



Livret de recettes

Ateliers culinaires - Printemps 2015

Outils de cuisine

Couteaux :

de chef



d'office



À pain



À désosser



Presse-ail



Marguerite



Casserole



Poêlon



Robot culinaire



Maryse



tamis



Économe



Bain-marie



Notions de sécurité

- Lorsque j'ai un couteau dans les mains, je tiens le manche et je mets **la pointe vers le plancher**. Je ne cours pas et je me déplace lentement **seulement si c'est nécessaire**. Idéalement, je dépose mon couteau sur la table et je le reprends à mon retour. On évite de se déplacer avec un couteau ;
- Lorsque je coupe des aliments, je me concentre et je regarde ce que je fais. Je tiens fermement l'aliment avec une main et je coupe avec l'autre ;
- Lorsque j'effectue la cuisson sur la cuisinière, je ne touche pas aux éléments qui sont en fonction ou encore chauds ;
- Sur une plaque en vitrocéramique, je dépose doucement mon poêlon ou ma casserole afin de pas casser le vitro ;
- J'avise les personnes dans la cuisine que je vais ouvrir la porte du four et je m'assure que personne n'est proche.;
- J'utilise toujours une mitaine de cuisson pour manipuler un outil qui sort du four afin d'éviter les brûlures ;
- Lorsque j'ouvre l'eau du robinet, j'y touche avec un seul doigt pour m'assurer que la température n'est pas trop chaude pour mes mains ;
- J'essuie immédiatement le plancher si j'échappe un liquide ou tout autre aliment qui pourrait nous faire glisser.

Notions d'hygiène en cuisine

- Je lave toujours mes mains avant de débiter la cuisine ;
- J'évite de mettre mes doigts dans la bouche lorsque je manipule des aliments ;
- Je m'assure que le plan de travail est propre avant d'y déposer des aliments et je le nettoie lorsque j'ai terminé ;
- Je lave les fruits et les légumes avant de les cuisiner ;
- Si je goûte à ma préparation, je prends un ustensile propre et je goûte une seule fois. Je dois nettoyer l'ustensile si je dois goûter de nouveau ;
- Je porte un tablier afin de protéger mes vêtements ;
- J'attache mes cheveux ou je porte un bandeau afin d'éviter que mes cheveux se retrouve dans la nourriture.

Soupe won ton

Une délicieuse soupe réconfortante! Profitez d'un moment en famille pour la préparer en grande quantité et savourez cette version qui contient peu de sel et aucun additif.

Ingrédients (pour environ 24 raviolis) :

- 1 demie boîte de pâte à won-ton, décongelée
- 1,25 litre (5 tasses) de *bouillon de poulet maison
- 5 ml d'huile de sésame

Farce

- 300 g de porc du Québec haché maigre
- 3 grandes feuilles de chou nappa
- 10 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
- Sel et poivre du moulin

Préparation

1. Blanchir les feuilles du chou environ 1 minute, égoutter et hacher finement;
2. dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la farce;
2. déposer une petite boule de farce au centre du carré de pâte;
3. humecter légèrement de lait le pourtour de la pâte et replier celle-ci pour obtenir un triangle;
4. humecter les deux pointes opposées, les replier et les fixer au centre;
5. cuire les raviolis 4 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. N'en faire cuire qu'une douzaine à la fois pour éviter qu'ils ne collent ensemble;
6. égoutter et les placer dans un bouillon de poulet chaud;

*Pour réaliser un bouillon de poulet maison, rien de plus simple! Prenez un poulet de grain de qualité (meilleur est le poulet, plus savoureux sera le bouillon) et placer dans un grand chaudron. Couvrir le poulet d'eau froide. Ajouter 2 carottes, 2 branches de celeri avec les feuilles, 2 verts de poireaux et 5 ml de sel. Porter à ébullition et réduire la température afin de laisser cuire le poulet à feu doux (léger frémissement) durant une heure ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Il est important d'écumer durant la cuisson (enlever la mousse à la surface de l'eau) pour éviter que le bouillon soit amer. Retirer le poulet et filtrer le bouillon. Le poulet poché peut être utilisé dans plusieurs recettes.



Couscous

Le couscous est un plat qui laisse beaucoup de place à la créativité. Selon votre envie du moment ou ce qu'il reste dans le frigo, il est possible de vous composer un plat principal (en ajoutant une viande ou pois chiche et légumes) ou un accompagnement en le mangeant avec la recette de base ou en ajoutant des produits frais.

Ingrédients

- $\frac{3}{4}$ tasse de semoule de blé
- 1 $\frac{1}{2}$ tasses de bouillon de poulet maison (voir note p. 4)
- un bon filet d'huile d'olive
- jus d'un demi citron (ou plus, au goût)
- Sel et poivre au goût

Au choix*:

- viande cuite (poulet en morceaux, merguez coupées, cubes de boeuf ou agneau)
- pois chiche
- fruits séchées (caneberges, raisins secs)
- noix (amandes émincées, noix de cajou)
- produits frais coupés en brunoises (petits dés) (mangues, tomates cerises, concombres, oignons rouges, échalottes françaises, etc)
- légumes coupés en petits dés, sautés à la poêle (poivrons, courgettes, navets, etc)
- herbes fraîches (persil plat, menthe, basilic) ou épices (curry, cumin, coriandre)

Préparation

1. Dans une casserole, porter le bouillon de poulet à ébullition et ajouter la semoule de blé. Couvrir, retirer du feu et laisser reposer 2-3 minutes;
2. verser dans un grand bol et défaire à la fourchette;
3. choisir les ingrédients aux choix selon votre envie du moment et bien mélanger!

* Lorsque nous y allons selon notre créativité, il est important de goûter régulièrement notre plat pour s'assurer de l'équilibre du plat. N'hésitez pas à utiliser ce qu'il vous reste dans le frigo à la fin de la semaine car il faut peu de quantité du même ingrédient pour faire ce plat.



Pâtes fraîches

Ingrédients

- 4 œufs
- 3 tasses de semoule
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'eau

Préparation

1. Tamiser la semoule et placer dans un bol en créant un petit nid au centre ;
2. Dans le nid, verser les oeufs, l'huile et l'eau ;
3. Mélanger doucement les ingrédients liquides avec la semoule jusqu'à ce qu'elle soit toute humectée ;
4. Faire une boule et pétrir quelques minutes jusqu'à ce que la pâte soit souple ;
5. Emballer dans une pellicule plastique et laisser reposer une vingtaine de minutes.

Sauce aux tomates et oignons caramélisés

Ingrédients

- 500 ml de coulis de tomates italiennes;
- 1 gros oignon jaune haché;
- une noix de beurre
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Préparation

1. Dans une pêle, faire fondre le beurre et l'huile d'olive;
2. cuire les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient dorés;
3. ajouter le coulis de tomates et laisser cuire quelques minutes;
4. saler et poivrer.

Muffins aux bananes et chocolat

Ingrédients

- ½ tasse de beurre mou
- 1/3 tasse de sucre
- 2 œufs
- 3 bananes écrasées
- 60 ml de yogourt
- 5 ml de bicarbonate de soude
- 2 tasses de farine
- 15 ml de poudre à pâte
- 1/3 tasse de chocolat

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 degrés F ;
2. Battre le beurre pour qu'il soit crémeux et ajouter le sucre ;
3. Bien battre le beurre et le sucre et ensuite ajouter les œufs un à la fois ;
4. Ajouter les bananes écrasées ;
5. Dans un autre bol, mélanger le yogourt et le bicarbonate de soude et laisser reposer quelques minutes ;
6. Ajouter le mélange de yogourt ;
7. Hacher le chocolat ;
8. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le chocolat haché ;
9. Avec une maryse, mélanger doucement les ingrédients secs et humides ;
10. Placer dans des moules et cuire 22 minutes.

Glaçage au caramel salé

Ingrédients

- ¾ de tasse de beurre demi-sel, à la température ambiante
- 2 ½ tasses de sucre à glacer
- 1 tasse de cassonade
- ¼ de tasse de lait

Préparation

1. Battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit mou et crémeux, incorporer le sucre à glacer et la cassonade puis battre pendant 2 à 3 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients puis battre pendant environ 3 à 4 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.
3. À l'aide d'un couteau à tartiner ou d'une poche à pâtisserie munie d'une douille, glacer les muffins refroidis.

