAIRE: DAVID GRENIER. STYLISME ACCESSOIRES: AURELIE BRYCE.

PENNES À LA DINDE EFFILOCHÉE ET AUX CHOUX DE BRUXELLES

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 22 MIN

12 oz	pennes ou autres pâtes courtes	375 g
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
4	tranches fines de pancetta hachées	4
2	échalotes françaises coupées en dés	2
2	gousses d'ail finement hachées	2
4 t	choux de Bruxelles ou chou coupés en fines lanières	1 L
1/2 t	eau	125 ml
2/3 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	160 ml
2 c. à thé	fécule de maïs	10 ml
2 t	dinde cuite, effilochée	500 ml
3 c. à soupe	sauge fraîche, hachée	45 ml
1/3 t	crème à cuisson 35 %	80 ml
1/2 c. à thé	zeste de citron râpé	2 ml
1 c. à soupe	jus de citron	15 ml
sel et poivre		

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes en réservant 1/3 t (80 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter la pancetta et cuire 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle commence à ramollir. Ajouter les échalotes et l'ail, et cuire, en brassant, 4 minutes ou jusqu'à ce que les échalotes aient ramolli. Ajouter les choux de Bruxelles et l'eau, et cuire, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que l'eau se soit presque complètement évaporée.

3 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon, l'eau de cuisson réservée et la fécule de maïs jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser ce mélange dans le poêlon et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter la dinde et la sauge, et cuire, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce que la dinde soit chaude. Saler et poivrer. Ajouter les pâtes égouttées et la crème. Cuire 1 minute en brassant pour bien enrober les pâtes. Retirer le poêlon du feu. Ajouter le zeste et le jus de citron, et mélanger.

PAR PORTION: cal. 599; prot. 38 g; m.g. 17 g (7 g sat.); chol. 87 mg; gluc. 73 g (3 g sucres, 6 g fibres); 5 mg fer; sodium 568 mg.

PÂTES | SOUPERS DU WEEK-END



SPAGHETTIS DE BLÉ ENTIER, SAUCE CRÉMEUSE AU POULET

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 30 MIN

12 oz	poitrines de poulet désossées	375 g
2 c. à soupe	huile d'olive	30 ml
12 oz	champignons café coupés en tranches	375 g
4	brins de thym frais	4
1 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	250 ml
1/3 t	crème à cuisson 35 %	80 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
12 oz	spaghettis de blé entier	375 g
1/4 t	parmesan râpé finement	60 ml
sel et poivre		

1 Saler et poivrer le poulet. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (retourner les poitrines à mi-cuisson). Mettre le poulet sur une planche à découper et le couper en tranches fines. Réserver au chaud.

2 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons et le thym, puis saler et poivrer. Cuire, en brassant de temps à autre, 8 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Verser le bouillon. Porter à ébullition et cuire 2 minutes. Ajouter la crème, le persil et la moutarde, et mélanger. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Retirer les brins de thym.

3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson. Remettre les pâtes dans la casserole et ajouter la sauce aux champignons. Mélanger délicatement en ajoutant suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour bien enrober les pâtes. Répartir les pâtes dans des assiettes et parsemer du parmesan. Poivrer, si désiré.

PAR PORTION: cal. 568; prot. 38 g; m.g. 18 g (7 g sat.); chol. 80 mg; gluc. 68 g (4 g sucres, 9 g fibres); fer 4 mg; sodium 803 mg.

PAPPARDELLES AUX SAUCISSES ITALIENNES AU FENOUIL ET À LA MOZZARELLA

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 20 MIN

12 oz	pappardelles	375 g
3 c. à soupe	huile d'olive	45 ml
2	échalotes françaises coupées en tranches fines	2
3	gousses d'ail hachées finement	3
1/4 à 1/2 c. à thé	flocons de piment fort	1 à 2 ml
1 lb	saucisses italiennes au fenouil, la peau enlevée	500 g
1 c. à soupe	origan frais, haché	15 ml
1 c. à soupe	basilic frais, haché	15 ml
1 1/4 t	crème 15 %	310 ml
1/2	botte de chou frisé (kale), les tiges enlevées et les feuilles hachées	1/2
2 1/2 t	tomates cerises coupées en deux	625 ml
1	boule de mozzarella de bufflonne, égouttée et déchirée en morceaux	1
	brins de basilic frais	
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pappardelles en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson. Mettre les pâtes dans un bol, ajouter 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile, et mélanger. Réserver.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les échalotes, l'ail et les flocons de piment, et cuire 2 minutes, en brassant de temps à autre. Ajouter les saucisses, l'origan et le basilic, et cuire, en défaisant la chair des saucisses à l'aide d'une cuillère de bois, 7 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Saler et poivrer. À l'aide d'une écumoire, retirer la préparation du poêlon et réserver dans une assiette.

3 Dans le poêlon, verser la crème et 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson réservée. Laisser mijoter 2 minutes. Ajouter le kale et les tomates, et poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter la préparation de saucisses et les pâtes réservées, et mélanger délicatement pour bien les enrober (au besoin, ajouter un peu plus d'eau de cuisson). Parsemer de la mozzarella et laisser reposer 2 minutes. Répartir les pâtes dans des assiettes creuses. Garnir de brins de basilic.

PAR PORTION: cal. 750; prot. 34 g; m.g. 44 g (20 g sat.); chol. 110 mg; gluc. 55 g (4 g sucres, 3 g fibres); fer 6,1 mg; sodium 850 mg.



PÂTES | SOUPERS DU WEEK-END



PENNES AUX TOMATES, AUX FRUITS DE MER ET AUX ÉPINARDS

✓ SANTÉ

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 25 MIN

CUISSON: 15 MIN

8 oz	pennes de blé entier	250 g
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
3	échalotes françaises hachées	3
2	poireaux, les parties blanche et vert pâle seulement, coupés en deux sur la longueur puis en tranches fines	2
3	gousses d'ail hachées finement	3
2 t	tomates en dés en boîte sans sel ajouté	500 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1	pincée de flocons de piment fort	1
6 oz	pétoncles surgelés décongelés, coupés en deux (environ 10 pétoncles)	180 g
6 oz	crevettes géantes surgelées décongelées, décortiquées, déveinées et coupées en deux sur la longueur (environ 8 crevettes)	180 g
6 t	jeunes épinards	1,5 L
1/3 t	parmesan râpé finement	80 ml
1/4 t	basilic frais, haché	60 ml
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes en réservant 1/4 t (60 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les échalotes, les poireaux et l'ail, et cuire, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les tomates, l'origan et les flocons de piment, et mélanger. Saler et poivrer. Laisser mijoter 5 minutes.

3 Dans le poêlon, ajouter les pétoncles et les crevettes. Cuire, en remuant délicatement de temps à autre, 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient opaques. Ajouter les pâtes égouttées et les épinards, et mélanger. Cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que les épinards aient ramolli. Ajouter suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour bien enrober les pâtes. Répartir les pâtes dans des assiettes. Parsemer du parmesan et du basilic.

PAR PORTION: cal. 385; prot. 28 g; m.g. 7 g (2 g sat.); chol. 70 mg; gluc. 58 g (6 g sucres, 8 g fibres); fer 6 mg; sodium 305 mg.

PÂTES | SOUPERS DU WEEK-END





PHOTO: MAYA VISNEY; STYLISME CULINAIRE: CLAIRE STUBBS; STYLISME ACCESSOIRES: THE PROPS.

NOUILLES AU BŒUF STROGANOFF

✓ SANTÉ

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUISSON: 35 MIN

1 lb	bifteck de haut de surlonge coupé en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur	500 g
1 c. à soupe	huile d'olive	15 ml
1 c. à soupe	beurre non salé	15 ml
2	paquets de champignons de Paris, coupés en quatre (227 g chacun)	2
1 c. à thé	poudre d'ail	5 ml
1/2	oignon rouge coupé en tranches fines	1/2
1 1/2 c. à thé	thym séché	7 ml
2 t	bouillon de bœuf à teneur réduite en sel	500 ml
1 c. à soupe	moutarde de Dijon	15 ml
1 c. à soupe	sauce Worcestershire	15 ml
2 c. à soupe	fécule de maïs	30 ml
2 c. à soupe	eau	30 ml
1/2 t	crème sure	125 ml
1	paquet de nouilles aux œufs larges (340 g)	1
1/2 t	persil frais, haché grossièrement	125 ml
	sel et poivre	

1 Saler et poivrer le bifteck. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter le bifteck, en deux fois, et cuire, en brassant souvent, de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Mettre le bifteck dans un bol et réservé.

2 Dans le poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les champignons et la poudre d'ail, et cuire, en brassant souvent, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Saler et poivrer. Ajouter l'oignon et le thym, et poursuivre la cuisson 1 minute, en brassant. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon, la moutarde et la sauce Worcestershire. Verser le mélange dans le poêlon et laisser mijoter 5 minutes, en brassant de temps à autre.

3 Dans un petit bol, mélanger la fécule et l'eau. Incorporer le mélange à la sauce dans le poêlon et cuire, en brassant souvent, de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer le poêlon du feu. Incorporer la crème sure.

4 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter. Ajouter le bifteck réservé, le persil et les nouilles à la sauce aux champignons dans le poêlon, et mélanger délicatement.

PAR PORTION OU 1/6 DE LA RECETTE: cal. 326; prot. 21 g; m.g. 10 g (4 g sat.); chol. 70 mg; gluc. 38 g (3 g sucres, 3 g fibres); fer 4 mg; sodium 730 mg.

SPAGHETTIS À LA SAUCE TOMATE ET POULET PARMIGIANA

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUISSON: 35 MIN

2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2	carottes coupées en petits dés	2
1	petit oignon coupé en petits dés	1
1 c. à thé	mélange de fines herbes séchées à l'italienne	5 ml
1	bouteille de coulis de tomates (passata) (660 ml)	1
1/2	poivron rouge coupé en dés	1/2
1 lb	poitrines de poulet désossées, coupées en deux horizontalement	500 g
1/2 t	parmesan râpé finement	125 ml
12 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	375 g
3 c. à soupe	basilic frais, haché	45 ml
sel et poivre		

1 Dans une casserole, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire 1 minute, en brassant. Ajouter les carottes, l'oignon et les fines herbes, et cuire, en brassant de temps à autre, 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter le coulis de tomates et le poivron rouge, et mélanger. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir partiellement du couvercle et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.

2 Entre-temps, saler et poivrer les escalopes de poulet. Dans un grand poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Cuire le poulet, en deux fois, 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré (retourner les escalopes à mi-cuisson). Mettre le poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. À l'aide d'une cuillère, couvrir chaque escalope de 2 c. à soupe (30 ml) de la sauce tomate. Parsemer du parmesan. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les ajouter à la sauce dans la casserole. Mélanger pour bien enrober les pâtes. Répartir les pâtes dans des assiettes et parsemer du basilic. Garnir du poulet parmigiana.

PAR PORTION: cal. **603**; prot. **44 g**; m.g. **10 g** (**3 g** sat.); chol. **76 mg**; gluc. **80 g** (**11 g** sucres, **4 g** fibres); fer **7 mg**; sodium **1027 mg**.



Casseroles one-pot

Moins de chaudrons à laver, un repas tout-en-un super réconfortant, une jolie casserole qu'on peut poser directement sur la table: vive la tendance du *one-pot pasta!*



PENNES ALFREDO AU BACON

✓ RAPIDE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

4	tranches de bacon épaisses, hachées grossièrement	4
2	gousses d'ail hachées finement	2
8 oz	pennes ou autres pâtes courtes	250 g
2 3/4 t	bouillon de poulet	680 ml
1 t	petits pois surgelés	250 ml
1/4 à 1/3 t	crème 35 %	60 à 80 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
	poivre	

1 Dans un grand poêlon profond, cuire le bacon à feu moyen, en brassant de temps à autre, 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 30 secondes. Retirer le gras du poêlon. Ajouter les pâtes et le bouillon, et mélanger. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et cuire, en remuant une fois, de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.

2 Ajouter les petits pois, la crème et le parmesan, et mélanger. Poivrer. Réchauffer 2 minutes en remuant de temps à autre.

PAR PORTION: cal. 378; prot. 16 g; m.g. 13 g (6 g sat.); chol. 37 mg; gluc. 49 g (4 g sucres, 3 g fibres); fer 3 mg; sodium 1043 mg.



Cette recette ultrasimple peut servir de base à plein de variantes. On peut, par exemple, remplacer le bacon par de la pancetta, 1 poitrine de poulet désossée ou 1 t (250 ml) de jambon coupés en dés, et les petits pois par de petits bouquets de brocoli ou du chou frisé (kale) haché.



TAGLIATELLES AU SAUMON FUMÉ ET AUX ÉPINARDS

✓ RAPIDE ✓ SANTÉ

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

12 oz	tagliatelles ou autres pâtes longues	375 g
1/2	oignon rouge coupé en fines lanières	1/2
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à soupe	jus de citron	30 ml
4 oz	fromage à la crème coupé en dés	125 g
4 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	1 L
1	paquet de jeunes épinards (142 g)	1
5 oz	saumon fumé coupé en lanières	150 g
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
2 c. à thé	aneth frais, haché	10 ml
	sel et poivre	

1 Déposer les pâtes dans un grand poêlon. Ajouter l'oignon, l'ail, le jus de citron et le fromage à la crème. Verser le bouillon et mélanger. Porter à ébullition, réduire à feu moyen et cuire, en brassant de temps à autre, 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient presque al dente.

2 Dans le poêlon, ajouter les épinards et le saumon fumé, et mélanger délicatement. Cuire jusqu'à ce que les épinards aient ramolli et que le bouillon soit presque tout absorbé. Ajouter le zeste de citron et l'aneth. Saler, poivrer et mélanger. (Si la sauce est trop épaisse, ajouter de l'eau, 2 c. à soupe/30 ml à la fois.)

PAR PORTION: cal. 550; prot. 33 g; m.g. 10 g (3 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 82 g (7 g sucres, 4 g fibres); fer 5,4 mg; sodium 550 mg.

LE BON
truc

Pratiques, les tagliatelles: comme elles sont roulées en nid, elles rentrent facilement dans un poêlon. On peut aussi opter pour des pâtes longues et fines, coupées en deux.



BUCATINIS AUX ŒUFS ET AU BACON

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 25 MIN



Pour réaliser un repas dans un poêlon en un tournemain, on fait cuire nos pâtes la veille, ou encore, on utilise un reste de pâtes cuites d'un autre repas ou des pâtes fraîches du supermarché.

8	tranches de bacon hachées grossièrement	8
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
7	œufs	7
1/2 t	parmesan râpé	125 ml
8 oz	bucatinis cuits	250 g
1/4 t	persil italien haché	60 ml
	sel et poivre	

1 Dans un grand poêlon profond allant au four, cuire le bacon à feu moyen, en brassant de temps à autre, 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. À l'aide d'une écumoire, mettre le bacon dans une assiette tapissée d'essuie-tout et laisser égoutter. Retirer le gras du poêlon sauf 2 c. à soupe (30 ml). Ajouter l'ail et les flocons de piment, et cuire 2 minutes en brassant. Mettre le mélange d'ail dans un bol et laisser légèrement refroidir.

2 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1 œuf avec la moitié du parmesan et le mélange d'ail. Saler et poivrer. Ajouter les pâtes et le bacon égoutté, et mélanger pour bien les enrober. Répartir uniformément la préparation de pâtes dans le poêlon. À l'aide de deux fourchettes, façonner six cavités dans la préparation et enrouler les pâtes de manière à former des nids. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 5 minutes.

3 Retirer le poêlon du four. Parsemer les pâtes du reste du parmesan. Casser le reste des œufs, un à la fois, dans un petit bol, et les verser délicatement dans chaque nid de pâtes. Poivrer. Poursuivre la cuisson au four de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les blancs d'œufs aient pris et que les jaunes soient encore légèrement coulants ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Couvrir le poêlon et laisser reposer 5 minutes. Parsemer du persil.

PAR PORTION: cal. 394; prot. 20 g; m.g. 18 g (7 g sat.); chol. 248 mg; gluc. 31 g (2 g sucres, 1 g fibres); fer 3 mg; sodium 603 mg.



PÂTES | ONE-POT



MACARONIS AU FROMAGE, AUX COURGETTES ET AUX TOMATES

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUSSION: 25 MIN

2 c. à thé	huile végétale	10 ml
1	courgette coupée en deux sur la longueur, puis en tranches	1
1	petit poivron rouge coupé en lanières	1
3	oignons verts, les parties blanche et verte séparées, coupées en tranches fines	3
1 1/2 t	lait 1 %	375 ml
3 c. à soupe	farine	45 ml
1/2 t	fromage à la crème léger coupé en cubes	125 ml
2 t	cheddar râpé	500 ml
8 oz	macaronis cuits	250 g
1 1/4 t	poitrines de poulet cuites, coupées en lanières	310 ml
1 t	tomates cerises coupées en deux	250 ml
1 c. à soupe	origan frais, haché finement	15 ml
	sel et poivre	

1 Dans un grand poêlon allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter la courgette, le poivron et la partie blanche des oignons verts, et cuire, en brassant de temps à autre, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore légèrement croquants. Mettre les légumes dans un bol, ajouter la partie verte des oignons verts et mélanger. Réserver.

2 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le lait et la farine. Saler et poivrer. Dans le poêlon, verser le mélange de lait et ajouter le fromage à la crème. Cuire à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter petit à petit 1 3/4 t (430 ml) du cheddar et cuire, en brassant, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la sauce soit lisse. Ajouter les pâtes, le poulet et les légumes réservés, et mélanger délicatement pour bien les enrober. Retirer du feu. Répartir uniformément la préparation de pâtes dans le poêlon. Parsemer des tomates cerises.

3 Cuire sous le gril préchauffé du four de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les tomates aient ramolli. Parsemer du reste du cheddar et poursuivre la cuisson sous le gril de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit fondu. Parsemer de l'origan.

PAR PORTION: cal. 373; prot. 28 g; m.g. 14 g (7 g sat.); chol. 64 mg; gluc. 38 g (8 g sucres, 4 g fibres); fer 1,5 mg; sodium 529 mg.



Plats gratinés

Des lasagnes aux macaronis,
en passant par les cannellonis,
on fond pour ces repas gourmands
recouverts de fromage doré!





Lasagne végé
aux épinards et
aux patates douces P. 68

LASAGNE VÉGÉ AUX ÉPINARDS ET AUX PATATES DOUCES

✓ À CONGÉLER ✓ VÉGÉ

12 PORTIONS

PRÉPARATION: 1 H 30 MIN

CUISSON: 2 H

REPOS: 15 MIN

2	boîtes de tomates italiennes (28 oz/796 ml chacune)	2
2 c. à soupe	huile d'olive	30 ml
1 c. à thé	thym frais, finement haché	5 ml
1/3 t	beurre	80 ml
1	oignon haché	1
4	gousses d'ail hachées finement	4
1 1/2 c. à thé	sauge moulue	7 ml
1/3 t	farine	80 ml
4 t	lait	1 L
1/2 c. à thé	muscade râpée	2 ml
2	gross paquets de jeunes épinards (312 g chacun)	2
5 1/2 t	mélange de fromages italiens râpés	1,375 L
1 1/2 t	parmesan râpé	375 ml
1	paquet de lasagnes fraîches (350 g)	1
2 lb	patates douces pelées et coupées en fines rondelles de 1/8 po (3 mm) d'épaisseur (2 à 3 patates)	1 kg
	feuilles de sauge fraîche (facultatif)	
	sel et poivre	

1 Bien égoutter les tomates en les pressant pour en retirer le jus (réserver le jus pour un usage ultérieur), et les couper en deux. Mettre les tomates sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. Arroser de l'huile, parsemer du thym, saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient légèrement rôties (les retourner à mi-cuisson).

2 Entre-temps, dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et la sauge. Saler et poivrer, puis cuire, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la farine et cuire 1 minute, en brassant. À l'aide d'un fouet, incorporer petit à petit le lait. Ajouter la muscade et porter à ébullition en fouettant sans arrêt. Réduire le feu et laisser mijoter, en fouettant souvent, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la béchamel ait

légèrement épaissi. Retirer du feu et laisser refroidir un peu en fouettant de temps à autre. (La béchamel se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Réchauffer légèrement avant de l'utiliser.)

3 Dans un grand poêlon, cuire les épinards, la moitié d'un paquet à la fois, en remuant sans arrêt, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Mettre les épinards dans une passoire et les laisser légèrement refroidir, puis les presser pour en retirer l'excédent d'eau. Réservoir. Dans un grand bol, mélanger les fromages. Réservoir.

4 Dans un plat de cuisson de 13 x 9 po (33 x 23 cm) beurré, étendre 1 t (250 ml) de la béchamel. Couvrir d'une couche de lasagnes, en les faisant se chevaucher légèrement et en les coupant au besoin, et presser légèrement. Couvrir de la moitié des rondelles de patates douces, puis parsemer de 1 3/4 t (430 ml) du mélange de fromages réservé. Couvrir des épinards réservés, puis des tomates rôties. Couvrir d'une autre couche de lasagnes, puis de 1 t (250 ml) de la béchamel, de 1 3/4 t (430 ml) du fromage et du reste des patates douces. Parsemer de 1 3/4 t (430 ml) du fromage, puis couvrir du reste des lasagnes, en pressant légèrement le tout. Étendre le reste de la béchamel sur le dessus, puis parsemer du reste du fromage. (La lasagne se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur. Laisser décongeler au réfrigérateur et augmenter le temps de cuisson de 15 minutes.)

5 Déposer le plat sur une plaque de cuisson, puis le couvrir de papier d'aluminium huilé (pour empêcher le fromage de coller). Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 1 heure. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et que les patates douces soient bien tendres. Laisser reposer 15 minutes avant de servir. Parsemer de feuilles de sauge, si désiré.

PAR PORTION: cal. 520; prot. 25 g; m.g. 22 g (13 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 56 g (13 g sucres, 5 g fibres); fer 3,6 mg; sodium 895 mg.

GRATIN DE GNOCCHIS FONDANT

✓ À CONGÉLER ✓ RAPIDE ✓ VÉGÉ

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 14 MIN

1	pot de sauce marinara (650 ml)	1
1 1/2 lb	gnocchis	750 g
3 t	jeunes feuilles de chou frisé (kale), tassées	750 ml
4 oz	mozzarella fraîche coupée en cubes	125 g
6 oz	fontina nature ou fumé, râpé	180 g
	basilic frais	
	sel et poivre	

1 Dans un plat allant au four d'une capacité de 8 t (2 L), étendre 1/4 t (60 ml) de sauce marinara. Réserver.

2 Dans un grand bol, mélanger les gnocchis, le chou frisé, la mozzarella et le reste de la sauce marinara. Saler et poivrer. Verser la préparation aux gnocchis dans le plat réservé. Parsemer du fontina râpé.

3 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que les gnocchis soient tendres. Prolonger la cuisson 2 minutes sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit doré. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes. (Le gratin de gnocchis se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.) Au moment de servir, garnir de basilic frais.

PAR PORTION: cal. 545; prot. 20 g; m.g. 27 g (10 g sat.); chol. 55 mg; gluc. 56 g (8 g sucres, 6 g fibres); fer 1,1 mg; sodium 1200 mg.



LASAGNE AUX SAUCISSES ITALIENNES ET AUX ÉPINARDS

✓ À CONGÉLER

8 À 10 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUISSON: 45 MIN

REPOS: 15 MIN

2 c. à soupe	huile d'olive	30 ml
1	oignon haché	1
1/2 lb	bœuf haché maigre	250 g
7 oz	saucisses italiennes, la peau enlevée et la chair émiettée (environ 2 saucisses)	200 g
4	gousses d'ail hachées finement	4
2 c. à soupe	pâte de tomates	30 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1/2 c. à thé	flocons de piment fort	2 ml
1	boîte de tomates italiennes entières, hachées (28 oz/796 ml)	1
1	contenant de fromage ricotta extrafin (475 g)	1
1	paquet d'épinards surgelés hachés, décongelés et bien égouttés (300 g)	1
1	œuf battu	1
1 3/4 t	parmesan râpé finement	430 ml
6	grandes lasagnes fraîches	6
1 t	fromage mozzarella râpé	250 ml

LE BON truc

Dans cette recette, on utilise des tomates italiennes entières pour obtenir une sauce plus consistante qu'avec des tomates achetées déjà hachées. Pour les couper facilement en morceaux, on se sert de ciseaux de cuisine et on les hache directement dans la boîte. Ainsi, on en conserve tout le jus.

1 Dans un grand poêlon profond ou une cocotte en fonte de 12 po (30 cm) de diamètre, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter le bœuf haché, les saucisses et l'ail, et cuire, en brassant et en défaisant la viande à l'aide d'une cuillère de bois, 4 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée.

2 Dans le poêlon, ajouter la pâte de tomates, la moitié du sel et les flocons de piment. Cuire 2 minutes, en brassant. Ajouter les tomates et mélanger. Réduire à feu moyen et cuire, en brassant de temps à autre, de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. À l'aide d'une spatule, verser la sauce dans un grand bol et réservrer. Essuyer le poêlon.

3 Entre-temps, dans un bol, mélanger le ricotta, les épinards, l'œuf, 3/4 t (180 ml) du parmesan et le reste du sel. Dans le poêlon, étendre uniformément 1 t (250 ml) de la sauce réservée de façon à bien couvrir le fond. Couvrir de 2 lasagnes, puis étendre encore 1 t (250 ml) de sauce et la moitié du mélange au fromage et aux épinards. Faire un autre étage de la même manière, puis couvrir des dernières lasagnes et du reste de la sauce. Porter à ébullition, réduire à feu moyen, couvrir et laisser mijoter de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.

4 Parsemer la lasagne du fromage mozzarella et du reste du parmesan. Cuire sous le gril préchauffé du four 2 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit dorée. Laisser reposer 15 minutes avant de servir. (La lasagne se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur. Laisser décongeler au réfrigérateur et augmenter le temps de cuisson de 15 minutes.)

PAR PORTION OU 1/10 DE LA RECETTE: cal. 400; prot. 24 g; m.g. 20 g (9 g sat.); chol. 74 mg; gluc. 11 g (5 g sucres, 2 g fibres); fer 3 mg; sodium 782 mg.





GRATIN DE MACARONIS AUX DEUX FROMAGES

✓ VÉGÉ

8 PORTIONS

PRÉPARATION: 25 MIN

CUISSON: 40 MIN

REPOS: 10 MIN

3 t	macaronis ou autres pâtes courtes	750 ml
3 c. à soupe	beurre	45 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 c. à thé	thym frais, haché	5 ml
1/3 t	farine	80 ml
4 t	lait	1 L
2 c. à soupe	moutarde de Dijon	30 ml
1/4 c. à thé	muscade râpée	1 ml
1	pincée de piment de Cayenne	1
1 1/2 t	gruyère râpé	375 ml
1 1/2 t	cheddar extrafort râpé	375 ml
1/2 t	chapelure panko	125 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
1 c. à soupe	beurre coupé en petits dés et ramolli	15 ml
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réservrer.

2 Entre-temps, dans une autre grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'ail et le thym, et cuire, en brassant de temps à autre, 2 minutes. Incorporer la farine à l'aide d'un fouet et cuire, en fouettant sans arrêt, 2 minutes. Verser le lait petit à petit en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Poursuivre la cuisson, en fouettant sans arrêt, 7 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Incorporer la moutarde, la muscade et le piment de Cayenne. Saler et poivrer. Ajouter petit à petit le gruyère et le cheddar, et cuire, en brassant à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Ajouter les pâtes réservées et mélanger pour bien les enrober. Verser le mélange dans un plat de cuisson d'une capacité de 12 t (3 L), légèrement beurré.

3 Dans un bol, mélanger la chapelure et le parmesan. Ajouter le beurre et mélanger avec les doigts jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux. Parsemer les pâtes de ce mélange. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient bouillonnantes et que la garniture soit dorée. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 479; prot. 23 g; m.g. 24 g (14 g sat.); chol. 72 mg; gluc. 43 g (11 g sucres, 2 g fibres); fer 2 mg; sodium 576 mg.



MINILASAGNES FACILES

✓ RAPIDE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

2 c. à soupe	huile d'olive	30 ml
3/4 lb	bœuf haché maigre	375 g
1	oignon haché finement	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
2 c. à thé	origan séché	10 ml
1	courgette hachée finement	1
1	bouteille de coulis de tomates (passata) (680 ml)	1
1	pincée de sucre	1
4	lasagnes fraîches, coupées en bouchées	4
2/3 t	fromage ricotta extrafin	160 ml
1/2 t	parmesan râpé	125 ml
1/2 t	basilic frais, haché	125 ml
1	jaune d'œuf	1
3/4 t	fromage mozzarella râpé	180 ml
	sel et poivre	

PHOTO: TANGO PHOTOGRAPHIE. STYLISME CULINAIRE: DENYSE ROUSSIN.
STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le bœuf, l'oignon et la moitié de l'ail, et cuire en défaisant la viande à l'aide d'une cuillère de bois, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Parsemer de l'origan séché. Ajouter la courgette et poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter le coulis de tomates et le sucre, et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter les pâtes et mélanger. Verser la préparation dans 4 ramequins d'une capacité de 1 1/2 t (375 ml) chacun.

2 Dans un bol, mélanger la ricotta, le parmesan, le basilic, le jaune d'œuf et le reste de l'ail. Répartir le mélange au fromage sur la préparation de pâtes. Parsemer du fromage mozzarella. Déposer les ramequins sur une plaque de cuisson. Cuire au centre du four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 8 minutes. Terminer la cuisson sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit bien doré. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 545; prot. 33 g; m.g. 29 g (12 g sat.); chol. 140 mg; gluc. 38 g (9 g sucres, 4 g fibres); fer 4,5 mg; sodium 1375 mg.

CANNELLONIS DINDE, RICOTTA ET SAUGE

✓ À CONGÉLER

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 1 H

1 c. à soupe	huile végétale	15 ml
1 t	oignon haché	250 ml
2	gousses d'ail hachées	2
1 1/2 c. à soupe	sauge fraîche, hachée	22 ml
4	tranches de bacon cuit, émiettées	4
1 t	fromage ricotta	250 ml
3/4 t	parmesan râpé	180 ml
1/2 lb	dinde cuite, hachée finement (environ 1 t/250 ml)	250 g
5	lasagnes fraîches, coupées en deux dans le sens de la largeur	5
3 c. à soupe	beurre non salé	45 ml
3 c. à soupe	farine	45 ml
1/2 c. à thé	muscade moulue	2 ml
2 t	lait entier	500 ml
1 t	fromage mozzarella râpé	250 ml

- Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et transparent. Ajouter l'ail et la sauge, et poursuivre la cuisson 2 minutes. Laisser refroidir le mélange à la température ambiante, puis ajouter le bacon, le fromage ricotta, 1/4 t (60 ml) du parmesan et la dinde. Bien mélanger et réserver.
- Déposer environ 2 c. à soupe (30 ml) du mélange à la dinde façonné en boudin sur chaque rectangle de lasagne. Rouler les rectangles de pâte. Réserver.
- Entre-temps, dans un bol en verre, faire fondre le beurre au micro-ondes à intensité maximale de 20 à 30 secondes. Ajouter la farine et la muscade, et remuer énergiquement à l'aide d'un fouet. Verser lentement le lait, fouetter de nouveau, puis cuire de 2 à 4 minutes à intensité maximale, en mélangeant à chaque minute. Retirer du micro-ondes et incorporer 1/4 t (60 ml) du parmesan et la moitié du fromage mozzarella.



Pas besoin de courir s'acheter une dinde pour cette recette! On se procure des cuisses ou des poitrines fraîches et on les fait cuire dans la mijoteuse avec 1 t (250 ml) de bouillon de poulet et quelques quartiers d'oignon à faible intensité de 6 à 7 heures.

- Dans un plat de cuisson de 11 x 7 po (28 x 18 cm) beurré, verser environ 1/4 t (60 ml) de la sauce béchamel afin de napper le fond du plat. Déposer côté à côté les cannellonis réservés, couvrir du reste de la sauce béchamel et parsemer du reste de mozzarella et de parmesan. Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud et le fromage, doré. Au besoin, poursuivre la cuisson quelques minutes sous le gril pour dorer le fromage. (Les cannellonis se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur. Laisser décongeler au réfrigérateur et augmenter le temps de cuisson de 15 minutes.)

PAR PORTION OU 1/6 DE LA RECETTE: cal. 425; prot. 23 g; m.g. 25 g (13 g sat.); chol. 95 mg; gluc. 27 g (5 g sucres, 1 g fibres); fer 1,5 mg; sodium 495 mg.



PHOTO: TANGO PHOTOGRAPHIE; STYLISME CULINAIRE:
DENYSE ROUSSIN; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON

Saveurs asiatiques

Voyager par notre assiette: en voilà une belle promesse! Avec leurs touches de gingembre, de coriandre et de miso, ces plats de nouilles nous transporteront sur un autre continent en une bouchée.

NOUILLES AU PORC ET AUX ÉDAMAMES

✓ RAPIDE

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

1 c. à soupe	huile de sésame	15 ml
2	oignons verts hachés	2
1 c. à soupe	gingembre frais, haché	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 lb	porc haché maigre	500 g
1/4 t	cassonade	60 ml
2 c. à soupe	sauce de poisson	30 ml
3/4 t	eau	180 ml
2 c. à soupe	miso	30 ml
3	paquets de nouilles udon fraîches (200 g chacun)	3
1 1/2 t	édamames écossés surgelés	375 ml
1 1/2 t	carottes râpées	375 ml
	sauce sriracha (facultatif)	

1 Dans un grand poêlon ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la moitié des oignons verts, le gingembre et l'ail, et cuire 1 minute. Ajouter le porc et cuire 5 minutes, en le défaisant avec une cuillère de bois. Ajouter la cassonade et la sauce de poisson, mélanger et cuire 2 minutes, sans brasser. Mélanger et poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que le porc ait perdu sa teinte rosée.

2 Ajouter l'eau et le miso, mélanger et porter à ébullition. Réduire à feu doux, ajouter les nouilles, les édamames et les carottes, et mélanger pour les enrober. Laisser mijoter 3 minutes. Ajouter le reste des oignons verts et cuire 1 minute, en brassant pour bien enrober les ingrédients. Servir arrosé d'un filet de sauce sriracha, si désiré.

PAR PORTION: cal. 575; prot. 37 g; m.g. 22 g (6 g sat.); chol. 75 mg; gluc. 57 g (17 g sucres, 5 g fibres); fer 2,7 mg; sodium 1350 mg.

Variantes

TOFU: Omettre le porc. Remplacer par la même quantité de **tofu ferme**, épongé et coupé en dés.

CREVETTES: Omettre le porc. Remplacer par la même quantité de **crevettes** décortiquées et déveinées.



C'EST
quoi?

D'origine japonaise, le miso est une pâte fermentée salée, préparée à partir de soya auquel est ajouté du riz ou de l'orge. Avec son goût prononcé, il fait une excellente base pour les soupes et les sauces asiatiques. Comme il se conserve au réfrigérateur jusqu'à deux ans, on a tout le temps qu'il faut pour l'apprivoiser!





PHOTO: © 2013 MEREDITH CORPORATION, REPRODUITE DU MAGAZINE BETTER HOMES AND GARDENS/ANDY LYONS.

BOL DE VERMICELLES AUX BOULETTES DE POULET

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 12 MIN

4 oz	vermicelles de riz	125 g
3/4 lb	poulet haché	375 g
1 c. à soupe	gingembre frais, haché	15 ml
2 c. à soupe	coriandre fraîche, hachée finement	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
3 c. à soupe	huile de coco	45 ml
1	piment jalapeno épépiné et haché finement	1
1/3 t	vinaigre de riz	80 ml
2 c. à soupe	miel liquide	30 ml
1 c. à soupe	jus de lime	15 ml
3 t	laitue en feuilles coupée en lanières	750 ml
1/2 t	carotte râpée finement	125 ml

1 Mettre les vermicelles de riz dans un bol à l'épreuve de la chaleur et les couvrir d'eau bouillante. Laisser tremper de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Bien égoutter les vermicelles et les rincer sous l'eau froide. Réserver.

2 Entre-temps, dans un grand bol, mélanger le poulet haché, le gingembre, la coriandre et le sel. Avec les mains mouillées, façonner la préparation de poulet en 16 boulettes. Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile à feu moyen. Ajouter les boulettes de poulet et cuire, en les retournant de temps à autre, 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver les boulettes dans une assiette. Éteindre le feu sous le poêlon.

3 Dans le poêlon encore chaud, ajouter le reste de l'huile et le piment. Ajouter le vinaigre, le miel et le jus de lime, et mélanger. Répartir la laitue, les vermicelles réservés et la carotte dans des bols. Garnir des boulettes de poulet réservées et arroser du mélange au piment.

PAR PORTION: cal. 358 ; prot. 16 g; m.g. 17 g (11 g sat.); chol. 73 mg; gluc. 35 g (10 g sucres, 1 g fibres); fer 1 mg; sodium 412 mg.

BOULETTES DE BŒUF AU GINGEMBRE ET NOUILLES SOBA AUX POIS MANGE-TOUT

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

CUSSION: 20 MIN

BOULETTES DE BŒUF AU GINGEMBRE

1 lb	bœuf haché extramaigre	500 g
1	œuf battu	1
1/3 t	chapelure panko	80 ml
1 c. à soupe + 1/4 t	sauce soya à teneur réduite en sel	75 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
2 c. à soupe	coriandre fraîche, hachée	30 ml
1	oignon vert haché	1
1 c. à thé	zeste de lime râpé	5 ml
2 c. à thé	gingembre frais, râpé	10 ml
1/2 t	eau froide	125 ml
1 c. à soupe	fécule de maïs	15 ml
2 c. à soupe	sirop d'érable	30 ml
1 1/2 c. à soupe	vinaigre de riz	22 ml
1 c. à thé	huile de sésame	5 ml

NOUILLES SOBA AUX POIS MANGE-TOUT

1/4 t	huile végétale	60 ml
1 c. à soupe	huile de sésame	15 ml
2 c. à soupe	sauce soya à teneur réduite en sel	30 ml
1 c. à soupe	sirop d'érable	15 ml
1/4 t	jus de lime	60 ml
1 c. à thé	zeste de lime	5 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 c. à thé	gingembre frais, râpé	5 ml
10 oz	nouilles soba	300 g
4 t	pois mange-tout parés	1 L
4	oignons verts coupés en tranches fines	4
1/2 t	coriandre fraîche, hachée	125 ml
1	petit piment oiseau coupé en tranches fines (facultatif)	1

PRÉPARATION DES BOULETTES

- Dans un bol, mélanger le bœuf haché, l'œuf, la chapelure, 1 c. à soupe (15 ml) de la sauce soya, l'ail, la coriandre, l'oignon vert, le zeste de lime et la moitié du gingembre.
 - Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes, environ 2 c. à soupe (30 ml) à la fois. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson légèrement huilée. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.
 - Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'eau et la féculle. Dans un poêlon, mélanger le reste de la sauce soya et du gingembre, le sirop d'érable et le vinaigre. Porter à ébullition en brassant sans arrêt. Réduire à feu moyen. Incorporer le mélange de féculle en fouettant et poursuivre la cuisson 1 minute, ou jusqu'à ce que la glace ait épaisse. Retirer du feu et incorporer l'huile de sésame.
 - Dans le poêlon, déposer les boulettes de bœuf cuites et mélanger délicatement pour bien les enrober de la sauce chaude. Réserver au chaud.
- ### PRÉPARATION DES NOUILLES
- Entre-temps, dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile végétale, l'huile de sésame, la sauce soya, le sirop d'érable, le jus et le zeste de lime, l'ail et le gingembre. Réserver.
 - Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles 2 minutes. Ajouter les pois mange-tout et poursuivre la cuisson 2 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Égoutter de nouveau.
 - Remettre les nouilles dans la casserole. Ajouter la sauce réservée, les trois quarts des oignons verts et la coriandre, et mélanger délicatement. Répartir les nouilles dans des bols et garnir des boulettes de bœuf réservées. Parsemer du reste des oignons verts et des tranches de piment, si désiré.

PAR PORTION OU 1/6 DE LA RECETTE: cal. 510; prot. 27 g; m.g. 20 g (5 g sat.); chol. 85 mg; gluc. 56 g; (13 g sucres, 5 g fibres); fer 7 mg; sodium 975 mg.



PÂTES | ASIATIQUES





NOUILLES SAUTÉES AU BIFTECK ET AUX POIS MANGE-TOUT

✓ SANTÉ

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

REPOS: 10 MIN

CUISSON: 10 MIN

7 oz	nouilles de riz de 1/4 po (5 mm) de largeur	200 g
1/4 t	pâte de tamarin	60 ml
2 c. à soupe	sauce de poisson	30 ml
2 c. à soupe	jus de lime	30 ml
4 c. à thé	miel liquide	20 ml
1 c. à thé	sauce sriracha	5 ml
1/4 t	eau chaude	60 ml
1	bifteck de flanc coupé en tranches fines sur le biais (environ 10 oz/300 g)	1
2 c. à thé	huile végétale	10 ml
1	oignon coupé en tranches fines	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
2 t	pois mange-tout parés	500 ml
3 t	fèves germées	750 ml
	sel	

1 Dans un grand bol, couvrir les nouilles d'eau bouillante et laisser reposer 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et réserver.

2 Entre-temps, dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la pâte de tamarin, la sauce de poisson, le jus de lime, le miel, la sauce sriracha et l'eau chaude. Réserver.

3 Saler le bifteck. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter le bifteck et cuire, en brassant sans arrêt, 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. À l'aide d'une écumeoire, retirer le bifteck du wok et réserver dans un bol. Dans le wok, cuire l'oignon à feu moyen-vif, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'ail et cuire 1 minute en brassant. Ajouter les pois mange-tout, puis les nouilles et la sauce réservées. Au besoin, ajouter un peu d'eau. Cuire, en brassant, 3 minutes ou jusqu'à ce que les nouilles soient chaudes. Ajouter le bifteck réservé et les fèves germées, et réchauffer 1 minute, en brassant.

PAR PORTION: cal. 295; prot. 15 g; m.g. 6 g (2 g sat.); chol. 24 mg; gluc. 48 g (14 g sucres, 3 g fibres); fer 2,2 mg; sodium 536 mg.

C'EST
quoi?

La pâte de tamarin est un condiment aigre-doux indispensable dans la cuisine du Sud-Est asiatique. On la trouve dans les épiceries asiatiques.

PAD THAÏ AUX LÉGUMES ET AUX ŒUFS

✓ VÉGÉ

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 15 MIN

**LE BON
truc**

On prépare tous les ingrédients avant de se lancer dans la cuisson, car ça va très vite!

8 oz	nouilles de riz larges	250 g
1/3 t	sauce thaïe au piment chili doux	80 ml
3 c. à soupe	sauce soya à teneur réduite en sel	45 ml
2 c. à soupe	jus de lime	30 ml
1 c. à soupe	sirop d'érable	15 ml
1 c. à thé	sauce sriracha (facultatif)	5 ml
1 c. à soupe	huile végétale	15 ml
2	gousses d'ail hachées	2
1 c. à soupe	gingembre frais, râpé	15 ml
1	courgette taillée en spaghetti ou en julienne	1
2	carottes coupées en julienne	2
1	poivron rouge coupé en fines lanières	1
4	œufs battus	4
1 1/2 t	fèves germées	375 ml
4	oignons verts hachés	4
1/3 t	coriandre fraîche, hachée	80 ml
1/3 t	arachides hachées grossièrement	80 ml
	quartiers de lime	

1 Dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur, couvrir les nouilles d'eau bouillante. Laisser reposer 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli (remuer à l'aide d'une fourchette pour les séparer). Égoutter, rincer sous l'eau froide et réserver.

2 Dans un petit bol, mélanger la sauce au piment, la sauce soya, le jus de lime, le sirop d'érable et la sauce sriracha, si désiré. Réserver.

3 Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et le gingembre, et cuire 3 minutes. Ajouter la courgette, les carottes et le poivron, et poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Pousser les légumes sur le pourtour du wok pour dégager le centre et y verser les œufs. Cuire, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient crémeux. Mélanger les œufs avec les légumes. Ajouter les fèves germées, les nouilles et la sauce réservées, et mélanger en soulevant délicatement les nouilles pour bien les enrober. Poursuivre la cuisson 2 minutes.

4 Parsemer des oignons verts, de la coriandre et des arachides. Servir avec des quartiers de lime.

PAR PORTION: cal. 535; prot. 17 g; m.g. 15 g (3 g sat.); chol. 185 mg; gluc. 83 g (18 g sucres, 5 g fibres); fer 2,6 mg; sodium 750 mg.





PAD THAÏ AUX CREVETTES, AU POULET ET AU TOFU

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

REPOS: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

1/2	paquet de nouilles de riz larges (la moitié d'un paquet de 454 g)	1/2
1/3 t	ketchup	80 ml
1/3 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	80 ml
1/4 t	sauce de poisson	60 ml
3 c. à soupe	jus de lime	45 ml
2 c. à thé	sucre	10 ml
1 c. à thé	sauce sriracha	5 ml
4 c. à soupe	huile de canola	60 ml
2	œufs légèrement battus	2
8 oz	grosses crevettes décortiquées et déveinées	250 g
10 oz	poitrines de poulet désossées coupees en tranches fines	300 g
4	échalotes françaises coupées en tranches fines ou	4
1	oignon coupé en tranches fines	1
4	gousses d'ail hachées finement	4
1	poivron rouge coupé en fines lanières	1
2 c. à thé	gingembre frais, râpé	10 ml
6 oz	tofu mi-ferme égoutté et coupé en cubes	180 g
3 t	fèves germées	750 ml
3	oignons verts coupés en tranches	3
1/4 t	arachides non salées rôties, hachées	60 ml
1/2 t	feuilles de coriandre fraîche quartiers de lime	125 ml

1 Dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur, mettre les nouilles de riz et verser suffisamment d'eau bouillante pour les couvrir. Laisser tremper 15 minutes. Égoutter, rincer sous l'eau froide et réserver. Entre-temps, dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le ketchup, le bouillon, la sauce de poisson, le jus de lime, le sucre et la sauce sriracha. Réserver.

2 Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les œufs et cuire, en brassant de temps à autre, 30 secondes ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Mettre les œufs brouillés dans un autre bol et réserver. Essuyer le wok.

3 Dans le wok, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) du reste de l'huile à feu vif. Ajouter les crevettes et cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées. Mettre les crevettes dans une assiette et réserver. Chauffer 1 c. à soupe (15 ml) du reste de l'huile à feu vif. Ajouter le poulet et cuire, en brassant sans arrêt, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Mettre le poulet dans l'assiette avec les crevettes. Chauffer le reste de l'huile à feu vif. Ajouter les échalotes, l'ail, le poivron et le gingembre, et cuire, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.

4 Dans le wok, ajouter la sauce, les nouilles, les crevettes et le poulet réservés. Cuire 3 minutes en remuant pour bien enrober les nouilles. Ajouter les œufs brouillés réservés, le tofu, les fèves germées et les oignons verts, et mélanger. Réchauffer 1 minute ou jusqu'à ce que les fèves germées aient légèrement ramolli. Servir le pad thaï parsemé des arachides et de la coriandre. Garnir de quartiers de lime.

PAR PORTION: cal. 453; prot. 28 g; m.g. 17 g (3 g sat.); chol. 133 mg; gluc. 47 g (9 g sucres, 3 g fibres); fer 2,6 mg; sodium 1241 mg.

SAUTÉ DE PORC THAÏ ET VERMICELLES

✓ RAPIDE ✓ SANTÉ

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 10 MIN

8 oz	vermicelles de riz	250 g
1 c. à thé	huile végétale	5 ml
1 lb	porc haché maigre	500 g
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 c. à soupe	sauce de poisson	15 ml
1 c. à soupe	sambal oelek	15 ml
3 c. à soupe	sauce aux huîtres	45 ml
2 c. à soupe	eau	30 ml
1 c. à thé	miel liquide	5 ml
4	petits bok choys coupés en tranches fines (4 t/1 L en tout)	4
1	poivron rouge coupé en tranches fines	1
1/4 t	basilic frais, haché	60 ml

1 Dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur, mettre les vermicelles et couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Égoutter et réserver.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le porc haché et cuire en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter la sauce de poisson et le sambal oelek, et cuire 2 minutes. Incorporer la sauce aux huîtres, l'eau et le miel. Ajouter les bok choys et le poivron rouge, et cuire, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce que les bok choys aient ramolli. Retirer du feu. Ajouter le basilic et mélanger. Servir sur les vermicelles réservés.

PAR PORTION: prot. 19 g; m.g. 10 g (3 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 38 g; (3 g sucres, 2 g fibres); fer 1,4 mg; sodium 685 mg.

PHOTO: RONALD TSANG. STYLISME CULINAIRE: CHRISTOPHER STONGE. STYLISME ACCESSOIRES: MADELEINE JOHARI.



DANS
notre
assiette

Pour donner du croquant à ce sauté,
on parsème chaque portion de noix
de cajou ou d'arachides rôties.



SALADE DE NOUILLES SOBA AUX LÉGUMES

✓ RAPIDE ✓ VÉGÉTALIEN

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 MIN

CUISSON: 5 MIN

8 oz	nouilles soba	250 g
1 t	pois mange-tout	250 ml
1 t	brocoli coupé en petits bouquets	250 ml
1	poivron rouge coupé en tranches fines	1
1/4	oignon rouge coupé en tranches fines	1/4
1/4	concombre anglais coupé en demi-rondelles	1/4
	vinaigrette miso-gingembre (voir recette)	
1/2 t	coriandre fraîche, hachée	125 ml
1/4 t	amandes grillées, grossièrement hachées	60 ml

Vinaigrette miso-gingembre

DONNE ENVIRON 1 T (250 ML)

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1/2 t (125 ml) d'**huile végétale**, 1/4 t (60 ml) de **jus de citron**, 3 c. à tab (45 ml) de **miso**, 2 c. à tab (30 ml) chacun de **sirop d'érable** et de **gingembre** frais, râpé, 1 **gousse d'ail** hachée finement et 1/4 c. à thé (1 ml) de **piment de Cayenne**. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réservrer.

2 Entre-temps, dans une autre casserole d'eau bouillante, blanchir les pois mange-tout et le brocoli 2 minutes. Les égoutter et les plonger dans un bol d'eau glacée pour les refroidir. Les égoutter de nouveau. Couper les pois mange-tout en deux sur la longueur et les mettre dans un grand bol.

3 Dans le bol, ajouter le brocoli, le poivron rouge, l'oignon et le concombre. Ajouter la moitié de la vinaigrette et mélanger délicatement pour bien enrober les légumes. Ajouter les nouilles réservées, la coriandre et le reste de la vinaigrette, et mélanger. Parsemer des amandes.

PAR PORTION: cal. 385; prot. 10 g; m.g. 22 g (2 g sat.); chol. aucun; gluc. 41 g; (7 g sucres, 4 g fibres); fer 1,7 mg; sodium 407 mg.







Nouilles de légumes

Légères, croquantes et colorées, ces nouilles végétales ont tout pour plaire! On les ajoute dans notre assiette pour une belle dose de vitamines.

FETTUCCINES ET RUBANS DE COURGETTES À LA ROQUETTE

✓ RAPIDE ✓ VÉGÉTALIEN

2 À 3 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 10 MIN

6 oz	fettuccines ou autres pâtes longues	180 g
2	courgettes coupées en rubans	2
1/4 t	piments chili marinés en tranches, égouttés	60 ml
2 c. à soupe	huile d'olive	30 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
1 c. à soupe	jus de citron	15 ml
3 t	roquette	750 ml
1 1/2 c. à thé	origan frais, haché finement	7 ml
1/2 t	amandes grillées, hachées grossièrement	125 ml

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Mettre les courgettes dans une passoire. Égoutter les pâtes sur les courgettes, puis rincer aussitôt sous l'eau froide pour les refroidir. Bien égoutter.

2 Dans un grand bol, mettre les pâtes et les courgettes égouttées, les piments, l'huile, l'ail, le zeste et le jus de citron. Ajouter la roquette et l'origan, et mélanger délicatement pour bien enrober les pâtes. Parsemer des amandes.

PAR PORTION OU 1/3 DE LA RECETTE: cal. 376; prot. 11 g; m.g. 15 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 49 g (6 g sucres, 5 g fibres); fer 2,5 mg; sodium 508 mg.

LE BON
truc

Longs et fins, les rubans de courgettes cuisent très rapidement. Pour réaliser de belles tranches uniformes, on utilise les outils qu'on a sous la main, que ce soit un économe large, une mandoline ou un coupe-spirales.



SALADE DE NOUILLES DE LÉGUMES AUX NOISETTES

✓ RAPIDE ✓ VÉGÉTALIEN

12 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 MIN

1	échalote française hachée	1
3 c. à soupe	jus de citron	45 ml
1 1/2 c. à soupe	sirop d'érable	22 ml
1 c. à soupe	moutarde de Dijon	15 ml
1/4 t	huile de noisette	60 ml
2	courgettes	2
3	betteraves jaunes	3
3	carottes	3
1/4 t	noisettes grillées, hachées	60 ml
	sel et poivre	

DANS
notre
assiette

Pour que les nouilles de légumes gardent leur croquant, on les mélange à la vinaigrette au dernier moment. Et pour augmenter l'apport en protéines de cette salade, on garnit celle-ci de cubes de tofu, sautés au wok.

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'échalote, le jus de citron, le sirop d'érable et la moutarde. Saler et poivrer. Verser l'huile en filet, en fouettant, jusqu'à ce que la vinaigrette soit lisse et homogène. Réserver.

2 À l'aide d'un coupe-spirales ou d'une râpe, couper les courgettes, les betteraves et les carottes en nouilles ou en rubans (au besoin, couper les nouilles plus longues). Mettre les nouilles de légumes dans le bol de vinaigrette réservée et mélanger pour bien les enrober. Parsemer des noisettes.

PAR PORTION: cal. 85; prot. 1 g; m.g. 6 g (traces sat.); chol. aucun; gluc. 7 g (5 g sucres, 1 g fibres); fer 0,5 mg; sodium 150 mg.

SPAGHETTIS ET RUBANS DE COURGETTES AUX CÂPRES

✓ RAPIDE ✓ SANTÉ ✓ VÉGÉ

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUSSION: 10 MIN

12 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	375 g
1 c. à soupe	huile d'olive	15 ml
4	courgettes coupées en rubans	4
1/2	oignon rouge coupé en tranches fines	1/2
1 c. à soupe	câpres égouttées et rincées	15 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
2 c. à thé	zeste de citron râpé finement	10 ml
1	pincée de flocons de piment fort	1
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
1 c. à soupe	jus de citron	15 ml
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 1/3 t (80 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les courgettes, l'oignon et les câpres, et cuire, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter l'ail, le zeste de citron et les flocons de piment, et poursuivre la cuisson 1 minute, en brassant. Ajouter les pâtes égouttées, le parmesan, le jus de citron et suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour bien enrober les pâtes. Saler et poivrer.

PAR PORTION: cal. 417; prot. 15 g; m.g. 7 g (2 g sat.); chol. 5 mg; gluc. 75 g (6 g sucres, 7 g fibres); fer 4 mg; sodium 421 mg.



SPAGHETTIS ET NOUILLES DE COURGETTES, SAUCE CRÉMEUSE AU SAFRAN

✓ RAPIDE

6 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 15 MIN

8 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	250 g
1 c. à soupe	huile d'olive	15 ml
4 oz	pancetta coupée en petits dés	125 g
3	courgettes coupées en nouilles fines	3
1 c. à thé	filaments de safran broyés finement	5 ml
3/4 t	crème 35 %	180 ml
1/2 t	parmesan râpé	125 ml

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la pancetta et cuire, en brassant de temps à autre, 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. À l'aide d'une écumoire, mettre la pancetta dans une assiette tapissée d'essuie-tout et laisser égoutter.

3 Dans le poêlon, ajouter les nouilles de courgettes et le safran, et cuire à feu moyen, en remuant à l'aide de pinces, jusqu'à ce que les courgettes soient bien enrobées. Verser la crème et porter à ébullition à feu moyen-vif. Retirer le poêlon du feu. Ajouter les pâtes égouttées et mélanger. Ajouter le parmesan et mélanger à nouveau. Incorporer suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour obtenir une sauce crémeuse. Parsemer de la pancetta et de parmesan, si désiré.

PAR PORTION: cal. 392; prot. 12 g; m.g. 24 g (10 g sat.); chol. 50 mg; gluc. 33 g (5 g sucres, 3 g fibres); fer 1 mg; sodium 329 mg.



NOUILLES DE CAROTTES ET DE COURGETTES AU BIFTECK POËLÉ

✓ RAPIDE ✓ SANS GLUTEN

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 10 MIN

2	biftecks de haut de surlonge de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur (environ 1 lb/500 g en tout)	2
1 c. à thé	mélange d'épices à bifteck	5 ml
1 c. à soupe	huile de canola	15 ml
1 c. à soupe	beurre non salé	15 ml
1 c. à thé	huile d'olive aromatisée au citron	5 ml
4	petites courgettes coupées en nouilles fines	4
4	petites carottes coupées en nouilles fines	4
1/2 t	yogourt grec nature	125 ml
1 c. à soupe	mayonnaise	15 ml
1 c. à soupe	raifort en crème	15 ml
1 c. à soupe	aneth frais, haché grossièrement	15 ml
	sel et poivre	

1 Parsemer les biftecks des épices de chaque côté.

Dans un poêlon en fonte, chauffer l'huile de canola à feu moyen-vif. Ajouter les biftecks et cuire de 6 à 8 minutes, pour une cuisson mi-saignante, ou jusqu'au degré de cuisson désiré (retourner les biftecks à mi-cuisson). Garnir les biftecks du beurre, les mettre sur une planche à découper et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 10 minutes, puis les trancher dans le sens contraire des fibres de la viande. Réserver au chaud.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les nouilles de courgettes et de carottes, et cuire, en remuant délicatement, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient légèrement ramolli. Saler et poivrer. Retirer le poêlon du feu. Dans un petit bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise, le raifort et l'aneth.

3 Au moment de servir, dans des assiettes, répartir les nouilles de courgettes et de carottes et les tranches de biftecks réservées. Garnir de la sauce à l'aneth.

PAR PORTION: cal. 230; prot. 18 g; m.g. 12 g (4 g sat.); chol. 45 mg; gluc. 13 g (7 g sucres, 4 g fibres); fer 2,9 mg; sodium 400 mg.



PÂTES | NOUILLES DE LÉGUMES



BON À savoir

Si on ne possède pas de coupe-spirale pour tailler les courgettes en spaghetti, il est maintenant possible de trouver des nouilles de courgettes en épicerie, au rayon des fruits et légumes coupés. Pour réaliser cette recette, 8 t (2 L) ou 1 1/4 lb (625 g) de nouilles de courgettes sont nécessaires.

COUP de *POUCE* CUISINE

Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille
 Directrice de publication Geneviève Guertin
 Rédactrice en chef, cuisine Anne-Laure Rique
 Directrice artistique Christiane Gauthier
 Collaborateurs Marie Breton (diététiste), Louise Faucher, Philippe Lavallée
 Responsable de mise en ligne, magazines Luba Mikhovsky
 Révision-correction Josée Dufour, Johanne Girard

POUR NOUS JOINDRE, UNE SEULE FORMULE: PRÉNOM.NOM@TVA.CA

ADMINISTRATION

Directrice finances Chantal Trudeau
 Partenaire d'affaires principal, ressources humaines Laurence Beauchamp-Dugré

OPÉRATIONS

Directrice Johanne Perron
 Production Martine Lalonde
 Chef, infographie et photographie Steeve Tremblay
 Infographie Josée Blais, Pierre Cholette
 Retouche photos Stéphanie Bachand, Roger Charbonneau, Patrick Forgues, Éric Lépine, Joe Michasiw
 Chef, acquisitions et négociation des droits d'auteur Mélanie Turcotte

DIFFUSION & MARKETING

Directrice principale marketing, publications Martine Aubin
 Directeur kiosque et partenariats bannières Michel Nivischiuk
 Directrice diffusion Evelyne Labonté
 Directrice marketing et partenariats stratégiques Audrey Corriveau
 Chef, promotion journaux et magazines Marie-Josée Smith
 Cordonnatrice marketing, journaux et magazines Audrey Dupuis
 Chargée de projets marketing Émilie Phoenix
 Chef opérations et fidélisation Joanne Dormoy

VENTES PUBLICITAIRES

MONTRÉAL 514 598-2880 (ventespublicitaires@tva.ca)
 Vice-président, ventes Patrick Jutras
 Directrice expertise magazines, monétisation et mise en marché Kimberley Rouse
 Directrices générales, solutions médias, transactionnel
 Patricia Heckmann, Marie-Josée Fournier
 Cordonnatrices, ventes publicitaires
 Josée-Anne Beaupré, Rosina De Rose, Andréanne Lamoureux, Maria Perrotti
 Conseillères principales, commercialisation journaux et magazines
 Annie Bergeron, Vickie Bouthillier
 Directeurs principaux Karl Berthomé, Geneviève Brodeur, Natalia Tavares
QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7501
 Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin
TORONTO 416 227-8248
 Directeur Principal Jerome Leys
 Gestionnaires de comptes nationaux Cathy Ellis, Andrea McBride, Vanessa Watson
ÉTATS-UNIS Francis Gauthier 416-227-8301

IMPRESSION

Transcontinental Interweb Montréal, 1603, boul. de Montarville, Boucherville (Québec) J4B 5Y2

DISTRIBUTION

Messageries Dynamiques, 12 800, rue Brault, Mirabel (Québec), J7J 0W4
 Téléphone: 450 663-9000

DIRECTION GROUPE TVA INC.

Présidente et chef de la direction France Lauzière
 Vice-présidente, finances Anick Dubois
 Vice-président, ressources humaines Jean-François Reid
 Vice-présidente, communications Véronique Mercier

NOTRE POLITIQUE DE LA PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

Toute reproduction de textes, d'illustrations et de photographies provenant de ce magazine est interdite. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer la rigueur des renseignements contenus dans le *Coup de Pouce Cuisine*, il est entendu que le magazine ne peut être tenu responsable des erreurs ou des négligences commises dans l'utilisation de ces renseignements, pas plus que de leur réalisation.

Le magazine *Coup de Pouce Cuisine* est publié par TVA Publications inc., dont le siège social est situé au 1600, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2. Téléphone: 514 848-7000. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 1207-2478

© Tous droits réservés textes et photos 2020

NOUILLES DE COURGETTES AU MAÏS ET AUX HARICOTS BLANCS

✓ RAPIDE ✓ VÉGÉ

4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 MIN

CUISSON: 5 MIN

1 t	maïs en grains surgelé	250 ml
4	courgettes coupées en spaghetti	4
1	gousse d'ail hachée finement	1
3 c. à soupe	vinaigre de vin rouge	45 ml
3 c. à soupe	huile d'olive	45 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
1/4	oignon rouge tranché	1/4
1 t	haricots blancs à teneur réduite en sel, égouttés et rincés	250 ml
1 t	feuilles de basilic tassées légèrement, déchiquetées	250 ml
1 t	fromage féta émietté	250 ml
1/2 t	feuilles de menthe tassées légèrement, déchiquetées (facultatif)	125 ml
1/3 t	graines de citrouille rôties (facultatif)	80 ml
	sel et poivre	

1 Dans un grand poêlon antiadhésif, cuire le maïs 3 minutes à feu moyen-vif. Ajouter les courgettes et cuire, en brassant de temps à autre, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli et que le maïs soit tendre.

2 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'ail, le vinaigre, l'huile et la moutarde. Saler et poivrer. Ajouter les nouilles de courgettes et le maïs, l'oignon, les haricots blancs, le basilic, 3/4 t (180 ml) du féta et la menthe, si désiré. Mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients. Parsemer du reste du féta et des graines de citrouille, si désiré.

PAR PORTION: cal. 308; prot. 12 g; m.g. 20 g (7 g sat.); chol. 27 mg; gluc. 24 g (7 g sucres, 7 g fibres); fer 1,7 mg; sodium 504 mg.