

**COUP**  
**de**  
**POUCE**  
*cuisine*

# Sur la plaque

**60**

**recettes**  
pratiques pour  
tous les jours



**Viandes et volailles • Poissons et fruits de mer**  
**Plats végés • Desserts et collations**



Ça comprend  
qu'il faut  
parfois lâcher  
les écrans.

CONTRÔLE PARENTAL

# Simple et efficace!

---

Au rayon des accessoires de cuisine pratiques, la plaque de cuisson occupe une place de choix. Véritable couteau suisse culinaire, elle met sa polyvalence au service de notre gourmandise, qu'il s'agisse de rôtir une viande, cuire uniformément un poisson, concentrer les saveurs des légumes, torréfier des noix, modeler une pâte à gâteau ou encore congeler des boulettes ou des petits fruits. Le tout, en nous laissant les mains libres pour concocter d'autres délices ou vaquer à nos occupations!

Dans ce nouveau hors-série, vous trouverez plus de 60 recettes savoureuses pour vous composer un repas complet autour de cet outil à tout faire. Des entrées et accompagnements (p. 8) qui mettent en valeur les légumes de nos champs. Des plats de viande et de volaille (p. 20) ainsi que des mets à base de poissons et de fruits de mer (p. 36), pour les soupers pressés comme pour les jours où l'on reçoit de la belle visite. Des délices végés (p. 48) garnis de légumineuses, tofu ou fromage, qui devraient plaire à tous – même aux plus carnivores! – tant ils sont nourrissants et réconfortants. Sans oublier les desserts et collations (p. 60) pour finir sur une note sucrée et satisfaisante... Il y en a pour tous les goûts et toutes les occasions.

Alors, à vos plaques, prêts, cuisinez!

*L'équipe Coup de Pouce*



# Sommaire

-

## Entrées et accompagnements



8 NACHOS AUX PATATES DOUCES  
ET AUX HARICOTS NOIRS



10 PAIN PLAT À LA COURGE  
ET AU GOUDA



12 CHOU-FLEUR RÔTI ET RELISH  
AUX RAISINS



12 POMMES DE TERRE HASSELBACK  
À LA GRECQUE



14 SALADE DE BETTERAVES RÔTIES,  
POMME ET CHÈVRE



16 ASPERGES RÔTIES, SAUCE SÉSAME  
ET SOYA

## Viandes et volailles



16 CHOU-FLEUR RÔTI ÉRABLE  
ET SRIRACHA



19 FRITES DE PANAIS ÉPICÉES  
TOUTES GARNIES



21 POULET MARINÉ AU BABEURRE  
ET LÉGUMES RÔTIS



22 PIZZAS STYLE CHEESEBURGER



24 BOULETTES D'AGNEAU À LA GRECQUE



24 POITRINES DE POULET BRUSCHETTA





27 FILET DE PORC EN CROÛTE DE PACANES ET D'ÉPICES



28 CARRÉ DE PORC ET LÉGUMES CHIMICHURRI



30 CÔTELETTES DE PORC AU CUMIN ET LÉGUMES D'HIVER RÔTIS



32 BIFTECK ET LÉGUMES POUR BOLS FAJITAS



34 BIFTECK, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES À L'AIL



34 PAINS DE VIANDE À LA DINDE

### Poissons et fruits de mer



37 FISH & CHIPS AUX CRAQUELINS



38 BOULETTES DE POISSON À LA THAÏE



40 CREVETTES ET CHORIZO À LA CAJUN



40 SAUMON ÉRABLE ET MISO



43 SAUMON RÔTI À LA MÉDITERRANÉENNE



44 FOCACCIA AU BEURRE DE TOMATES SÉCHÉES À L'ÉRABLE



44 PALOURDES AU VIN BLANC, AUX TOMATES ET AUX CÂPRES



47 TOSTADAS DE POISSON CROUSTILLANT ET CRÈME D'AVOCAT



49 PATATES DOUCES RÔTIES AUX POIS CHICHES ET OIGNON MARINÉ

### Plats végés





50 BOULETTES AUX LENTILLES  
ET AUX CHAMPIGNONS



51 TACOS À LA COURGE ET  
AUX HARICOTS NOIRS



52 TARTE AUX POMMES DE TERRE,  
ÉCHALOTES FRANÇAISES ET  
FROMAGE OKA



54 PIZZA AUX RAISINS RÔTIS À L'ÉRABLE  
ET AU BLEU



56 CROQUETTES DE TOFU, SAUCE  
BARBECUE FUMÉE À L'ÉRABLE



56 PATATES DOUCES RÔTIES  
AUX ÉPINARDS ET AU FÊTA

### Desserts et collations



59 PLAQUE DE LÉGUMES AU HALLOUMI  
ET À L'AIL RÔTI



60 GÂTEAU À LA CITROUILLE ET  
AUX CAROTTES, GLAÇAGE  
À LA CASSONADE



62 MERINGUES-NUAGES AU CHOCOLAT



63 FEUILLETÉS À LA CRÈME D'AMANDES



64 BARRES D'ÉNERGIE AU MIEL



65 ÉCORCES DE YOGOURT GLACÉ  
AU GRANOLA

### Légende



Sans gluten



Sans lactose



Sans noix



Sans œufs



Ça fait du  
bien pour

**Vrai**

Un monde  
sans filtre

**DEMAIN  
TOUT  
EST  
POSSIBLE**

AVEC CHANTAL LACROIX



Suivez-nous sur   [vrai.ca](http://vrai.ca)

Nouvelle plateforme de contenu.

HELIX |  VIDÉOTRON

# Entrées et accompagnements

On fait la part belle aux légumes avec ces recettes rapides à préparer.

## Nachos aux patates douces et aux haricots noirs

Végé



4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 30 min

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1                    | <b>grosse patate douce non pelée, coupée en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur (environ 1 1/2 lb/750 g)</b> |
| 1 c. à soupe (15 ml) | <b>huile d'olive</b>   |
| 1 c. à thé (5 ml)    | <b>paprika fumé</b>  |
| 1 c. à thé (5 ml)    | <b>poudre d'ail</b>  |
| 1                    | <b>boîte de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)</b>                              |
| 1                    | <b>poivron vert coupé en dés</b>   |
| 1/2                  | <b>oignon rouge coupé en dés (environ 1/2 t/125 ml)</b>  |
| 1                    | <b>tomate coupée en dés</b>  |
| 1/2 t (125 ml)       | <b>piments bananes marinés en pot, égouttés et grossièrement hachés</b>  |
| 2 c. à thé (10 ml)   | <b>sauce tabasco</b>   |
| 1 1/2 t (375 ml)     | <b>cheddar râpé</b>  |
| 1/3 t (80 ml)        | <b>salsa aux tomatilles (salsa verde) ou salsa aux tomates</b>   |
| 1/4 t (60 ml)        | <b>feuilles de coriandre fraîche (facultatif)</b>  |
|                      | <b>sel</b>   |

1. Dans un grand bol, mélanger la patate douce avec l'huile, le paprika et la poudre d'ail. Saler. Étendre les tranches de patate sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes.

2. Entre-temps, dans un bol, mélanger les haricots noirs, le poivron, l'oignon, la tomate, les piments et la sauce tabasco. Retirer la plaque du four. À l'aide de pinces, rassembler les tranches de patate douce au centre de la plaque, puis couvrir du mélange aux haricots noirs. Parsemer du cheddar. Poursuivre la cuisson au four 8 minutes, puis cuire sous le gril 2 minutes. Garnir les nachos de la salsa et de la coriandre, si désiré.

*Par portion*  
cal. 476 | prot. 21 g | m.g. 19 g (10 g sat.)  
chol. 44 mg | gluc. 59 g (12 g fibres)  
sodium 671 mg.



PHOTO: MAYA VISNYEI/STYLISME CULINAIRE; CLAIRE STUBBS; STYLISME ACCESSOIRES: CATHERINE DOHERTY.









## Pain plat à la courge et au gouda

*Végé*



4 portions | Préparation **15 min** | Cuisson **20 min**

<b>3 c. à soupe</b> (45 ml)	<b>huile d'olive</b>
<b>1</b>	<b>poireau, les parties blanche et vert pâle seulement, haché</b>
<b>4 t</b> (1 L)	<b>jeunes épinards</b>
<b>2 t</b> (500 ml)	<b>courge Butternut coupée en fins rubans</b>
<b>1/2 c. à thé</b> (2 ml)	<b>herbes de Provence</b>
<b>2 c. à thé</b> (10 ml)	<b>semoule de maïs</b>
<b>12 oz</b> (375 g)	<b>pâte à pizza</b>
<b>1 t</b> (250 ml)	<b>gouda fumé, râpé</b>
	<b>sel et poivre</b>

**1.** Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile à feu moyen. Ajouter le poireau et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter les épinards et cuire, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Saler et poivrer. Retirer du feu et laisser refroidir. Dans un bol, mélanger la courge avec 1 c. à soupe (15 ml) du reste de l'huile et les herbes de Provence. Saler et poivrer. Réserver.

**2.** Sur une plaque de cuisson de 17 x 11 po (42 x 28 cm) légèrement huilée, saupoudrer la semoule de maïs. Sur une surface de travail légèrement farinée, abaisser la pâte à pizza en un rectangle de la même dimension que la plaque. Déposer l'abaisse sur la plaque, puis la piquer à la fourchette sur toute sa surface et la badigeonner du reste de l'huile. Couvrir uniformément de la préparation au poireau et aux épinards, puis du mélange de courge réservé. Parsemer du fromage.

**3.** Cuire sur la grille inférieure du four préchauffé à 475 °F (240 °C) de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir sur la plaque 3 minutes avant de couper en morceaux.

*Par portion*

cal. **485** | prot. **15 g** | m.g. **23 g (8 g sat.)** | chol. **25 mg** | gluc. **54 g (4 g sucres, 4 g fibres)** | sodium **750 mg**.





*Chou-fleur rôti et  
relish aux raisins  
p. 12*



Chou-fleur rôti et relish aux raisins

Végétalien

2 portions | Préparation 15 min | Cuisson 40 min



Chou-fleur rôti

- 1 chou-fleur
- 2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive
- 1/2 c. à thé (2 ml) sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) poivre

Relish aux raisins

- 1/4 t (60 ml) huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) zeste de citron râpé
- 3 c. à soupe (45 ml) jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 échalote française hachée finement
- 1 t (250 ml) raisins rouges coupés en deux
- 2 c. à soupe (30 ml) raisins secs
- 1/2 t (125 ml) persil italien frais, haché finement
- 1/4 t (60 ml) noix de pin grillées

Préparation du chou-fleur

1. Retirer les feuilles du chou-fleur et égaliser la tige. Couper 2 tranches de 1 1/4 po (3 cm) d'épaisseur dans le chou-fleur et les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin (conserver le reste du chou-fleur pour un autre usage.) Arroser de l'huile, puis parsemer du sel et du poivre. Cuire sur la grille supérieure du four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et doré (le retourner délicatement à mi-cuisson).

Préparation de la relish

2. Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le zeste, le jus de citron et le sel. Ajouter l'échalote, les raisins, le persil et les noix de pin, et mélanger.

3. Au moment de servir, garnir les tranches de chou-fleur rôti de la relish.

Par portion

cal. 638 | prot. 9 g | m.g. 53 g (7 g sat.) | chol. aucun | gluc. 42 g (8 g fibres) | sodium 680 mg.

Pommes de terre hasselback à la grecque

Végé

4 à 6 portions | Préparation 10 min | Cuisson 1 h 15 min



- 6 pommes de terre rouges lavées et brossées (environ 1 1/2 lb/ 750 g)
- 4 c. à soupe (60 ml) huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) origan séché
- 1/2 t (125 ml) fromage à la crème aux fines herbes, émietté
- 1/2 t (125 ml) fromage féta émietté
- 1 botte de chou frisé (kale) lavé, les tiges enlevées
- 1/2 petit oignon rouge tranché finement
- 12 tomates raisins
- sel et poivre

1. Couper les pommes de terre en tranches d'environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur, en arrêtant avant la base pour que les tranches restent attachées entre elles. Déposer les pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser de la moitié de l'huile et saupoudrer de l'origan. Saler et poivrer. Cuire au centre du four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 1 heure.

2. Retirer la plaque du four. Parsemer les pommes de terre du fromage à la crème et du féta. Disposer le kale, l'oignon et les tomates autour des pommes de terre. Arroser du reste de l'huile. Remettre la plaque au four et poursuivre la cuisson 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Par portion

cal. 457 | prot. 13 g | m.g. 17 g (7 g sat.) | chol. 23 mg | gluc. 63 g (11 g fibres) | sodium 417 mg.









Salade de betteraves rôties, pomme et chèvre

Végé



4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 40 à 50 min

- 3/4 lb (375 g) betteraves rouges pelées et coupées en quartiers de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur
- 3/4 lb (375 g) betteraves jaunes pelées et coupées en quartiers de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur
- 1 c. à soupe (15 ml) huile d'olive
- 1 pomme Empire coupée en tranches fines
- 1 petit oignon rouge coupé en tranches fines
- 1 c. à soupe (15 ml) miel liquide
- 1/3 t (80 ml) noix de Grenoble grillées et hachées grossièrement
- 1/4 t (60 ml) brins d'aneth frais
- vinaigrette chèvre et aneth (voir recette)
- sel et poivre

1. Mettre les betteraves sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser de l'huile d'olive. Saler, poivrer et mélanger. Étendre les betteraves en une seule couche sur la plaque et cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres (remuer à mi-cuisson). Laisser refroidir.
2. Répartir les betteraves rôties dans une assiette de service. Garnir de la pomme et de l'oignon. Arroser du miel, puis parsemer des noix et de l'aneth. Servir avec la vinaigrette.

Par portion

cal. 330 | prot. 11 g | m.g. 18 g (6 g sat.) | chol. 15 mg | gluc. 31 g (23 g sucres, 7 g fibres) | fer 2,6 mg | sodium 350 mg potassium 785 mg.

Vinaigrette chèvre et aneth

Donne environ 1/2 t (125 ml)

Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire en sauce lisse 4 oz (125 g) de **fromage de chèvre crémeux**, émietté, 1/4 t (60 ml) de **yogourt 2 % nature**, 1 c. à soupe (15 ml) chacun d'**huile d'olive** et de **jus de citron**, et 1/3 t (80 ml) d'**aneth frais**. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)



Dans la vinaigrette, on peut remplacer le fromage de chèvre par 4 oz (125 g) de fêta ou encore 2 oz (60 g) de fromage bleu.





PHOTO: MAYA VISNYEI; STYLISME CULINAIRE: CLAIRE STUBBS; STYLISME ACCESSOIRES: RENÉE DREXLER, THE PROPS.

*Asperges rôties, sauce  
sésame et soya  
p. 16*



Asperges rôties, sauce sésame et soya

Rapide • Végétalien

10 portions | Préparation 15 min | Cuisson 15 min



- 2 c. à thé (10 ml) huile de sésame
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1/4 c. à thé (1 ml) flocons de piment fort (facultatif)
- 1/3 t (80 ml) cassonade tassée
- 3 c. à soupe (45 ml) sauce soya
- 1 c. à soupe (15 ml) vinaigre de vin blanc
- 2 c. à soupe (30 ml) eau
- 2 à 3 bottes d'asperges, parées (environ 2 lb/1 kg ou 60 asperges en tout)
- 1 c. à soupe (15 ml) huile de canola
- 2 oignons verts hachés
- 1/2 t (125 ml) arachides rôties hachées (facultatif)

- Dans une petite casserole, chauffer 1 c. à thé (5 ml) de l'huile de sésame à feu moyen. Ajouter l'ail et les flocons de piment, si désiré, et cuire 30 secondes. Ajouter la cassonade, la sauce soya et le vinaigre, et mélanger. Porter à ébullition, puis laisser bouillir 1 minute. Retirer la casserole du feu. Incorporer le reste de l'huile de sésame et l'eau. Réserver.
- Sur une surface de travail, déposer les asperges côte à côte en petits groupes de 3 ou 4. Insérer délicatement 2 cure-dents ou bâtonnets de bambou préalablement trempés dans l'eau dans les asperges, de manière à les maintenir en parallèle. Déposer les asperges sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et les badigeonner de l'huile de canola.
- Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 10 minutes. Poursuivre la cuisson sous le gril de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres, mais encore croquantes et légèrement grillées. Mettre les asperges dans une assiette de service. Arroser de la sauce réservée, puis parsemer des oignons verts et des arachides, si désiré.

Par portion

cal. 66 | prot. 2 g | m.g. 3 g (traces sat.) | chol. aucun | gluc. 10 g (2 g fibres) | sodium 284 mg.

Chou-fleur rôti érable et sriracha

Rapide • Végétalien

4 portions | Préparation 10 min | Cuisson 10 min



- 6 c. à soupe (90 ml) sirop d'érable
- 4 c. à soupe (60 ml) huile de canola
- 2 c. à soupe (30 ml) sauce tamari à teneur réduite en sel
- 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) sauce sriracha
- 1 c. à thé (5 ml) flocons de piment coréen (gochugaru) ou paprika (facultatif)
- 1 chou-fleur défait en gros bouquets, puis coupé en tranches d'environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur
- 1 oignon vert haché finement
- fleur de sel

- Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le sirop d'érable, l'huile, la sauce tamari, la sauce sriracha et les flocons de piment, si désiré. Ajouter le chou-fleur et mélanger pour bien l'enrober. Étendre uniformément le chou-fleur sur une plaque de cuisson légèrement huilée. Parsemer de fleur de sel.
- Cuire sous le gril préchauffé du four, sur la grille du milieu, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit légèrement caramélisé (le retourner à mi-cuisson). Au moment de servir, parsemer le chou-fleur de l'oignon vert.

Par portion

cal. 185 | prot. 3 g | m.g. 7 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 28 g (20 g sucres, 3 g fibres) | fer 1 mg | sodium 350 mg | potassium 555 mg.









PHOTO: MAYA VISNYEVSKY. STYLING: MICHAEL BELL. JUDYNYN.COM. STYLISME ACCESSOIRES: LARA MCGRAW.



## Frites de panais épicées toutes garnies

*Végé*

2 portions | Préparation **15 min** | Cuisson **35 min**



1 lb (500 g)	panais pelés et coupés en bâtonnets de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur
3 c. à soupe (45 ml)	huile d'olive
1 1/4 c. à thé (6 ml)	paprika fumé ou doux
1/4 c. à thé (1 ml)	piment de Cayenne
1/4 c. à thé (1 ml)	poudre d'ail
2	oignons verts hachés
1	avocat coupé en dés
3 c. à soupe (45 ml)	fromage de chèvre ou fromage bleu, émietté
	brins de coriandre fraîche ou cresson (facultatif)
	mayonnaise à l'oignon vert (voir recette)
	sel

1. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger délicatement les panais avec l'huile pour bien les enrober. Parsemer du paprika, du piment de Cayenne et de la poudre d'ail. Saler et bien mélanger. Étendre les panais en une seule couche sur la plaque. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que les panais soient dorés et croustillants (les retourner à mi-cuisson).

2. Disposer les frites de panais dans une grande assiette de service. Garnir des oignons verts, de l'avocat, du fromage et de coriandre, si désiré. Servir avec la mayonnaise à l'oignon vert.

### *Par portion*

cal. **702** | prot. **8 g** | m.g. **57 g** (10 g sat.) | chol. **15 mg** | gluc. **47 g** (11 g sucres, 15 g fibres) | fer **3 mg** | sodium **448 mg** | potassium **1365 mg**.

### *Mayonnaise à l'oignon vert*

Donne environ 1/3 t (80 ml)

Dans un petit bol, mélanger 1 **oignon vert** haché finement, 2 c. à soupe (30 ml) chacune de **mayonnaise** et de **crème sure**, et 1 c. à soupe (15 ml) d'**huile d'olive**. (La mayonnaise se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

dans  
notre  
assiette

Pour transformer ce plat de légumes en un plat principal, doubler la quantité d'avocat et garnir chaque portion d'un œuf miroir.



SUR LA PLAQUE

# Viandes et volailles

—  
Ces plats généreux nous promettent un repas  
nourrissant et une belle dose de réconfort!





# Poulet mariné au babeurre et légumes rôtis



4 à 6 portions | Préparation 30 min | Marinage 3 h

Cuisson 45 min

1 1/4 t (310 ml)	babeurre
1/3 t (80 ml)	jus de cornichons à l'aneth
1/2	oignon coupé en tranches fines
5	gousses d'ail écrasées
1 1/2 c. à thé (7 ml)	gros sel
1/2 c. à thé (2 ml)	paprika fumé
1/2 c. à thé (2 ml)	poivre
1	poulet entier coupé en 8 morceaux (environ 3 lb/1,5 kg)
1	botte de carottes avec les fanes
1	paquet de minipatates douces, coupées en deux sur la longueur (680 g) (de 8 à 10 en tout)
4 c. à soupe (60 ml)	huile d'olive
12	tomates cerises
1	botte de chou frisé (kale), les tiges enlevées, les feuilles déchiquetées grossièrement
	sel et poivre

1. Dans un grand sac de plastique refermable, mélanger le babeurre, le jus de cornichons, l'oignon, l'ail, le gros sel, le paprika et le poivre. Ajouter les morceaux de poulet et fermer le sac hermétiquement. Masser délicatement le poulet à travers le sac pour bien l'enrober. Déposer le sac dans un plat et réfrigérer 3 heures. (Le poulet se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)
2. Couper les tiges des carottes à 1 po (2,5 cm) de longueur et couper les plus grosses carottes en deux sur la longueur. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger les carottes et les patates douces avec 2 c. à soupe (30 ml) de l'huile pour bien les enrober. Saler et poivrer. Étendre les légumes en une seule couche. Égoutter le poulet (jeter la marinade) et bien l'éponger avec des essuie-tout. Dans un grand bol, mélanger le poulet et le reste de l'huile, puis saler et poivrer. Déposer les morceaux de poulet sur les légumes.
3. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et que les légumes soient tendres. Ajouter les tomates cerises au cours des 10 dernières minutes de cuisson. Retirer le poulet de la plaque et le déposer dans un grand plat de service. Couvrir de papier d'aluminium sans serrer. Passer les légumes sous le gril du four 2 minutes. Retirer la plaque du four et ajouter les feuilles de chou en retournant délicatement les légumes. Poursuivre la cuisson sous le gril de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles de chou soit croustillantes et légèrement noircies.

*Par portion* (1/6 de la recette)  
cal. 489 | prot. 42 g | m.g. 21 g (5 g sat.) | chol. 134 mg | gluc. 34 g (14 g sucres, 7 g fibres) | fer 3,7 mg | sodium 473 mg | potassium 1296 mg.

le bon  
truc

Pour se faciliter la vie, on peut se procurer du poulet déjà coupé en morceaux à la place du poulet entier. On aura besoin de 2 poitrines de poulet, 2 pilons de poulet et 2 hauts de cuisses de poulet, le tout non désossé et avec la peau (environ 3 lb/1,5 kg en tout).



## SUR LA PLAQUE



## Pizzas style cheeseburger



4 portions | Préparation **15 min** | Cuisson **20 min**

<b>2 c. à thé</b> (10 ml)	<b>huile d'olive</b>
<b>1/2 lb</b> (250 g)	<b>bœuf haché extramaigre</b>
<b>1/2</b>	<b>oignon rouge haché</b>
<b>4 c. à thé</b> (20 ml)	<b>moutarde</b>
<b>1 c. à thé</b> (5 ml)	<b>poudre d'ail</b>
<b>1 c. à thé</b> (5 ml)	<b>paprika</b>
<b>1 lb</b> (500 g)	<b>pâte à pizza fraîche ou surgelée, décongelée</b>
<b>1/2 t</b> (125 ml)	<b>sauce à pizza</b>
<b>1</b>	<b>tomate coupée en tranches fines</b>
<b>3/4 t</b> (180 ml)	<b>fromage mozzarella râpé</b>
<b>1/2 t</b> (125 ml)	<b>cheddar râpé</b>
<b>12</b>	<b>tranches de cornichons sucrés</b>
<b>1/4 t</b> (60 ml)	<b>oignon rouge coupé en tranches fines</b>
<b>2 t</b> (500 ml)	<b>jeunes feuilles de chou frisé (kale) (facultatif)</b>
	<b>sel et poivre</b>

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le bœuf et l'oignon haché, la moutarde, la poudre d'ail et le paprika. Saler et poivrer. Cuire, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. À l'aide d'une écumoire, mettre la préparation dans un bol et réserver.

2. Entre-temps, séparer la pâte à pizza en deux portions. Sur une planche légèrement farinée, abaisser chaque portion en un ovale d'environ 11 x 8 po (28 x 20 cm). Déposer les croûtes sur une grande plaque de cuisson légèrement huilée. À l'aide d'une cuillère, étendre la sauce à pizza sur les abaisses. Garnir de la préparation au bœuf haché réservée et des tomates, puis parsemer du fromage mozzarella et du cheddar.

3. Cuire sur la grille inférieure du four préchauffé à 500 °F (260 °C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les croûtes et le fromage soient dorés. Garnir des cornichons, des tranches d'oignon rouge et des feuilles de chou frisé, si désiré.

### Par portion

cal. **580** | prot. **30 g** | m.g. **22 g** (8 g sat.) | chol. **70 mg** | gluc. **65 g** (5 g sucres, 4 g fibres) | sodium **1150 mg**.



Poitrines de  
poulet bruschetta  
p. 24

PHOTO: TANGO PHOTOGRAPHIE; STYLISME CULINAIRE: NATALY SIMARD; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.



Poitrines de poulet bruschetta

Rapide



4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 15 min

- 1 1/2 t (375 ml) tomates cerises coupées en quatre
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 c. à thé (10 ml) vinaigre balsamique
- 3 c. à thé (15 ml) huile d'olive
- 4 poitrines de poulet désossées (1 1/2 lb/750 g en tout)
- 1/4 t (60 ml) pesto de basilic
- 2 boules de bocconcini coupées en 4 tranches chacune
- 1/4 t (60 ml) basilic frais, haché
- sel et poivre

1. Dans un bol, mélanger les tomates, l'ail, le vinaigre et 1 c. à thé (5 ml) de l'huile. Saler et poivrer, puis réserver. Saler et poivrer les poitrines de poulet. Dans un grand poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré (le retourner à mi-cuisson). Retirer le poêlon du feu et déposer le poulet sur une plaque de cuisson munie de rebords, huilée.

2. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les poitrines de poulet du pesto, puis les garnir du bocconcini et de la bruschetta de tomates réservée. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Au moment de servir, parsemer le poulet du basilic.

Par portion

cal. 415 | prot. 50 g | m.g. 22 g (6 g sat.) | chol. 135 mg | gluc. 4 g (2 g sucres, 1 g fibres) | fer 1,9 mg | sodium 300 mg | potassium 530 mg.

En accompagnement

Orzo au citron

4 portions

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire 8 oz (250 g) d'orzo de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Égoutter les pâtes, en réservant 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson, et les mettre dans un bol. Ajouter 1 c. à thé (5 ml) de beurre, 2 c. à thé (10 ml) de zeste de citron râpé, 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron, 3 c. à soupe (45 ml) de persil italien frais, haché, et l'eau de cuisson réservée. Mélanger pour bien enrober les pâtes. Saler et poivrer.

Par portion

cal. 235 | prot. 8 g | m.g. 2 g (1 g sat.) | chol. 3 mg | gluc. 46 g (2 g sucres, 2 g fibres) | fer 0,2 mg | sodium 150 mg | potassium 25 mg.

Boulettes d'agneau à la grecque



4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 25 min

- 2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) vinaigre de vin rouge
- 1/2 c. à thé (2 ml) origan séché
- 2 grosses pommes de terre non pelées et coupées en quartiers
- 1/2 lb (250 g) agneau haché
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 échalote française hachée finement
- 1/2 t (125 ml) chapelure
- 1 œuf légèrement battu
- 1/2 t (125 ml) menthe fraîche, hachée
- 2 courgettes coupées en tranches fines
- 12 tomates cerises
- 1/4 t (60 ml) fromage féta émietté
- 1/4 t (60 ml) olives noires dénoyautées, coupées en tranches
- sel et poivre

1. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre et l'origan. Saler et poivrer.

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger les pommes de terre et la moitié de la vinaigrette. Étendre la préparation en une seule couche sur la plaque. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre aient légèrement ramolli. Les retourner et réserver.

3. Entre-temps, mélanger l'agneau, l'ail, l'échalote, la chapelure, l'œuf et la moitié de la menthe. Saler et poivrer. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en 16 boulettes, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois. Déposer les boulettes sur la plaque avec les pommes de terre réservées.

4. Sur une autre plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger les courgettes, les tomates et le reste de la vinaigrette. Étendre la préparation en une seule couche sur la plaque. Mettre les deux plaques au four et cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (intervertir les plaques à mi-cuisson).

5. Au moment de servir, mettre les légumes sur la plaque avec les boulettes. Garnir du féta, des olives et du reste de la menthe.

Par portion

cal. 425 | prot. 21 g | m.g. 17 g (5 g sat.) | chol. 90 mg | gluc. 49 g (7 g fibres) | sodium 350 mg.







## SUR LA PLAQUE

*le bon  
truc*

Une fois les brocolis coupés en tranches, on garde les pieds et les bouquets restants pour nos sautés ou nos soupes.



# Filet de porc en croûte de pacanes et d'épices



4 portions | Préparation 10 min | Cuisson 25 à 30 min | Repos 10 min

1/2 t (125 ml)	<b>pacanes grossièrement hachées</b>
1 c. à soupe (15 ml)	<b>poudre d'ail</b>
1 c. à soupe (15 ml)	<b>poudre d'oignon</b>
1 c. à soupe (15 ml)	<b>cumin moulu</b>
1 c. à soupe (15 ml)	<b>paprika</b>
1/2 c. à thé (2 ml)	<b>sel</b>
1/4 c. à thé (1 ml)	<b>poivre</b>
1	<b>filet de porc (environ 1 lb/500 g)</b>
2 c. à soupe (30 ml)	<b>moutarde à l'ancienne</b>

1. Dans un petit bol, mélanger les pacanes, les poudres d'ail et d'oignon, le cumin, le paprika, le sel et le poivre. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le filet de porc de la moutarde. Couvrir toute la surface du mélange aux pacanes en pressant pour le faire adhérer.

2. Mettre le porc sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit encore légèrement rosé à l'intérieur. Déposer le filet de porc sur une planche à découper, couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 10 minutes avant de le couper en tranches.

*Par portion*

cal. 245 | prot. 24 g | m.g. 13 g (2 g sat.) | chol. 60 mg | gluc. 8 g (3 g fibres)  
sodium 525 mg.

**En accompagnement**

*Brocolis rôtis au citron et au parmesan*

4 portions

Dans un petit bol, mélanger 1/4 t (60 ml) d'**huile d'olive**, 2 **gousses d'ail** hachées, 2 c. à thé (10 ml) de **zeste de citron** râpé et 2 c. à soupe (30 ml) de **jus de citron**. Couper 2 têtes de **brocoli** en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur et les mettre sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Badigeonner les tranches de brocoli de l'huile au citron. Parsemer de 3 c. à soupe (45 ml) de **parmesan** râpé et poivrer. Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre, mais encore légèrement croquant (retourner délicatement les tranches de brocoli à mi-cuisson).

*Par portion*

cal. 165 | prot. 3 g | m.g. 14 g (2 g sat.) | chol. 3 mg  
gluc. 7 g (2 g fibres) | sodium 95 mg.

**En accompagnement**

*Purée de haricots blancs à l'ail et aux fines herbes*

4 portions

Dans une casserole, chauffer à feu doux 2 petites boîtes de **haricots blancs** (14 oz/398 ml chacune), rincés et égouttés, et 1/2 t (125 ml) de **crème 15 %** pendant 3 minutes. Réduire le mélange en purée lisse. Ajouter 3 oz (90 g) de **fromage crémeux à l'ail et aux fines herbes** et mélanger. Poivrer.

*Par portion*

cal. 325 | prot. 14 g | m.g. 14 g (9 g sat.) | chol. 15 mg  
gluc. 36 g (8 g fibres) | sodium 475 mg.





## Carré de porc et légumes chimichurri



6 portions | Préparation 30 min | Cuisson 1 h 45 min

1	<b>carré de porc de 6 côtes, paré (environ 2 lb/1 kg en tout)</b>
2 c. à soupe (30 ml)	<b>romarin frais, haché finement</b>
1 c. à thé (5 ml)	<b>cumin moulu</b>
1 c. à thé (5 ml)	<b>poudre d'ail</b>
1 c. à thé (5 ml)	<b>poivre</b>
1/2 c. à thé (2 ml)	<b>sel</b>
1/2 c. à thé (2 ml)	<b>flocons de piment fort</b>
12	<b>pommes de terre grelots coupées en deux</b>
4	<b>gousses d'ail non pelées</b>
4	<b>échalotes françaises coupées en deux</b>
1/2	<b>courge poivrée non pelée, épépinée et coupée en quartiers</b>
2 c. à soupe (30 ml)	<b>huile d'olive</b>
4	<b>branches de romarin frais</b>
	<b>sauce chimichurri (voir recette)</b>

1. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer le carré de porc, le côté gras vers le haut. Dans un petit bol, mélanger le romarin haché, le cumin, la poudre d'ail, le poivre, le sel et les flocons de piment. Parsemer uniformément le carré de porc de ce mélange et frotter la viande pour bien répartir les épices. Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 1 heure.
2. Entre-temps, dans un grand bol, mélanger les pommes de terre, l'ail, les échalotes, la courge et l'huile. Retirer la plaque du four et déposer le carré de porc sur une planche à découper. Étendre le mélange de légumes sur la plaque et ajouter les branches de romarin. Déposer le carré de porc sur les légumes. Poursuivre la cuisson au four 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée, inséré dans la partie la plus épaisse du carré de porc, indique 155 °F (68 °C).
3. Retirer la plaque du four, déposer le carré de porc sur la planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. À l'aide d'une spatule, retourner les légumes sur la plaque, puis poursuivre la cuisson au four de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le carré de porc en 6 côtelettes épaisses. Servir avec les légumes rôtis et la sauce chimichurri.

### Par portion

cal. 537 | prot. 46 g | m.g. 29 g (10 g sat.) | chol. 125 mg | gluc. 23 g (3 g sucres, 3 g fibres) | sodium 349 mg.





### *Sauce chimichurri*

**Donne environ 3/4 t (180 ml)**

Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, hacher finement 2 1/2 t (625 ml) de **persil italien frais**, tassé, 1/2 t (125 ml) de **coriandre fraîche**, tassée, et 2 **oignons verts** coupés en trois avec 2 c. à soupe (30 ml) de **vinaigre de vin rouge**, 1 **gousse d'ail**, 1/2 c. à thé (2 ml) de **sel**, 1/4 c. à thé (1 ml) de **poivre** et 1 pincée de **flocons de piment fort**. En actionnant l'appareil, incorporer 1/3 t (80 ml) d'**huile d'olive** en un mince filet jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer environ 2 c. à soupe (30 ml) d'**eau** de la même manière, jusqu'à ce que la sauce ait la consistance désirée.





## Côtelettes de porc au cumin et légumes d'hiver rôtis



4 portions | Préparation **20 min** | Cuisson **30 min**

<b>4 t</b> (1 L)	<b>choux de Bruxelles parés et coupés en deux</b>
<b>12 oz</b> (375 g)	<b>carottes pelées et coupées en deux sur la longueur</b>
<b>1</b>	<b>oignon rouge coupé en quartiers</b>
<b>3 c. à soupe</b> (45 ml)	<b>huile d'olive</b>
<b>1 c. à soupe</b> (15 ml)	<b>cumin moulu</b>
<b>1 c. à thé</b> (5 ml)	<b>poudre d'ail</b>
<b>4</b>	<b>côtelettes de porc avec l'os (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)</b>
	<b>sel et poivre</b>

**1.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les choux de Bruxelles, les carottes et l'oignon. Arroser de 2 c. à soupe (30 ml) de l'huile d'olive. Parsemer de la moitié du cumin et de la poudre d'ail. Saler et poivrer. Bien mélanger, puis étendre les légumes en une seule couche sur la plaque. Cuire 20 minutes au four préchauffé à 425 °F (220 °C).

**2.** Entre-temps, saler et poivrer les côtelettes de porc. Parsemer la viande du reste des épices, puis frotter avec les doigts pour bien les répartir. Dans un grand poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les côtelettes de porc et cuire 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (les retourner à mi-cuisson).

**3.** Remuer les légumes sur la plaque, puis déposer les côtelettes de porc par-dessus. Poursuivre la cuisson au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit encore légèrement rosé à l'intérieur.

### Par portion

cal. **450** | prot. **45 g** | m.g. **21 g** (5 g sat.) | chol. **125 mg** | gluc. **20 g** (7 g fibres) | sodium **600 mg**.

### Variantes

#### *Côtelettes de porc à l'origan et au fenouil*

Remplacer les légumes par 1 gros bulbe de fenouil coupé en quartiers de 1 po (2,5 cm), 1 orange coupée en quartiers et 2 gousses d'ail coupées en tranches fines. Remplacer les épices par 1 c. à soupe (15 ml) d'origan séché.

#### *Côtelettes de porc à la courge et aux champignons*

Remplacer les légumes par 1 barquette de champignons coupés en quartiers (227 g) et 3 t (750 ml) de courge Butternut coupée en dés de 1/2 po (1 cm). Remplacer les épices par 1 c. à soupe (15 ml) de paprika fumé.

#### *Côtelettes de porc à la tex-mex*

Remplacer les légumes par 1 t (250 ml) de tomates cerises, 2 poivrons verts coupés en cubes et les grains de 2 épis de maïs. Remplacer les épices par 1 c. à soupe (15 ml) d'assaisonnement au chili.







SUR LA PLAQUE

Bifteck et légumes pour bols fajitas



4 à 6 portions | Préparation 20 min | Cuisson 30 min

1 lb (500 g)	bifteck de flanc ou de haut de surlonge de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur
5 c. à soupe (75 ml)	huile de canola
5 c. à thé (25 ml)	mélange d'épices à bifteck de Montréal
4 c. à thé (20 ml)	assaisonnement au chili
4 c. à thé (20 ml)	cumin moulu
3	gousses d'ail hachées finement
1	paquet de minipoivrons (454 g) (environ 7 à 8 en tout)
1	oignon rouge coupé en quartiers de 1/2 po (1 cm) de largeur
1	patate douce coupée en cubes de 3/4 po (2 cm)
1	botte de minibrocoli (Broccolini), coupé en bouquets
1/4 t (60 ml)	vinaigre de vin rouge
8 t (2 L)	petites feuilles de laitue mélangées
2 t (500 ml)	cresson
1	avocat coupé en tranches
1	lime coupée en quartiers

1. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium, déposer le bifteck. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le mélange d'épices à bifteck, l'assaisonnement au chili, le cumin et l'ail. Badigeonner le bifteck de 2 c. à soupe (30 ml) de l'huile épicée de chaque côté. Laisser reposer à la température ambiante.

2. Sur une autre plaque de cuisson, mélanger délicatement les minipoivrons, l'oignon rouge et la patate douce avec le reste de l'huile épicée. Étendre le mélange de légumes en une seule couche. Cuire au centre du four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 15 minutes. Retourner les légumes, ajouter les minibrocolis sur la plaque et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mettre la plaque sur la grille du haut et passer les légumes sous le gril de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement noircis. Retirer la plaque du four, arroser du vinaigre et mélanger délicatement pour bien enrober les légumes.

3. Cuire le bifteck sous le gril de 6 à 8 minutes pour une cuisson mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré (retourner le bifteck à mi-cuisson). Déposer le bifteck sur une planche à découper et laisser reposer 10 minutes. Couper le bifteck en tranches, de biais.

4. Au moment de servir, répartir dans des bols la laitue, le cresson, l'avocat, les légumes rôtis, le bifteck et les quartiers de lime.

*Par portion* (1/6 de la recette)  
cal. 407 | prot. 21 g | m.g. 22 g (4 g sat.) | chol. 32 mg | gluc. 34 g (13 g sucres, 8 g fibres) | fer 4,1 mg | sodium 313 mg | potassium 1091 mg.



*Bifteck, pommes de  
terre et légumes à l'ail  
p. 34*



SUR LA PLAQUE

Bifteck, pommes de terre et légumes à l'ail



4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 25 min

1 lb (500 g)	bifteck de haut de surlonge de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur
1 1/2 c. à thé (7 ml)	poivre
1 c. à thé (5 ml)	sel à l'ail
4	gousses d'ail non pelées
2	pommes de terre à chair jaune, coupées en quartiers de 3/4 po (2 cm) de largeur
1	gros oignon rouge coupé en 8 quartiers
4 c. à soupe (60 ml)	huile d'olive
2	bottes de minibrocoli défait en bouquets ou 1 brocoli défait en petits bouquets
1/2 t (125 ml)	mayonnaise
2 c. à soupe (30 ml)	raifort en crème
2 c. à soupe (30 ml)	ciboulette hachée finement

1. Parsemer le bifteck de 1/2 c. à thé (2 ml) chacun du poivre et du sel à l'ail. Laisser reposer à la température ambiante.
2. Entre-temps, sur une grande plaque de cuisson, déposer l'ail, les pommes de terre et l'oignon rouge. Arroser de 3 c. à soupe (45 ml) de l'huile, parsemer de 1/2 c. à thé (2 ml) du reste du poivre et du reste du sel à l'ail, puis mélanger délicatement pour bien enrober les légumes. Répartir uniformément le mélange sur la plaque. Cuire sur la grille inférieure du four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés (les retourner à mi-cuisson).
3. Entre-temps, déposer le bifteck au milieu d'une autre plaque de cuisson. Répartir le minibrocoli autour du bifteck puis arroser du reste de l'huile. Cuire sur la grille supérieure du four de 6 à 8 minutes pour une cuisson mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré (retourner le bifteck à mi-cuisson). Mettre le bifteck sur une planche à découper et laisser reposer 5 minutes.
4. Dans un petit bol, presser les gousses d'ail rôti pour en extraire la pulpe (jeter la peau). À l'aide d'une fourchette, écraser la pulpe d'ail. Ajouter la mayonnaise, le raifort, la ciboulette et le reste du poivre, et bien mélanger.
5. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le bifteck en tranches dans le sens contraire des fibres de la viande. Répartir le bifteck et les légumes dans des assiettes. Servir avec la mayonnaise à l'ail.

Par portion

cal. 660 | prot. 30 g | m.g. 40 g (7 g sat.) | chol. 63 mg | gluc. 46 g (6 g fibres) | sodium 558 mg.

Pains de viande à la dinde

Se congèle



6 à 8 portions | Préparation 30 min | Cuisson 45 min

1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
1	gros oignon haché finement
4	gousses d'ail hachées finement
3 c. à soupe (45 ml)	pâte de tomates
2	tranches de pain blanc déchiquetées
1/3 t (80 ml)	lait 2 %
4	tranches de bacon hachées grossièrement
2	piments chipotle en sauce adobo
2 lb (1 kg)	dinde hachée
1 t (250 ml)	parmesan râpé finement
1/2 t (125 ml)	persil italien frais, haché
2	œufs
1 c. à thé (5 ml)	sel
1 c. à thé (5 ml)	poivre
1/3 t (80 ml)	ketchup
1 c. à thé (5 ml)	sauce adobo
	salade de haricots verts et d'épinards (voir recette)

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en remuant, 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Tasser le mélange d'oignon sur le pourtour du poêlon et ajouter la pâte de tomates au centre. Cuire 40 secondes en remuant, puis mélanger la pâte de tomates avec le mélange d'oignon. Retirer du feu.
2. Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, réduire le pain en chapelure fine. Dans un grand bol, mélanger la chapelure et le lait. Hacher finement le bacon et les piments dans le récipient du robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil. Dans le bol contenant la préparation de chapelure, ajouter le mélange de bacon, le mélange d'oignon, la dinde, le parmesan, le persil, les œufs, le sel et le poivre. Bien mélanger. Diviser la préparation en deux et façonner chaque portion en un pain de viande de 8 po (20 cm) de longueur. Déposer les pains sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium.





**3.** Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes. Dans un petit bol, mélanger le ketchup et la sauce adobo. Badigeonner les pains de viande de ce mélange. Poursuivre la cuisson au four 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre des pains indique 160 °F (71 °C). Servir les pains de viande avec la salade. (Les pains de viande se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

*Par portion* (1/8 de la recette avec la salade)  
cal. **462** | prot. **29 g** | m.g. **30 g** (8 g sat.) | chol. **151 mg**  
gluc. **20 g** (10 g sucres, 4 g fibres) | fer **3,4 mg** | sodium  
**994 mg** | potassium **704 mg**.

### *Salade de haricots verts et d'épinards*

**6 à 8 portions**

Dans une tasse à mesurer ou un bol, au pied-mélangeur, réduire en purée lisse 2 t (500 ml) de **jeunes épinards**, 4 c. à soupe (60 ml) d'**huile d'olive**, 3 c. à soupe (45 ml) de **vinaigre de cidre**, 1 **petite gousse d'ail** hachée, 1 **oignon vert** haché, 2 c. à thé (10 ml) de **miel liquide** et 1/2 c. à thé (2 ml) de **sel**. Réserver. Dans un bol, mélanger 6 t (1,5 L) de **haricots verts** parés, 4 **oignons verts** coupés en trois et 4 c. à thé (20 ml) d'**huile d'olive** pour bien les enrober. Chauffer un poêlon en fonte à feu vif. Y cuire le mélange de haricots, en deux fois et en remuant délicatement, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient noircis. Mettre le mélange de haricots dans un grand bol. Ajouter 3 t (750 ml) de **jeunes épinards** et la sauce aux épinards réservée, et mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients.



A top-down view of a dining table. In the center is a white plate with a piece of breaded fish and several potato wedges, garnished with a lemon wedge. The plate sits on a grey napkin. To the left is a glass of water with ice. To the right is a small bowl of colorful salad. The table surface is light-colored and textured.

**SUR LA PLAQUE**

# Poissons et fruits de mer

---

**Rapides, chics ou parfumés aux saveurs d'ailleurs, les produits de la mer nous offrent une ribambelle de possibilités gourmandes!**





## Fish & chips aux craquelins



4 portions | Préparation **20 min** | Cuisson **30 min**

<b>2 c. à soupe</b> (30 ml)	<b>huile de canola</b>
<b>3 c. à soupe</b> (45 ml)	<b>vinaigre de vin blanc</b>
<b>1 c. à thé</b> (5 ml)	<b>sucré</b>
<b>5 t</b> (1,25 L)	<b>mélange de salade de chou frisé (kale slaw)</b>
<b>3 c. à soupe</b> (45 ml)	<b>aneth ou persil italien frais, haché</b>
<b>2</b>	<b>pommes de terre Russet coupées en quartiers de 1 po (2,5 cm) de largeur (environ 1 1/2 lb/ 750 g en tout)</b>
<b>12</b>	<b>craquelins saupoudrés de sel (biscuits soda) broyés finement</b>
<b>2 c. à soupe</b> (30 ml)	<b>beurre non salé fondu</b>
<b>1 lb</b> (500 g)	<b>filets de morue ou d'aiglefin coupés en quatre morceaux</b>
<b>1/3 t</b> (80 ml)	<b>mayonnaise</b>
	<b>quartiers de citron</b>
	<b>sel et poivre</b>

**1.** Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile, le vinaigre et le sucre. Saler. Ajouter le mélange de chou frisé et l'aneth, et mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients. Réserver.

**2.** Déposer les pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser du reste de l'huile, saler, poivrer et mélanger pour bien les enrober. Étendre les quartiers de pomme de terre en une seule couche. Cuire au centre du four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce les pommes de terre soient tendres et légèrement dorées (retourner les quartiers après 15 minutes de cuisson). Déplacer la plaque sur la grille du bas.

**3.** Entre-temps, dans un petit bol, mélanger les craquelins et le beurre. Déposer les filets de poisson sur une autre plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Saler, si désiré. Étendre la mayonnaise sur le poisson, puis parsemer du mélange de craquelins en pressant délicatement pour le faire adhérer. Mettre la plaque au centre du four (les pommes de terre y sont toujours) et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. Retirer les pommes de terre du four, puis passer le poisson sous le gril de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Servir le poisson et les pommes de terre avec la salade réservée et des quartiers de citron.

### Par portion

cal. **567** | prot. **29 g** | m.g. **29 g** (7 g sat.) | chol. **76 mg** | gluc. **48 g** (4 g sucres, 6 g fibres) | fer **3,4 mg** | sodium **880 mg** | potassium **1336 mg**.





Sauce chili thaïe

Donne environ 1 1/3 t (330 ml)

Dans un petit bol, mélanger 1 t (250 ml) de **sauce au piment chili douce**, 1/4 t (60 ml) de **jus de lime** et 4 c. à thé (20 ml) chacun de **vinaigre de riz** et d'**eau**. (La sauce se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

dans  
notre  
assiette

On sert ces boulettes avec des nouilles de riz ou une salade d'épinards. On peut également les napper d'une sauce au lait de coco et au cari, en les accompagnant de riz (dans ce cas, ne pas les rouler dans la chapelure avant la cuisson).

Boulettes de poisson à la thaïe

Se congèle



8 à 10 portions ou 60 boulettes | Préparation 25 min

Cuisson 20 à 25 min

2 lb (1 kg)	filets de poisson blanc (sole, aiglefin ou morue), coupés en morceaux
2 c. à thé (10 ml)	pâte de cari jaune (de type thaïe)
2 c. à thé (10 ml)	zeste de lime râpé
1 c. à thé (5 ml)	cassonade
1 c. à thé (5 ml)	sauce de poisson
2	œufs battus
4	échalotes françaises hachées
2 t (500 ml)	chapelure panko
	huile végétale à vaporiser
	sauce chili thaïe (voir recette)

1. Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, mélanger le poisson, la pâte de cari, le zeste de lime, la cassonade et la sauce de poisson jusqu'à ce que le mélange ait la texture d'une pâte grossière. Mettre le mélange dans un bol. Ajouter les œufs, les échalotes et 1 t (250 ml) de la chapelure, et bien mélanger.
2. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes d'environ 1 po (2,5 cm) de diamètre. Mettre le reste de la chapelure dans une assiette, puis rouler les boulettes dans la chapelure pour bien les enrober. Déposer les boulettes sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin.
3. Vaporiser légèrement les boulettes d'huile. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient dorées (intervertir les plaques et retourner les boulettes à mi-cuisson). (Les boulettes se conserveront jusqu'à 2 mois au congélateur.) Servir les boulettes avec la sauce chili.

Par portion

(6 boulettes avec 3 c. à soupe/45 ml de sauce)  
cal. 160 | prot. 19 g | m.g. 3 g (traces sat.) | chol. 80 mg | gluc. 13 g (1 g fibres) | sodium 515 mg.



*Saumon  
érable et miso  
p. 40*

PHOTOS: TANGO PHOTOGRAPHIE; STYLISME CULINAIRE: DENYSE ROUSSIN; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.



SUR LA PLAQUE

Saumon érable et miso

Rapide



4 portions | Préparation 10 min | Cuisson 12 à 15 min

4	pavés de saumon (environ 125 g chacun)
2 c. à soupe (30 ml)	miso
2 c. à soupe (30 ml)	sirop d'érable
2 c. à thé (10 ml)	sauce soya à teneur réduite en sel
2 c. à thé (10 ml)	vinaigre de riz
1 c. à thé (5 ml)	huile de sésame grillé
2 c. à thé (10 ml)	gingembre frais, râpé
	oignon vert haché finement (facultatif)
	graines de sésame grillées (facultatif)
	salade d'épinards, vinaigrette érable et gingembre (voir recette)

1. Déposer les filets de saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le miso, le sirop, la sauce soya, le vinaigre, l'huile et le gingembre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Badigeonner le saumon de ce mélange.
2. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Passer sous le gril pour la dernière minute de cuisson. Garnir le saumon des oignons verts et de graines de sésame, si désiré. Servir avec la salade d'épinards.

Par portion (avec la salade)  
cal. 290 | prot. 27 g | m.g. 14 g (1 g sat.) | chol. 70 mg | gluc. 15 g (1 g fibres) | sodium 595 mg.

Salade d'épinards, vinaigrette érable et gingembre

4 portions

Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive, 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de riz, 2 c. à thé (10 ml) de sirop d'érable, 1 c. à thé (5 ml) de gingembre frais, râpé, et 1 gousse d'ail hachée finement. Saler et poivrer. Ajouter 4 t (1 L) de jeunes épinards, 1 carotte coupée en julienne et 4 radis tranchés. Bien mélanger.

Crevettes et chorizo à la cajun

Rapide



4 portions | Préparation 10 min | Cuisson 20 min

1 lb (500 g)	pommes de terre grelots brossées et coupées en deux
1	poivron rouge coupé en morceaux
1	poivron vert coupé en morceaux
4 c. à soupe (60 ml)	huile d'olive
4 c. à thé (20 ml)	assaisonnement à la cajun (voir recette)
3/4 c. à thé (4 ml)	paprika fumé
13 oz (400 g)	grosses crevettes décortiquées et déveinées (grosueur 31-40)
2	saucissons chorizo doux ou piquants, coupés en tranches de biais (environ 5 oz/150 g en tout)
1	citron coupé en quartiers
	sel et poivre

1. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre, les poivrons et 3 c. à soupe (45 ml) de l'huile pour bien les enrober. Parsemer de l'assaisonnement à la cajun et du paprika, puis saler et poivrer. Étendre uniformément le mélange en une seule couche sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, mais encore légèrement croquantes.
2. Entre-temps, bien éponger les crevettes et les mettre dans le bol avec les saucissons. Ajouter le reste de l'huile et mélanger pour bien les enrober. Retirer la plaque du four et tasser le mélange de pommes de terre sur les côtés. Mettre le mélange de crevettes au centre de la plaque. Poursuivre la cuisson au four 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées et que les légumes soient tendres. Servir avec les quartiers de citron.

Par portion  
cal. 419 | prot. 24 g | m.g. 24 g (6 g sat.) | chol. 148 mg | gluc. 26 g (4 g fibres) | sodium 746 mg.

Assaisonnement à la cajun

Donne environ 1/4 t (60 ml)  
Dans un petit bol, mélanger 1 c. à soupe (15 ml) chacun de thym séché, de paprika et de cassonade tassée, 1 1/2 c. à thé (7 ml) chacun de cumin moulu, de moutarde en poudre et de flocons de piment fort, ainsi que 1/2 c. à thé (2 ml) de sel. (Le mélange se conservera jusqu'à 6 mois dans un contenant hermétique, à l'abri de la lumière.)











## Saumon rôti à la méditerranéenne

*Rapide*



4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 12 min

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>1</b>             | <b>filet de saumon avec la peau<br/>(1 lb/500 g)</b>    |
| <b>3 t (750 ml)</b>  | <b>haricots verts parés</b>                             |
| <b>3 t (750 ml)</b>  | <b>tomates cerises</b>                                  |
|                      | <b>vinaigrette à la moutarde<br/>(voir recette)</b>     |
| <b>1/4 t (60 ml)</b> | <b>persil italien frais, haché</b>                      |
| <b>1/4 t (60 ml)</b> | <b>olives noires dénoyautées<br/>et coupées en deux</b> |
|                      | <b>caprons ou câpres, égouttés<br/>(facultatif)</b>     |
|                      | <b>sel et poivre</b>                                    |

**1.** Déposer le filet de saumon, côté peau vers le bas, sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Saler et poivrer. Répartir les haricots verts et les tomates cerises autour du poisson. Arroser les légumes de la moitié de la vinaigrette, et mélanger délicatement pour bien les enrober.

**2.** Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette et que les légumes soient tendres. Parsemer du persil, des olives et des caprons, si désiré. Servir le saumon et les légumes arrosés du reste de la vinaigrette, si désiré.

*Par portion*

cal. **312** | prot. **22 g** | m.g. **21 g (4 g sat.)** | chol. **54 mg** | gluc. **10 g (3 g fibres)** | sodium **402 mg**.

### *Vinaigrette à la moutarde*

**Donne environ 1/2 t (125 ml)**

Dans un petit bol, mélanger 1/4 t (60 ml) d'**huile d'olive**, 3 c. à soupe (45 ml) de **vinaigre de vin blanc**, 1 c. à soupe (15 ml) de **moutarde à l'ancienne** et 1 **échalote française** hachée finement. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)



Palourdes au vin blanc,  
aux tomates et aux câpres



4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 20 à 25 min

1/4 t (60 ml)	beurre salé
1 t (250 ml)	oignon haché
2	gousses d'ail hachées
3	tomates italiennes coupées en dés
1/2 t (125 ml)	céleri coupé en tranches de 1/2 po (1 cm)
1 t (250 ml)	câpres rincées et égouttées
3	brins de thym frais
1 1/2 t (375 ml)	vin blanc sec
3 t (750 ml)	fumet de poisson ou bouillon de légumes
3 lb (1,5 kg)	palourdes Littleneck fraîches, brossées
	jus de citron (facultatif)
	sel et poivre

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen jusqu'à ce qu'il mousse. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire 1 minute. Ajouter les tomates, le céleri, les câpres et le thym, et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter le vin blanc et le fumet de poisson, puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 2 minutes. Saler et poivrer. (La préparation se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)
2. Mettre les palourdes dans une plaque de cuisson munie de rebords, puis les arroser de la préparation au vin blanc. Couvrir la plaque de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les palourdes soient ouvertes (jeter celles qui sont restées fermées).
3. Répartir les palourdes dans des assiettes de service et les arroser de jus de cuisson, si désiré. Servir avec la focaccia au beurre de tomates séchées.

Par portion

cal. 220 | prot. 14 g | m.g. 13 g (8 g sat.) | chol. 30 mg  
gluc. 12 g (4 g sucres, 3 g fibres) | fer 1,9 mg | sodium 1000 mg | potassium 585 mg.



Focaccia au beurre de tomates  
séchées à l'érable

Se congèle • Rapide • Végé



4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 3 min

1/4 t (60 ml)	beurre salé ramolli
1/4 t (60 ml)	tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et hachées grossièrement
2 c. à soupe (30 ml)	beurre d'érable
2 c. à soupe (30 ml)	persil frisé frais, haché
1/2	citron, le zeste râpé
4	tranches de pain focaccia ou pain plat
	poivre

1. Au robot culinaire, mélanger le beurre salé, les tomates séchées, le beurre d'érable, le persil et le zeste de citron jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Poivrer et réserver. (Le beurre se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)
2. Déposer le pain focaccia sur une plaque de cuisson et cuire sous le gril préchauffé du four 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit chaud. Sortir le pain du four et le badigeonner d'un peu du beurre aux tomates séchées réservé. Couper en bâtonnets et servir aussitôt.

Par portion

(avec 2 c. à thé/10 ml de beurre)  
cal. 215 | prot. 6 g | m.g. 6 g (3 g sat.) | chol. 10 mg | gluc. 34 g  
(6 g sucres, 2 g fibres) | fer 2,4 mg | sodium 340 mg | potassium 125 mg.







SUR LA PLAQUE



PHOTO: TANGO PHOTOGRAPHIE; STYLISME CULINAIRE: NATALY SIMARD; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.



# Tostadas de poisson croustillant et crème d'avocat

*Rapide*

4 portions | Préparation **25 min** | Cuisson **12 min**



## Poisson croustillant

<b>14</b>	<b>tostadas de maïs</b>
<b>1 c. à soupe</b> (15 ml)	<b>basilic frais, haché finement</b>
<b>1 c. à thé</b> (5 ml)	<b>zeste de lime râpé</b>
<b>1/4 c. à thé</b> (1 ml)	<b>assaisonnement au chili</b>
<b>1 c. à soupe</b> (15 ml)	<b>miel liquide</b>
<b>1 c. à soupe</b> (15 ml)	<b>huile végétale</b>
<b>1 1/4 lb</b> (625 g)	<b>filets de morue ou autre poisson blanc à chair ferme, coupés en morceaux de 2 po (5 cm)</b>

## Crème d'avocat

<b>2</b>	<b>avocats mûrs, hachés grossièrement</b>
<b>6 c. à soupe</b> (90 ml)	<b>crème sure</b>
<b>3 c. à soupe</b> (45 ml)	<b>jus de lime</b>
<b>1 c. à thé</b> (5 ml)	<b>miel liquide</b>
<b>1</b>	<b>grosse gousse d'ail hachée</b>
	<b>salsa à la mangue (voir recette)</b>
	<b>sel et poivre</b>

## Préparation du poisson croustillant

**1.** Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, hacher 6 des tostadas jusqu'à l'obtention d'une chapelure grossière. Mettre la chapelure dans une assiette creuse. Ajouter le basilic, le zeste de lime et l'assaisonnement au chili, et bien mélanger. Dans une autre assiette creuse, mélanger le miel et l'huile.

**2.** Passer les morceaux de poisson dans la préparation au miel puis les presser dans la chapelure de tostadas, en les retournant pour bien les enrober. Déposer le poisson sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré (le retourner délicatement à mi-cuisson).

## Préparation de la crème d'avocat

**3.** Entre-temps, au robot culinaire ou au pied-mélangeur, réduire en purée lisse les avocats, la crème sure, le jus de lime, le miel et l'ail (au besoin, ajouter du jus de lime ou de l'eau pour obtenir la consistance désirée). Saler et poivrer.

**4.** Au moment de servir, garnir les tostadas restantes de la crème d'avocat, du poisson croustillant et de la salsa à la mangue.

## Par portion

cal. **655** | prot. **34 g** | m.g. **33 g** (8 g sat.) | chol. **80 mg** | gluc. **56 g** (18 g sucres, **12 g** fibres) | fer **2,1 mg** | sodium **400 mg** | potassium **1500 mg**.

*le bon truc*

On ne trouve pas de tostadas prêtes à l'emploi à l'épicerie? Les remplacer par la même quantité de tortillas de maïs, que l'on fait cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

## Salsa à la mangue

**4 à 6 portions**

Dans un bol, mélanger 1 **mangue** mûre, pelée et coupée en dés, 1 **poivron rouge** épépiné et coupé en dés, 1/2 t (125 ml) de **grains de maïs**, 1/4 t (60 ml) d'**oignon rouge** haché, 1/2 **piment jalapeno** épépiné et haché, 2 c. à soupe (30 ml) de **jus de lime**, 1 c. à soupe (15 ml) de **basilic frais**, haché, et 1/4 c. à thé (1 ml) d'**assaisonnement au chili**. Saler. (La salsa se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)



# Plats végés

—  
On ajoute de la variété à nos soupers avec ces options sans viande et pleines de saveurs!





### Oignon rouge mariné express

Donne 1 t (250 ml)

Dans une petite casserole, mélanger 1/4 t (60 ml) chacun de **vinaigre blanc** et d'**eau**, 2 c. à thé (10 ml) de **sucré** et 1/4 c. à thé (1 ml) de **sel**. Porter à ébullition à feu vif. Retirer la casserole du feu. Ajouter 1 t (250 ml) d'**oignon rouge** coupé en tranches fines et laisser reposer 10 minutes. À l'aide d'un tamis fin, égoutter l'oignon mariné. (L'oignon mariné se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.)

## Patates douces rôties aux pois chiches et oignon mariné

Végé

4 à 8 portions | Préparation 25 min | Cuisson 50 min



### Pois chiches épicés

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>1</b>                    | <b>boîte de pois chiches, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)</b> |
| <b>3 c. à soupe (45 ml)</b> | <b>huile d'olive</b>  |
| <b>2 c. à thé (10 ml)</b>   | <b>garam masala</b>   |
| <b>1/4 c. à thé (1 ml)</b>  | <b>piment de Cayenne</b>  |
| <b>1/4 c. à thé (1 ml)</b>  | <b>sel</b>  |

### Patates douces

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>4</b>                    | <b>petites patates douces, brossées et coupées en deux sur la longueur (environ 2,5 lb/1,25 kg en tout)</b> |
| <b>1 c. à soupe (15 ml)</b> | <b>huile d'olive</b>  |
| <b>1/2 c. à thé (2 ml)</b>  | <b>sel</b>  |
| <b>1/2 t (125 ml)</b>       | <b>yogourt nature (de type Balkans)</b>   |
|                             | <b>oignon rouge mariné express (voir recette)</b>   |
|                             | <b>feuilles de coriandre fraîche (facultatif)</b>   |

### Préparation des pois chiches

**1.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger les pois chiches et l'huile. Étendre les pois chiches sur la plaque, en une seule couche, et cuire dans le tiers supérieur du four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants (remuer à mi-cuisson).

**2.** Dans un petit bol, mélanger le garam masala, le piment de Cayenne et le sel. Saupoudrer les pois chiches du mélange d'épices et remuer pour bien les enrober. Poursuivre la cuisson au four 5 minutes.

### Préparation des patates douces

**3.** Entre-temps, badigeonner les côtés coupés des patates douces de l'huile. Déposer les patates douces sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, le côté coupé vers le bas. Cuire dans le tiers inférieur du four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette. Déposer les patates douces rôties dans une assiette de service, le côté coupé vers le haut. Saupoudrer du sel.

**4.** Garnir les patates douces rôties du yogourt, de l'oignon mariné et des pois chiches. Parsemer de coriandre, si désiré.

*Par portion* (1/8 de la recette)

cal. **258** | prot. **6 g** | m.g. **9 g** (2 g sat.) | chol. **3 mg** | gluc. **40 g** (15 g sucres, 7 g fibres) | fer **1,54 mg** | sodium **387 mg** | potassium **752 mg**.





On peut aussi accompagner ces boulettes de guacamole, les servir avec des pâtes et de la sauce tomate, ou les ajouter à un riz frit aux légumes.



Trempe  
au yogourt

Donne environ 1 3/4 t (430 ml)  
Dans un petit bol, mélanger 1 1/2 t (375 ml) de **yogourt nature (de type Balkans)**, 1/3 t (80 ml) d'**oignons verts** hachés et 1 c. à soupe (15 ml) de **jus de citron**. Saler et poivrer. (La trempette se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

Boulettes aux lentilles et aux champignons

Se congèle • Végé

6 portions ou 40 boulettes | Préparation 20 min  
Cuisson 40 min | Repos 30 min



- 1

1

1/2 t (125 ml)

1/2 t (125 ml)

2

1 c. à soupe (15 ml)

1

2

2 c. à soupe (30 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

2

1/3 t (80 ml)
- boîte de lentilles vertes rincées et égouttées (19 oz/540 ml)

paquet de champignons café coupés en tranches (227 g)

gros flocons d'avoine

feuilles de coriandre fraîche, tassées

oignons verts hachés

huile de canola

oignon haché finement

gousses d'ail hachées finement

vinaigre de riz

sauce soya à teneur réduite en sel

œufs battus

chapelure nature

trempe au yogourt (voir recette)

1. Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, mélanger les lentilles, les champignons, les flocons d'avoine, la coriandre et les oignons verts jusqu'à ce que la préparation soit finement hachée (elle ne doit pas devenir pâteuse). Réserver.

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter l'ail et cuire 30 secondes. Ajouter la préparation de champignons réservée, mélanger et cuire 5 minutes en brassant sans arrêt. Verser le vinaigre et la sauce soya, et mélanger. Retirer le poêlon du feu et verser la préparation dans un bol. Laisser refroidir.

3. Dans le bol, ajouter les œufs et la chapelure, et bien mélanger. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boulettes de 1 po (2,5 cm) de diamètre. Déposer les boulettes sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient dorées (intervenir les plaques et retourner les boulettes à mi-cuisson). Servir les boulettes chaudes avec la trempette.

Par portion (6 boulettes avec 1/4 t/ 60 ml de trempette)  
cal. 230 | prot. 15 g | m.g. 6 g (2 g sat.) | chol. 65 mg | gluc. 30 g (7 g fibres) | sodium 370 mg.



## Tacos à la courge et aux haricots noirs

Rapide • Végétalien

4 portions | Préparation 15 min | Cuisson 15 min



- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1                    | petite courge Délicata coupée en deux sur la longueur, puis en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur |
| 1                    | oignon rouge coupé en quartiers  |
| 4 c. à thé (20 ml)   | huile d'olive  |
| 3 c. à thé (15 ml)   | assaisonnement au chili  |
| 1                    | gousse d'ail hachée finement   |
| 1/2                  | piment jalapeno frais, épépiné et haché (facultatif)   |
| 1                    | boîte de haricots noirs rincés et égouttés (19 oz/540 ml)  |
| 3 c. à soupe (45 ml) | eau  |
| 8                    | tortillas de maïs  |
| 1                    | avocat coupé en dés  |
|                      | coriandre fraîche, hachée  |
|                      | jus de lime  |
|                      | sel  |

1. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mettre la courge et l'oignon. Arroser de 3 c. à thé (15 ml) de l'huile et saupoudrer de 2 c. à thé (10 ml) de l'assaisonnement au chili. Saler et bien mélanger. Répartir les légumes en une seule couche sur la plaque et cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre (remuer à mi-cuisson).

2. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et le piment, si désiré, et cuire 1 minute en brassant. Ajouter les haricots, l'eau et le reste de l'assaisonnement au chili, puis poursuivre la cuisson 4 minutes, en brassant de temps à autre. Retirer le poêlon du feu. Saler. À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les haricots noirs.

3. Au moment de servir, étendre la purée de haricots noirs sur les tortillas. Garnir les tacos des légumes rôtis et de l'avocat. Parsemer de coriandre et arroser de jus de lime.

### Par portion

cal. 425 | prot. 14 g | m.g. 13 g (2 g sat.) | chol. **aucun** | gluc. 63 g (8 g sucres, 17 g fibres) | sodium 300 mg | potassium 1090 mg.





## Tarte aux pommes de terre, échalotes françaises et fromage Oka

Végé



4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 20 à 25 min

1/2	paquet de pâte feuilletée surgelée, décongelée (la moitié d'un paquet de 400 g)
1	jaune d'œuf
1 c. à thé (5 ml)	eau
1/4 t (60 ml)	moutarde aux herbes (voir le bon truc)
6 oz (180 g)	pommes de terre grelots coupées en tranches de 1/16 po (1 mm) d'épaisseur
1	échalote française hachée finement
1 1/2 oz (45 g)	fromage Oka râpé
	sel et poivre

1. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte feuilletée en un rectangle de 10 x 12 po (25 x 30 cm). Transférer la pâte sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. À l'aide d'un couteau, marquer la bordure de la tarte en pratiquant des incisions peu profondes à 1/2 po (1 cm) des bords. Dans un petit bol, fouetter le jaune d'œuf avec l'eau et badigeonner la bordure de l'abaisse de ce mélange.

2. Piquer le centre de l'abaisse avec une fourchette, puis y étendre la moutarde. Couvrir des pommes de terre, de l'échalote et du fromage. Saler et poivrer.

3. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit tendre et dorée. Servir la tarte avec une salade verte, si désiré.

### Par portion

cal. 310 | prot. 9 g | m.g. 17 g (9 g sat.) | chol. 55 mg | gluc. 30 g (3 g fibres) | sodium 600 mg.

## Variantes

### Tarte printanière

Remplacer la moutarde par 1 t (250 ml) de ricotta. Remplacer les pommes de terre, l'échalote et le fromage par 3 t (750 ml) de têtes de violon blanchies, 2 c. à soupe (30 ml) de menthe fraîche, hachée, et 1 c. à soupe (15 ml) de zeste de citron râpé.

### Tarte estivale

Remplacer la moutarde par 1/3 t (80 ml) de pesto de basilic. Remplacer les pommes de terre, l'échalote et le fromage par 4 tomates ancestrales coupées en tranches fines et 1 c. à soupe (15 ml) de noix de pin. Après cuisson, garnir la tarte de 1/2 t (125 ml) de roquette.

### Tarte automnale

Remplacer la moutarde par 4 oz (125 g) de fromage de chèvre crémeux. Remplacer les pommes de terre, l'échalote et le fromage par 2 betteraves cuites, coupées en tranches fines, 1 c. à soupe (15 ml) de fleur d'ail hachée et 2 c. à soupe (30 ml) de noisettes hachées.







*le bon  
truc*

On ne trouve pas  
de moutarde aux  
herbes à l'épicerie?

On la prépare  
soi-même en  
mélangeant 1/4 t  
(60 ml) de  
moutarde de Dijon  
et 2 c. à thé (10 ml)  
d'herbes de  
Provence séchées.







## Pizza aux raisins rôtis à l'érable et au bleu

*Végé*



4 à 6 portions | Préparation 20 min | Cuisson 30 min

1/4 t (60 ml)

1/4 t (60 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

2 t (500 ml)

1/2

1 lb (500 g)

1 t (250 ml)

1/3 t (80 ml)

1/4 t (60 ml)

huile d'olive

sirop d'érable

vinaigre balsamique

raisins rouges

oignon rouge coupé en fines lanières

pâte à pizza

fromage mozzarella râpé

fromage bleu émietté

noix de Grenoble hachées

sel et poivre

1. Dans un petit pot hermétique, mélanger l'huile, le sirop d'érable et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer. Fermer le couvercle et remuer vigoureusement. Réserver.

2. Déposer les raisins et l'oignon sur une plaque de cuisson. Arroser de la moitié de la vinaigrette réservée. Cuire au four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les raisins soient fendillés et que l'oignon soit tendre (remuer à mi-cuisson).

3. Entre-temps, sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à pizza en un cercle de 12 po (30 cm) de diamètre. Déposer l'abaisse sur une plaque à pizza huilée et la garnir du mozzarella, des raisins et de l'oignon rôtis, du bleu et des noix. Cuire au four à 450 °F (230 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte ait gonflé et que le dessous soit légèrement croustillant. Laisser refroidir un peu, puis arroser du reste de la vinaigrette.

*Par portion* (1/6 de la recette)

cal. 460 | prot. 14 g | m.g. 20 g (6 g sat.) | chol. 5 mg  
gluc. 56 g (3 g fibres) | sodium 625 mg.



*Patates douces rôties  
aux épinards et au feta  
p. 56*

PHOTO: RONALD TSANG; STYLISME CULINAIRE: CLAIRE STUBBS; STYLISME ACCESSOIRES: RENÉE DREXLER/THE PROPS.



SUR LA PLAQUE

Patates douces rôties  
aux épinards et au féta

Végé



4 à 8 portions | Préparation 25 min | Cuisson 35 min

- 4
- petites patates douces,  
brossées et coupées en deux  
sur la longueur (environ  
2,5 lb/1,25 kg en tout)
- 3 c. à soupe (45 ml)
- huile d'olive
- 1/2
- oignon haché
- 2
- oignons verts hachés
- 1
- gousse d'ail hachée finement
- 1
- paquet d'épinards hachés  
surgelés, décongelés et  
essorés (300 g)
- 
- ou
- 1
- paquet de jeunes épinards  
(142 g ou 12 t/3 L)
- 3 c. à soupe (45 ml)
- aneth frais, haché
- 4 c. à thé (20 ml)
- vinaigre de vin blanc
- 1 1/2 c. à thé (7 ml)
- origan grec séché ou origan  
séché
- 3/4 t (180 ml)
- fromage féta émietté
- 1 t (250 ml)
- fromage mozzarella râpé
- noix de pin grillées (facultatif)
- sel et poivre

1. Badigeonner les côtés coupés des patates douces de 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile. Déposer les patates douces sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, le côté coupé vers le bas. Cuire dans le tiers inférieur du four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette.

2. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et les oignons verts, et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli. Ajouter l'ail et cuire 30 secondes. Ajouter les épinards, l'aneth, le vinaigre et l'origan. Saler et poivrer. Cuire, en brassant, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Retirer le poêlon du feu et incorporer le féta.

3. Déposer les patates douces rôties dans une assiette de service, le côté coupé vers le haut. Saler, si désiré. Garnir les patates douces du mozzarella et de la préparation aux épinards. Parsemer de noix de pin et de brins d'aneth, et arroser d'un filet d'huile d'olive, si désiré.

*Par portion* (1/8 de la recette)  
cal. 268 | prot. 9 g | m.g. 12 g (5 g sat.) | chol. 25 mg | gluc. 33 g (13 g sucres, 6 g fibres) | fer 1,96 mg | sodium 435 mg | potassium 799 mg.

Croquettes de tofu, sauce  
barbecue fumée à l'érable

Végé



4 à 6 portions | Préparation 20 min | Cuisson 20 min

- 1 t (250 ml)
- chapelure panko
- 1/4 t (60 ml)
- mayonnaise
- 1 c. à soupe (15 ml)
- moutarde de Dijon
- 1 1/2 c. à soupe (22 ml)
- paprika
- 1 c. à thé (5 ml)
- poudre d'ail
- 1 c. à thé (5 ml)
- cumin moulu
- 1/2 c. à thé (2 ml)
- graines de coriandre moulues
- 1 c. à thé (5 ml)
- origan séché
- 1
- paquet de tofu ferme égoutté,  
épongé et coupé en morceaux  
de 1 x 1 1/2 po (2,5 x 4 cm)  
(454 g)
- sauce barbecue fumée  
à l'érable (voir recette)

1. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Mettre la chapelure dans un bol peu profond. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde, le paprika, la poudre d'ail, le cumin, les graines de coriandre et l'origan. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les morceaux de tofu de ce mélange, puis les passer dans la chapelure pour bien les enrober et les déposer sur la plaque de cuisson.

2. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit doré (le retourner délicatement à mi-cuisson). Accompagner de la sauce barbecue fumée à l'érable.

*Par portion* (1/6 de la recette)  
cal. 125 | prot. 7 g | m.g. 2 g (traces sat.) | chol. aucun | gluc. 20 g (1 g fibres) | sodium 335 mg.

Sauce barbecue fumée à l'érable

Donne environ 3/4 t (180 ml)

Dans une petite casserole, mélanger 1/2 t (125 ml) de ketchup, 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de cidre, 1 c. à soupe (15 ml) chacun de sirop d'érable et de sauce soya à teneur réduite en sel, et 1 c. à thé (5 ml) chacun de fumée liquide (ou paprika fumé) et d'assaisonnement au chili. Porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. (La sauce se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)



*c'est  
quoi?*

La fumée liquide,  
c'est l'ingrédient  
secret qui donne le  
goût de fumée à nos  
plats. On la trouve en  
petite bouteille dans  
les supermarchés, au  
rayon des sauces  
barbecue.







# Plaque de légumes au halloumi et à l'ail rôti

Végé



4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 35 à 40 min

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 3 c. à soupe (45 ml) | huile d'olive   |
| 3 c. à soupe (45 ml) | sirop de grenade (voir recette)   |
| 2 c. à soupe (30 ml) | jus de citron   |
| 1 c. à thé (5 ml)    | miel liquide  |
| 1                    | bulbe d'ail entier  |
| 1                    | petite courge Butternut pelée, épépinée et coupée en dés (environ 3 t/750 ml) |
| 1                    | oignon rouge coupé en quartiers   |
| 4                    | carottes pelées et coupées en deux sur la longueur                            |
| 4                    | petits panais pelés et coupés en deux sur la longueur                         |
| 8 oz (250 g)         | fromage halloumi coupé en dés   |
| 1                    | boîte de pois chiches rincés et égouttés (19 oz/540 ml)                       |
| 1/4 t (60 ml)        | persil italien frais, haché sel et poivre                                     |

## Sirop de grenade

Donne environ 1/2 t (125 ml)

Porter à ébullition 2 t (500 ml) de jus de grenade et 1/4 t (60 ml) de sucre. Laisser bouillir 20 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux et ait réduit à environ 1/2 t (125 ml).

(Le sirop se conservera jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.)

1. Dans un bol, mélanger l'huile, le sirop de grenade, la moitié du jus de citron et le miel. Réserver.
2. Couper une tranche sur le dessus du bulbe d'ail de manière à exposer les gousses. Mettre le bulbe d'ail sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin avec la courge, l'oignon, les carottes et les panais. Arroser les légumes de la moitié de la vinaigrette réservée. Saler et poivrer, puis bien mélanger pour les enrober. Étendre les légumes en une seule couche sur la plaque. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés (les remuer à mi-cuisson).
3. Mettre le fromage halloumi et les pois chiches sur la plaque avec les légumes. Mélanger et poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Retirer la plaque du four et arroser du reste de la vinaigrette et du jus de citron. Parsemer du persil. Servir avec du pain pita grillé, si désiré.

### Par portion

cal. 610 | prot. 24 g | m.g. 25 g (11 g sat.) | chol. 40 mg | gluc. 79 g (15 g fibres) | sodium 890 mg.

PHOTO: SHOOT STUDIO; STYLISME CULINAIRE: DENYSE ROUSSIN; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.



# Desserts et collations

La plaque ne se limite pas à faire rôtir viandes, poissons et légumes. Elle se révèle aussi une bonne alliée pour préparer des délices sucrés.

## Gâteau à la citrouille et aux carottes, glaçage à la cassonade

*Se congèle*

12 portions | Préparation 35 min | Cuisson 25 à 30 min | Repos 2 h

### Gâteau à la citrouille et aux carottes

2 t (500 ml)	farine
2 c. à thé (10 ml)	poudre à pâte
1 c. à thé (5 ml)	bicarbonate de sodium
2 c. à thé (10 ml)	cannelle moulue
1/2 c. à thé (2 ml)	clou de girofle moulu
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
1/4 c. à thé (1 ml)	poivre moulu
3	œufs
1 t (250 ml)	cassonade
1/2 t (125 ml)	sucres granulés
1 t (250 ml)	purée de citrouille
1/3 t (80 ml)	huile d'olive
1 t (250 ml)	babeurre
1 t (250 ml)	carottes râpées
1 t (250 ml)	pommes rouges pelées et râpées

### Glaçage à la cassonade

1	paquet de fromage à la crème ramolli (250 g)
1/2 t (125 ml)	beurre non salé ramolli
1 t (250 ml)	cassonade
2 c. à thé (10 ml)	extrait de vanille
1	pincée de sel
2 t (500 ml)	sucres glace (environ)
	noix confites à l'érable (voir recette)

### Préparation du gâteau

1. Tapisser de papier parchemin une plaque de cuisson de 18 x 13 po (46 x 33 cm), munie de rebords, en laissant dépasser un excédent sur les côtés. Réserver.

2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, la cannelle, le clou de girofle, le sel et le poivre. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger les œufs, la cassonade et le sucre granulé 2 minutes. Incorporer la purée de citrouille et l'huile, en battant. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs réservés, en alternant avec le babeurre, jusqu'à ce que la préparation soit humide, sans plus. Ajouter les carottes et les pommes, et mélanger.

2. Étendre uniformément la préparation dans la plaque de cuisson réservée. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir complètement. (Le gâteau se conservera jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

### Préparation du glaçage

3. Entre-temps, dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger le fromage à la crème et le beurre jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Incorporer la cassonade, la vanille et le sel, en battant. À faible vitesse, incorporer suffisamment de sucres glace pour que le glaçage soit lisse et crémeux.

4. Couper le gâteau en deux de manière à obtenir deux rectangles de 13 x 9 po (33 x 23 cm) chacun. Étendre la moitié du glaçage sur l'un des rectangles. Couvrir du deuxième rectangle et étendre le reste du glaçage par-dessus. Parsemer des noix confites.

### Par portion

cal. 650 | prot. 7 g | m.g. 28 g (12 g sat.) | chol. 95 mg | gluc. 93 g (74 g sucres, 2 g fibres) | sodium 510 mg.





### *Noix confites à l'érable*

**Donne environ 3/4 t (180 ml)**

Dans un poêlon, faire fondre 3 c. à soupe (45 ml) de **beurre** à feu moyen. Ajouter 1/4 t (60 ml) chacun de **graines de citrouille**, d'**amandes tranchées** et de **pacanes en morceaux**, et cuire 2 minutes. Ajouter 2 c. à soupe (30 ml) de **cassonade** et 1/4 c. à thé (1 ml) de **sel**, et poursuivre la cuisson 1 minute. Verser 1/4 t (60 ml) de **sirop d'érable** dans le poêlon, et cuire, en brassant souvent, 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Étendre uniformément le mélange de noix sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 250 °F (120 °C) pendant 15 minutes. Laisser refroidir complètement avant de briser en morceaux. (Les noix confites se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante.)



Meringues-nuages  
au chocolat



Donne environ **50** meringues | Préparation **20 min**  
Cuisson **1 h 30 min** | Repos **1 h 15 min**

- 4

**gros blancs d'œufs  
à la température  
ambiante**
- 1/2 c. à thé (2 ml)

**crème de tartre**
- 1 t (250 ml)

**sucre granulé**
- 8 oz (250 g)

**brisures de chocolat  
mi-sucré**
- 2 c. à thé (10 ml)

**huile végétale**
- 1 1/4 t (310 ml)

**nonpareilles  
multicolores**

1. Dans un grand bol froid, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs avec la crème de tartre jusqu'à ce que le mélange forme des pics mous. Incorporer le sucre, 2 c. à soupe (30 ml) à la fois, en battant jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes et brillants.
2. Sur deux plaques à biscuits tapissées de papier parchemin, à l'aide d'une poche à douille munie d'un embout rond de 1/2 po (1 cm), former des nuages de meringue d'environ 2 1/2 po (6 cm) de longueur. Pour ce faire, réaliser 3 rosettes de meringue côte à côte, puis 2 rosettes juste au-dessus. Mettre une plaque dans le tiers supérieur du four préchauffé à 200 °F (100 °C) et l'autre dans le tiers inférieur. Cuire 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce que les meringues soient sèches et fermes. Éteindre le four et y laisser reposer les meringues pendant 1 heure. Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir complètement.
3. Entre-temps, dans un petit bol allant au micro-ondes, chauffer le chocolat à intensité maximum 1 minute ou jusqu'à ce qu'il commence à fondre (remuer à mi-cuisson). Ajouter l'huile et mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Mettre les nonpareilles dans une petite assiette. Tremper les meringues dans le chocolat fondu, puis les presser dans les nonpareilles. Remettre les meringues sur les plaques et réfrigérer 15 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat ait pris. (Les meringues se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante.)

*Par meringue*  
cal. **50** | prot. **1 g** | m.g. **2 g (1 g sat.)** | chol. **aucun**  
gluc. | **8 g (8 g sucres, aucune fibre)** | fer **0,2 mg**  
sodium **6 mg** | potassium **30 mg**.



# Feuilletés à la crème d'amandes

Se congèle

Donne 9 feuilletés | Préparation 25 min | Réfrigération 30 à 60 min  
Cuisson 20 à 25 min

1/2 t (125 ml)	amandes moulues
1/2 t (125 ml)	sucré granulé
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
1/4 t (60 ml)	beurre non salé coupé en dés et ramolli
2	œufs à la température ambiante
1/2 c. à thé (2 ml)	extrait d'amande
2	feuilles de pâte feuilletée surgelée, décongelée (450 g)
1/4 t (60 ml)	amandes tranchées
1 c. à soupe (15 ml)	sucré glace

1. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger les amandes moulues, le sucre granulé, le sel, le beurre, 1 œuf et l'extrait d'amande, en battant jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse. Réfrigérer la crème d'amandes de 30 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment ferme pour tenir en petits monticules.

2. Sur une surface de travail, abaisser une feuille de pâte feuilletée en un carré de 12 po (30 cm) de côté, puis la couper en 9 carrés de 4 po (10 cm). Procéder de la même manière avec l'autre feuille de pâte. À l'aide d'une cuillère, déposer un monticule de crème d'amandes froide au centre de la moitié des carrés, environ 2 c. à soupe (30 ml) à la fois (ne pas l'étendre). Dans un petit bol, battre le dernier œuf. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les bordures des carrés garnis de l'œuf battu. Déposer un carré de pâte restant par-dessus chaque carré garni, en prenant soin de bien presser les bords avec les doigts pour les sceller.

3. Déposer les carrés sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, en les espaçant. À l'aide d'une fourchette, presser les bordures des carrés. Badigeonner le dessus des feuilletés d'œuf battu et parsemer des amandes tranchées.

4. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés et gonflés. Mettre la plaque sur une grille et parsemer du sucre glace. Laisser refroidir 5 minutes. (Les feuilletés se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Par feuilleté

cal. 435 | prot. 7 g | m.g. 29 g (6 g sat.) | chol. 55 mg | gluc. 37 g (13 g sucres, 2 g fibres) | fer 1,8 mg | sodium 205 mg potassium 85 mg.

## Variante Feuilletés à la crème d'amandes et au chocolat

À l'étape 2, presser légèrement les petits monticules de crème d'amandes, puis y répartir 1/3 t (80 ml) de brisures de chocolat mi-sucré.

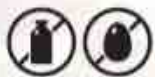




## Barres d'énergie au miel

*Se congèle*

Donne **42** barres | Préparation **15 min** | Cuisson **15 à 18 min**



**3/4 t** (180 ml)

**beurre d'amandes naturel lisse**

**1/2 c. à thé** (2 ml)

**sel**

**2/3 t** (160 ml)

**miel liquide**

**4 t** (1 L)

**granola nature**

**1 1/2 t** (375 ml)

**graines de citrouille rôties**

**1 t** (250 ml)

**noix rôties mélangées, hachées**

**1/2 t** (125 ml)

**canneberges séchées**

**1.** Vaporiser d'huile une plaque de cuisson de 15 x 10 po (38 x 25 cm), munie de rebords, et la tapisser de papier parchemin, en laissant dépasser un excédent sur deux côtés. Réserver. Dans un bol allant au micro-ondes, chauffer le beurre d'amandes avec le sel à intensité maximum pendant 45 secondes ou jusqu'à ce qu'il soit fondu. Laisser refroidir légèrement. Ajouter le miel et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

**2.** Dans un grand bol, mélanger le granola, les graines de citrouille, les noix et les canneberges. Ajouter la préparation de beurre d'amandes et mélanger pour bien enrober les ingrédients. À l'aide d'une spatule, étendre la préparation sur la plaque réservée. Couvrir d'une feuille de papier parchemin. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, presser la préparation de céréales uniformément pour bien la compacter. Retirer la feuille de papier parchemin du dessus.

**3.** Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit dorée sur les côtés. Laisser refroidir la préparation dans la plaque jusqu'à ce qu'elle soit ferme. En s'aidant du papier parchemin, démouler la préparation avant de la couper en barres. (Les barres se conserveront jusqu'à 2 semaines dans un contenant hermétique à la température ambiante et jusqu'à 2 mois au congélateur, chaque étage séparé de papier parchemin. Laisser décongeler 20 minutes à la température ambiante avant de servir.)

*Par barre*

cal. **139** | prot. **4 g** | m.g. **7 g (1 g sat.)** | chol. **aucun** | gluc. **16 g (8 g sucres, 2 g fibres)** | fer **1 mg** | sodium **61 mg** | potassium **61 mg**.



## Écorces de yogourt glacé au granola



8 à 10 portions | Préparation 10 min | Congélation 4 h

2 t (500 ml) **yogourt grec à la vanille**  
1 t (250 ml) **petits fruits**  
1/4 t (60 ml) **granola**  
**sucré d'érable (facultatif)**

1. Étendre le yogourt en une couche uniforme sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin. Garnir des petits fruits et du granola. Parsemer de sucre, si désiré. Congeler 4 heures ou jusqu'à ce que le yogourt soit ferme.

2. Au moment de servir, briser le yogourt glacé en morceaux.

*Par portion* (1/10 de la recette)

cal. 85 | prot. 4 g | m.g. 2 g (1 g sat.) | chol. 3 mg  
gluc. 13 g (1 g fibres) | sodium 15 mg.



## INDEX DES RECETTES

### DESSERTS ET COLLATIONS

Barres d'énergie au miel .....	64
Écorces de yogourt glacé au granola .....	65
Feuilletés à la crème d'amandes .....	63
Gâteau à la citrouille et aux carottes, glaçage à la cassonade.....	60
Meringues-nuages au chocolat.....	62

### ENTRÉES ET ACCOMPAGNEMENTS

Asperges rôties, sauce sésame et soya .....	16
Chou-fleur rôti érable et sriracha .....	16
Chou-fleur rôti et relish aux raisins.....	12
Frites de panais épicées toutes garnies.....	19
Nachos aux patates douces et aux haricots noirs.....	8
Pain plat à la courge et au gouda .....	10
Pommes de terre hasselback à la grecque.....	12
Salade de betteraves rôties, pomme et chèvre.....	14

### PLATS VÉGÉS

Boulettes aux lentilles et aux champignons.....	50
Croquettes de tofu, sauce barbecue fumée à l'érable .....	56
Patates douces rôties aux épinards et au fêta .....	56
Patates douces rôties aux pois chiches et oignon mariné .....	49
Pizza aux raisins rôtis à l'érable et au bleu .....	54
Plaque de légumes au halloumi et à l'ail rôti .....	59
Tacos à la courge et aux haricots noirs.....	51
Tarte aux pommes de terre, échalotes françaises .....	52
et fromage Oka	

### POISSONS ET FRUITS DE MER

Boulettes de poisson à la thaïe .....	38
Crevettes et chorizo à la cajun.....	40
Fish & chips aux craquelins.....	37
Palourdes au vin blanc, aux tomates et aux câpres.....	44
Saumon érable et miso .....	40
Saumon rôti à la méditerranéenne .....	43
Tostadas de poisson croustillant et crème d'avocat.....	47

### VIANDES ET VOLAILLES

Bifteck et légumes pour bols fajitas .....	32
Bifteck, pommes de terre et légumes à l'ail.....	34
Boulettes d'agneau à la grecque.....	24
Carré de porc et légumes chimichurri.....	28
Côtelettes de porc au cumin et légumes d'hiver rôtis.....	30
Filet de porc en croûte de pacanes et d'épices .....	27
Pains de viande à la dinde.....	34
Pizzas style cheeseburger .....	22
Poitrines de poulet bruschetta .....	24
Poulet mariné au babeurre et légumes rôtis.....	21



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

Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille  
Éditrice en chef, magazines mensuels Martine Aubin  
Directrice de publication Geneviève Guertin  
Rédactrice en chef, cuisine Anne-Laure Rique  
Directrice artistique Jacynthe Vallières  
Adjointes au contenu, cuisine Marie Breton (diététiste), Louise Faucher  
Responsable de mise en ligne, magazines Marie-Claude Viola  
Révision-correction Josée Dufour, Johanne Girard

### OPÉRATIONS ET PRODUCTION

Directrice opérations et production, journaux et magazines Johanne Perron  
Coordonnatrice, production Martine Lalonde  
Chef, infographie et photographie Steeve Tremblay  
Infographie Josée Blais, Pierre Cholette  
Retouche photos Stéphanie Bachand, Patrick Forgues, Éric Lépine, Joe Michasiw  
Chef, acquisitions et négociation des droits d'auteur Mélanie Turcotte  
Recherchiste, contenu visuel Emmanuelle Neault

### DIFFUSION ET MARKETING

Directrice principale diffusion et marketing, journaux et magazines Martine Aubin  
Directrice diffusion Evelyne Labonté  
Directrice promotion multiplateforme Marie-Josée Smith  
Directeur production imprimée Patrik Ferland  
Chargée de projets marketing, promotion multiplateforme Audrey Dupuis  
Chargée de projets marketing, développement partenariats stratégiques Elisabeth Levy  
Responsable, marketing numérique et commerce électronique Marie Bioteau  
Chef marketing et acquisition Nadine Beaulieu  
Chef opérations et fidélisation Joanne Dormoy

### VENTES PUBLICITAIRES

**MONTRÉAL** 514 526-9251 poste 2366 (ventespublicitaires@tva.ca)  
Vice-président, ventes Patrick Jutras  
Directrice principale ventes, journaux et magazines Kimberley Rouse  
Directrice, commercialisation journaux et magazines Annie Bergeron  
Coordonnatrices, ventes publicitaires Josée-Anne Beaupré, Rosina De Rose,  
Maria Perrotti, Chantal Simard (intérim)  
**QUÉBEC ET RÉGIONS** 418 688-9330 poste 7501  
Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin  
**TORONTO** 416 227-8248  
Gestionnaire de comptes nationaux Lynda Kaiser

### ADMINISTRATION

Directrice finances Catherine Desroches  
Directrice ressources humaines et gestion de talents Lyne de Muraige

### DIRECTION GROUPE TVA INC.

Vice-présidente, finances Anick Dubois  
Vice-présidente, communications Véronique Mercier

### IMPRESSION

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

### DISTRIBUTION

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

### 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: 514 526-9251. 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 2022





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



**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 2022.





VIDÉOTRON

# CONNECTÉS SERRÉS

OÙ QUE VOUS SOYEZ



TOUT  
INCLUS

+  
100 GO



5G