



NOVA SCOTIA



**Boîte à outils pour  
les dîners à base  
d'aliments locaux**



pour le service  
alimentaire



# Boîte à outils pour les dîners à base d'aliments locaux

La terre sur laquelle nous vivons, travaillons et nourrissons nos familles est Mi'kma'ki, le territoire ancestral non cédé des Mi'kmaq. Pendant des milliers d'années, les Mi'kmaq étaient les gardiens de ces terres et de ces eaux, ce qui nous soutient dans notre capacité continue de nous nourrir aujourd'hui. De plus, les peuples afro-néo-écossais et acadiens vivent sur cette terre depuis des siècles et il est important de partager leur culture et leurs traditions culinaires uniques pour les générations à venir. Il en va de même pour le patrimoine culinaire de ceux qui ont élu domicile ici, pour que tous se sentent les bienvenus à table.

Dans cet esprit, les menus et les recettes incluses dans ce document sont le début de ce que nous espérons devenir une conversation partagée sur la façon de nous nourrir, nos enfants et les générations futures. Les recettes sont conçues pour être faciles à préparer, incorporent la générosité des aliments néo-écossais et sont abordables, saines et délicieuses. Toutes les recettes ont été essayées et testées par des élèves des écoles de la Nouvelle-Écosse.

Ceux qui travaillent dans la restauration scolaire ont constaté que non seulement les enfants et les adultes apprécient les repas et les bars à salade «préparés maison», mais ils aiment particulièrement avoir leur mot à dire sur ce qui se retrouve dans leur assiette. Sachant cela, nous avons fait des suggestions sur la façon de «créer votre assiette!» en choisissant des garnitures et des accompagnements, riches en légumes et fruits locaux à servir avec les repas – faisant appel à un large éventail de goûts et contribuant à soutenir le programme de repas.

La manière dont vous utilisez ce guide dépend de vous ; s'il vous plaît faites-le vôtre. Nous avons fourni des outils pour faciliter le service alimentaire. Certaines recettes sont étendues pour inclure des listes d'épicerie, des guides de coûts, des conseils promotionnels pour un établissement scolaire et plus encore. Si vous n'êtes pas sûr de la manière dont une recette se déroulera dans votre milieu, essayez d'abord de créer la version familiale et d'offrir de petits goûts pour de la rétroaction.

Nous aimerions également vous inviter à partager toutes les idées et recettes qui fonctionnent déjà bien pour vous, dans votre environnement. Contactez-nous à : [info@nourishns.ca](mailto:info@nourishns.ca)

**Merci** à tous les partenaires et collaborateurs qui ont rendu ce projet possible, notamment:

- ★ [Fédération de l'agriculture de la Nouvelle-Écosse](#)
- ★ [De la ferme à la cafétéria Canada](#)
- ★ [Western Kings Memorial Health Society](#)
- ★ Rosie Gair, consultante en restauration scolaire et développeur de contenu ([rosiesgair@gmail.com](mailto:rosiesgair@gmail.com))
- ★ Jenny Osburn, consultante en restauration scolaire et développeur de contenu ([jenny.a.osburn@gmail.com](mailto:jenny.a.osburn@gmail.com))
- ★ Personnel et élèves de [Somerset & District Elementary](#), [Central Kings Rural High School](#), [St. Mary's Elementary](#) et [Berwick & District School](#)

Visitez notre site web à [nourishns.ca/langfr](http://nourishns.ca/langfr) pour d'autres excellentes recettes, ressources et outils. Bonne cuisine de l'équipe Nourish !

# Table des matières

## Exemples de menus et de listes de tâches

- 5 À propos des menus
- 6 Menu de la semaine 1 et liste des tâches
- 7 Menu 2 semaines
- 8 Liste des tâches des semaines 1 et 2
- 9 Menu 4 semaines
- 10 Liste des tâches des semaines 3 et 4

## Recettes

- 12 Sauté de nouilles avec poulet et légumes
- 14 Chili au bœuf
- 16 Poulet barbecue à la jamaïcaine
- 18 Fromage grillé et soupe
- 20 Galettes de poisson aux haricots cuits au four
- 22 Poulet rôti avec purée de pommes de terre et sauce
- 24 Ragoût de maïs (Pie'skmnapu'l)
- 25 Recette bonus : Lu'skinikn
- 27 Pizza fait à la main
- 29 Pain doré aux pommes et à l'érable
- 31 Spaghetti avec sauce à la viande (ou sauce tomate)
- 33 Macaroni aux tomates et boeuf (goulache)
- 35 Riz frit au porc et aux légumes
- 37 Fricot au poulet acadien
- 38 Recette bonus : Biscuits pour le thé
- 40 Aiglefin croustillant avec frites maison
- 42 Crêpes aux trois grains
- 44 Boulettes de viande aigre-douce géantes
- 46 Hamburgers faites à la main
- 48 Poulet croustillant et quartiers
- 50 Pommes de terre au four / Bols de purée de pommes de terre

## Recettes étendues

- 52 Macaroni au fromage crémeux
- 54 Tacos au bœuf tendre
- 56 Construire un pain, un wrap ou une assiette pique-nique



NOVA SCOTIA

**Exemples de  
menus et de  
listes de  
tâches**

# nourish Exemples de menus de cycle

Ces menus à cycle d'une, deux et quatre semaines sont conçus comme des guides pour accroître la participation, aider les efforts de promotion et créer des gains d'efficacité grâce à une cuisine préparée maison simple et rentable. Tous les menus et recettes sont conçus pour incorporer des aliments produits localement et respecter le Guide alimentaire canadien pour la croissance des communautés néo-écossaises saines.



Guide alimentaire canadien. Source : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/ressources-pour-alimentation-saine/>

## Conseils & astuces

- ★ **Tous les plats sont accompagnés de fruits et légumes du jour ou d'un bar à salade** qui varient selon les saisons, de sorte que l'élément de menu peut ne pas être exactement comme l'image, mais peut être utilisé sur les sites Web, les bons de commande et les bulletins d'information.
- ★ **Encouragez le choix** en offrant à chaque élément du menu de base des garnitures et des extras optionnels afin que les gens puissent choisir leur propre aventure, ou «Créez votre assiette !»
- ★ **Mettez en évidence les ingrédients locaux** sur le menu afin d'augmenter l'engagement et la connexion avec la communauté.
- ★ **Les recettes ont été élaborées sous forme de portions de la taille d'un dîner pour les enfants du primaire** qui conviennent aux petits appétits (le coût est en moyenne inférieur à 2 \$ en utilisant des ingrédients locaux). Pour les écoles secondaires, augmentez la part de 50 %.
- ★ **Encouragez les élèves à essayer ces recettes à la maison** avec nos versions familiales.

# Menu «Premiers pas» d'une semaine

Espace limité ? Nouveau à cuisiner maison ? Essayez ce menu d'une semaine au démarrage rapide. Une fois que vous êtes à l'aise, passez à une rotation de deux semaines.



LUNDI

**Spaghetti avec sauce à la viande (ou sauce tomate)** garni de fromage râpé

Page 29



MARDI

Construire votre propre **tacos au bœuf tendre** avec une salade arc-en-ciel

Page 52



MERCREDI

**Crêpes aux trois grains** avec du sirop d'érable, des fruits ou une sauce aux fruits

Page 40



JEUDI

**Pizza fait à la main** avec salade César ou bâtonnets de légumes

Page 25



VENDREDI

**Hamburgers faites à la main** avec des bâtonnets de légumes et du ranch pour le trempage

Page 44

## Liste des tâches d'une semaine

LUNDI

- Décongeler la sauce végétarienne, si nécessaire
- Faire de la sauce à spaghetti
- Faire cuire des nouilles
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Décongeler le bœuf et faire tremper les haricots

MARDI

- Faire la garniture de taco, remplir les tortillas et maintenir au chaud dans le four avant de servir
- Préparer les garnitures : fromage, tomate, laitue, salsa et portions de crème sure
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Mélanger les ingrédients secs pour les crêpes, décongeler le bœuf pour les hamburgers le vendredi

MERCREDI

- Faire des crêpes et tenir au chaud
- Portion de sirop d'érable (1 c. à soupe par portion de tasse)
- Préparer une sauce aux pommes et aux bleuets si vous en utilisez
- Préparer des accompagnements de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Préparer de la sauce à pizza et de la pâte

JEUDI

- Faire la pâte, laisser lever, faire et cuire les pizzas
- Faire une salade César si le temps le permet
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Décongeler les pains à hamburger

VENDREDI

- Faire des hamburgers
- Décongeler les hamburgers végétariens si nécessaire
- Préparer les garnitures : cornichons, laitue, tomates tranchées, ketchup, mayonnaise, moutarde
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR LA SEMAINE PROCHAINE** : Décongeler le boeuf pour la sauce à spaghetti et les tacos

**Ajoutez vos propres rappels quotidiens**, tels que :

- ★ Commande fournisseur et dates de livraison
- ★ Dates de commande client

# Menu de cycle de deux ou quatre semaines

Essayez de choisir un jour dans chaque rotation de deux semaines qui vous permet d'offrir les favoris de l'école et vos spécialités populaires. Donnez-lui un nom amusant comme « Spécial de Barb » ou « Stinger Spécial » et communiquez-le à l'école et à la communauté des parents. Cela vous permet d'ajouter un peu plus de variation à chaque cycle et d'utiliser les ingrédients restants. Vous pouvez également profiter de cette journée pour préparer une demande spéciale, honorer un jour férié ou essayer une nouvelle idée !

## Semaine 1



LUNDI

**Macaroni au fromage crémeux** avec légumes et fruits de saison

Page 50



MARDI

Construire votre propre **tacos au bœuf tendre** avec une salade arc-en-ciel

Page 52



MERCREDI

**Fromage grillé** et **soupe à la tomate**

Page 16



JEUDI

**Hamburgers faites à la main** avec des bâtonnets de légumes et du ranch pour le trempage

Page 44



VENDREDI

**Poulet rôti** avec **purée de pommes de terre** et sauce

Page 20

## Semaine 2



LUNDI

**Spaghetti avec sauce à la viande (ou sauce tomate)** garni de fromage râpé

Page 29



MARDI

**Crêpes aux trois grains** avec du sirop d'érable, des fruits ou une sauce aux fruits

Page 40



MERCREDI

**Chili au bœuf** avec des chips de maïs croustillantes

Page 12



JEUDI

**Pizza fait à la main** avec salade César ou bâtonnets de légumes

Page 25



VENDREDI

**Choix du chef**, p. ex. **Sauté de nouilles avec poulet et légumes** ou **galettes de poisson aux haricots cuits au four**

Page 10 ou page 18

# Liste des tâches des semaines 1 et 2

## Semaine 1

### LUNDI MACARONI AU FROMAGE CRÉMEUX

- Faire de la sauce au fromage
- Faire cuire des macaronis
- Préparer les garnitures
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Décongeler le bœuf pour les tacos et les hamburgers, et faire tremper les haricots pour les tacos

### MARDI TACOS AU BŒUF TENDRE

- Faire la garniture de taco, remplir les tortillas et maintenir au chaud dans le four avant de servir
- Préparer les garnitures : fromage, tomate, laitue, salsa et portions de crème sure
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Décongeler le pain pour le fromage grillé, faire de la soupe et décongeler le poulet pour le vendredi

### MERCREDI FROMAGE GRILLÉ ET SOUPE

- Chauffer ou faire de la soupe aux tomates
- Faire des sandwichs au fromage grillé
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Décongeler les pains à hamburger et faire des galettes de hamburger

### JEUDI HAMBURGERS FAITES À LA MAIN

- Faire des hamburgers
- Décongeler les hamburgers végétariens si nécessaire
- Préparer les garnitures : cornichons, laitue, tomates tranchées, ketchup, mayonnaise, moutarde
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Saler le poulet, éplucher les pommes de terre et préparer les légumes pour le poulet rôti

### VENDREDI POULET RÔTI

- Poulet rôti, faire de la sauce
- Écraser les pommes de terre
- Faire cuire les légumes
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR LA SEMAINE PROCHAINE** : Décongeler le bœuf pour les spaghettis et le chili

## Semaine 2

### LUNDI SPAGHETTI

- Décongeler la sauce végétarienne, si nécessaire
- Faire de la sauce à spaghetti
- Faire cuire des nouilles
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Faire tremper les haricots pour le chili

### MARDI CRÊPES AUX TROIS GRAINS

- Faire des crêpes et tenir au chaud
- Portion de sirop d'érable (1 c. à soupe par portion de tasse)
- Préparer une sauce aux pommes et aux bleuets si vous en utilisez
- Préparer des accompagnements de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Faire cuire les haricots pour le chili

### MERCREDI CHILI AU BŒUF

- Faire ou chauffer du chili
- Préparer les garnitures : chips tortilla, fromage et crème sure
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Faire de la sauce à pizza et préparer les garnitures, décongeler le poulet pour le vendredi

### JEUDI PIZZA FAIT À LA MAIN

- Faire la pâte, laisser lever, faire et cuire les pizzas
- Faire une salade César si le temps le permet
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Préparer les légumes pour les sautés

### VENDREDI SAUTÉ DE NOUILLES

- Faire sauter, tenir au chaud
- Préparer les accompagnements de légumes et de fruits
- POUR LA SEMAINE PROCHAINE (cycle de 2 semaines)** : Cuire et écraser la courge ou les patates douces pour le macaroni au fromage
- POUR LA SEMAINE PROCHAINE (cycle de 4 semaines)** : Décongeler le chili, la sauce ou la sauce au fromage si vous l'utilisez pour les pommes de terre au four



# Menu de cycle de quatre semaines

Créez un menu de cycle de quatre semaines en développant les semaines 1 et 2 du menu de cycle de deux semaines.

## Semaine 3



LUNDI

Construire votre propre **pommes de terre au four** avec une variété de garnitures et d'accompagnements

Page 48



MARDI

**Boulettes de viande aigre-douce géantes** avec de la purée de pommes de terre

Page 42



MERCREDI

**Ragoût de maïs** ac **Lu'skinik** (un pain traditionnel Mi'kmaq)

Page 22



JEUDI

**Riz frit au porc et aux légumes** avec légumes et fruits de saison

Page 33



VENDREDI

**Poulet barbecue à la jamaïcaine** avec du pain de maïs

Page 14

## Semaine 4



LUNDI

**Macaroni aux tomates et boeuf (goulache)** garni de fromage râpé

Page 31



MARDI

Construire **un pain, un wrap ou une assiette pique-nique** avec une variété de garnitures

Page 54



MERCREDI

**Pain doré aux pommes et à l'érable** avec du sirop d'érable, des fruits ou une sauce aux fruits

Page 27



JEUDI

**Aiglefin croustillant** avec frites maison et sauce tartare

Page 38



VENDREDI

**Choix du chef**, p. ex. **Fricot au Poulet Acadien** avec un biscuit frais ou **poulet croustillant et quartiers**

Page 35 ou Page 46

# Liste des tâches des semaines 3 et 4

## Semaine 3

### LUNDI POMMES DE TERRE AU FOUR

- Laver et faire cuire les pommes de terre et les maintenir au chaud
- Chauffer le chili, la sauce ou la sauce au fromage si vous le servez
- Préparer du fromage, des oignons verts, de la crème sure
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Préparer le mélange de boulettes de viande, éplucher les pommes de terre, décongeler le poulet pour le poulet barbecue et le porc pour le riz frit

### MARDI BOULETTES DE VIANDE GÉANTES

- Portion et cuisson des boulettes de viande
- Faire de la purée de pommes de terre
- Faire de la sauce aigre-douce
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Éplucher (si nécessaire) et hacher les pommes de terre

### MERCREDI RAGOÛT DE MAÏS

- Faire une chaudière de maïs
- Cuire les lu'skinikn
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Cuire le riz

### JEUDI RIZ FRIT AU PORC ET AUX LÉGUMES

- Faire du riz frit
- Cuire des chips wonton (si servis)
- Préparer des oignons verts, des graines de sésame et des sauces
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Faire mariner le poulet

### VENDREDI POULET BARBECUE

- Cuire du pain de maïs
- Faire cuire du poulet
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR LA SEMAINE PROCHAINE** : Décongeler le bœuf pour le macaroni au bœuf aux tomates

## Semaine 4

### LUNDI MACARONI AUX TOMATES ET BOEUF

- Faire un macaroni au bœuf et à la tomate, tenir au chaud
- Préparer les garnitures
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Décongeler le jambon ou le poulet et décongeler les petits pains pour les sous

### MARDI CONSTRUIRE UN PAIN

- Préparer les sauces
- Trancher les petits pains si nécessaire, les remplir de viande et de fromage
- Préparer les garnitures
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Faire cuire du pain doré, décongeler l'aiglefin, décongeler le poulet pour Fricot

### MERCREDI PAIN DORÉ

- Faire cuire du pain doré, arroser de sirop d'érable, maintenir au chaud
- Préparer des accompagnements de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Faire griller des miettes de pain pour l'aiglefin, faire de la sauce tartare

### JEUDI AIGLEFIN CROUSTILLANT

- Cuire les pommes de terre au four
- Cuire l'aiglefin
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR DEMAIN** : Hacher et saler le poulet, préparer les légumes, préparer les ingrédients secs du biscuit

### VENDREDI FRICOT AU POULET

- Faire un fricot au poulet
- Cuire des biscuits
- Préparer des accompagnements de légumes et de fruits ou un bar à salade
- POUR LA SEMAINE PROCHAINE** : Cuire et écraser la courge ou les patates douces pour le macaroni au fromage



# Recettes



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Ail



Miel



Carotte



Poivron



Brocoli



Poulet

# Nouilles sautées végétariennes au poulet

Par Jenny et Rosie avec Chris Wong, chef et propriétaire du Yellow Leaf Restaurant à Kingston (Nouvelle-Écosse), et Indira Persaud, chef à la Kings County Academy à Kentville

Rendement : Portions de 50 × 8 oz (250 ml)

## Ingrédients

### Pour les nouilles :

2 c. à soupe (30 ml) Sel  
3 lb (1,36 kg) Spaghetti de blé entier, soba, chow mein ou nouilles de riz brun

### Pour la sauce :

1 ¼ tasses (310 ml) Sauce soja faible en sodium  
½ tasse (125 ml) **Miel** ou cassonade  
½ tasse (125 ml) Huile de sésame  
½ tasse (125 ml) Huile  
2 c. à soupe (30 ml) **Vinaigre de cidre** de pomme ou vinaigre blanc  
6 c. à soupe (90 ml) Sauce hoisin  
6 c. à soupe (90 ml) Sauce chili douce  
¼ tasse (60 ml) Gingembre râpé (facultatif)  
8 Gousses d'**ail**, émincé

### Pour les légumes et le poulet :

3 bouquets **Brocoli**, coupé en fleurons (y compris les tiges pelées et hachées)  
4 (1 lb ou 454 g) **Poivron** (n'importe quelle couleur), coupé en fines lanières  
3 lb (1,36 kg) **Carottes**, rapées  
5 lb (2,27 kg) Poitrines ou cuisses de **poulet** désossées, coupées en lanières  
3 c. à soupe (45 ml) Huile

## Préparation

*Remarque :* Mettre la casserole d'eau à ébullition pendant la préparation de la sauce. Laver bien tous les produits.

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Mélanger la sauce soya, la cassonade, l'huile de sésame, ½ tasse (125 ml) d'huile, le gingembre et l'ail dans une petite casserole et porter à ébullition pendant la cuisson des nouilles.
3. Faire cuire les nouilles dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en vérifiant régulièrement. Lorsque les nouilles sont prêtes, égoutter bien et remettre dans la marmite chaude hors du feu. Ajouter la sauce et mélanger pour enrober.
4. Dans une grande poêle à feu vif, faire sauter le brocoli en lots jusqu'à ce qu'il soit vert vif et croustillant-tendre, en ajoutant de l'huile si nécessaire.
5. Préparer les poivrons et les carottes, puis répartir tous les légumes dans les deux moules de l'hôtel. Les carottes peuvent être râpées très rapidement avec une râpe dans le robot culinaire.
6. Cuire le poulet dans 3 c. à soupe (45 ml) d'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Répartir dans les moules. Ajouter les nouilles aux légumes et au poulet et mélanger bien.
7. Couvrir avec des couvercles ou du papier d'aluminium et maintenir les aliments à une température interne minimale de 140 °F (60 °C), en vérifiant à intervalles réguliers, dans un four chauffant ou une table à vapeur réglé à 170 °F (75 °C).



## Créez votre assiette !

### Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût ! Si vous pensez que le fait de mélanger le brocoli, les poivrons et les carottes peut ne pas plaire à certains de vos mangeurs, offrez-les plutôt en accompagnement. Servez avec un biscuit de fortune.

- ★ Sauces : Prune, hoisin, sriracha, piment doux
- ★ **Concombre**
- ★ **Épinard**
- ★ **Pousses de pois**
- ★ **Tout type de germes**
- ★ **Un radis**
- ★ **Oignon vert**
- ★ **Poivrons**
- ★ **Maïs**
- ★ **Haricots**
- ★ **Champignons**
- ★ **Coriandre fraîche**
- ★ Graines de sésame, de tournesol ou de citrouille grillées
- ★ **Tofu frit**
- ★ **Fruit**

## Conseils & astuces

### Directives de sécurité alimentaire

Si vous conservez des restes, laissez refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.

### Mesures de conversion

- 1 lb (454 g) de carottes (5 moyennes) = 3 ½ tasses (875 ml) râpées
- 1 lb (454 g) de brocoli (2 têtes moyennes) = 3 tasses (750 ml) hachées
- 1 lb (454 g) de poivrons (5 moyens) = 2 ½ tasses (625 ml) tranchés
- Spaghetti : 2 oz (56 g) poids sec = 1 tasse (250 ml) de spaghetti cuit

### Les restes

Les restes doivent être refroidis rapidement et peuvent être servis en salade froide le lendemain.

### Ajouter des légumes !

Ajouter du chou, des pois, des germes de soja, des haricots verts, des radis tranchés, des champignons ou du maïs pour mettre de la couleur, des fibres et de la saveur à ce repas.

### Échanger

Remplacer le poulet par une quantité égale de porc en dés ou de tofu. Ajouter un peu plus d'huile lors de la cuisson.



### Alerte d'allergie

Si vous avez une installation sans sésame, remplacez l'huile de sésame par l'huile de cuisson.

## Équipement

- Deux grands pots (20 pintes et 12 pintes)
- Deux plats pour table à vapeur pleine grandeur de 4" de profondeur
- Robot culinaire

## Remarque des auteurs

"Nous avons développé cette recette populaire avec Chris Wong et Indira Persaud. Chris est chef et propriétaire du Yellow Leaf Restaurant à Kingston, en Nouvelle-Écosse, avec sa femme Candy et leur fils PK. Indira est chef cuisinier à la Kings County Academy à Kentville. En chinois, le nom de ce plat est 辣醬雞撈麵."

- Jenny & Rosie



**Vert pour choisir local**

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Oignon



Bœuf



Céleri



Poivron



Chou



Maïs

# Chili au bœuf

Par Jenny & Rosie

Rendement : 50 portions de 8 oz (250 ml)

## Ingrédients

- |                      |                                                                                                                      |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 lb (1,3 kg)        | Tous les <b>haricots secs</b> (ou 1 boîte de 2,84 L de haricots rouges ou noirs)                                     |
| ¼ tasse (60 ml)      | Huile                                                                                                                |
| 4 grand              | <b>Oignons</b> hachés                                                                                                |
| 5 lb (2,27 kg)       | <b>Bœuf</b> haché (ou <b>porc</b> haché)                                                                             |
| 1 botte              | <b>Céleri</b> ou 1 grosse tête de <b>céleri-rave</b> , émincée                                                       |
| 6                    | <b>Poivrons doux</b> (n'importe quelle couleur), émincés ou 6 tasses (1,5 l) de <b>chou</b> finement haché           |
| 1 bulbe              | <b>Ail</b> , pelé et émincé                                                                                          |
| 2 c. à soupe (30 ml) | Sel                                                                                                                  |
| 1 tasse (250 ml)     | Poudre de chili                                                                                                      |
| 12 tasses (3 L)      | <b>Purée de tomates</b> fraîches ou surgelées (décongelées), ou 1 boîte (2,84 L) de <b>tomates</b> entières en purée |
| 2 x (369 ml) boîtes  | Pâte de tomate                                                                                                       |
| 2 tasses (500 ml)    | Eau                                                                                                                  |
| 6 tasses (1,5 L)     | <b>Maïs</b> frais ou surgelé                                                                                         |

## Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Faire tremper les haricots toute la nuit dans une grande casserole (12 qt) avec beaucoup d'eau pour les couvrir.
2. Le lendemain, égoutter les haricots et remplacer l'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu à doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots soient très tendres (1 à 2 heures). Égoutter et réserver.
3. Pendant ce temps, faire chauffer une grande casserole à feu vif. Ajouter l'huile, les oignons et le bœuf haché. Cuire et remuer pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la viande soit dorée et que les oignons soient tendres.
4. Ajouter le céleri, les poivrons, l'ail et le sel. Remuer et cuire 10 minutes.
5. Ajouter le chili en poudre et cuire une minute, puis ajouter les haricots, les tomates, la pâte de tomates et l'eau. Porter le mélange à ébullition à feu moyen, en remuant fréquemment. Réduire le feu à doux et laisser mijoter 1 heure.
6. Ajouter le maïs, goûter et maintenir le chili dans une plat pour table à vapeur dans un four chauffant réglé à 170 °F (75 °C) ou sur une table à vapeur, à une température interne minimale de 140 °F (60 °C), en vérifiant à intervalles réguliers.
7. Servir avec tout ou partie des garnitures facultatives.



## Créez votre assiette !

### *Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Tortillas**
- ★ **Pain grillé à l'ail** ou **pain de maïs**
- ★ **Fromage** râpé
- ★ **Crème sûre**
- ★ **Laitue romaine** ou **iceberg**  
(ajouter du **chou** frisé finement haché si souhaité)
- ★ **Tomate**
- ★ **Chou rouge** ou **vert**
- ★ **Carottes** râpées
- ★ **Oignon**
- ★ **Maïs**
- ★ **Patates douces** – rôties
- ★ Guacamole ou avocats hachés
- ★ Poivrons banane
- ★ **Coriandre**
- ★ Sauce piquante
- ★ **Fruit**

## Équipement

- Un pot de 12 qt
- Un pot de 16 à 20 pintes à fond épais

## Remarque des auteurs

*“Essayez d’offrir de petits goûts aux gens qui ne sont pas sûrs d’aimer le chili (c’est une excellente façon de promouvoir de nouveaux plats au menu). Nous constatons que le fait de servir des croustilles tortilla, de la crème sure et des garnitures donne une vraie sensation Tex-Mex et aide à vendre ce plat délicieux !”*

- Jenny & Rosie

## Conseils & astuces

### *Directives de sécurité alimentaire*

Si vous conservez des restes, laissez refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.

### *Mesures de conversion*

- 1 lb (454 g) de chou = environ 4 tasses (1 L) râpé
- 1 lb (454 g) de haricots secs = 2 tasses (500 ml) de haricots secs et donne environ 6 tasses (1,5 l) de haricots cuits
- Une boîte de 2,84 L de tomates = environ 10 lb (4,54 kg) de tomates fraîches ou 50 à 60 tomates entières moyennes

### *Les restes*

Les restes de piment peuvent être congelés. Décongeler au réfrigérateur quelques jours à l'avance et porter à ébullition à feu doux avant de servir. Chauffer à 165 °F (74 °C), puis maintenir à une température interne égale ou supérieure à 140 °F (60 °C).

### *Échanger*

Échanger du porc au lieu du bœuf ou utiliser la moitié du bœuf et la moitié du porc.

### *Ajouter des légumes !*

Pour une version végétarienne, doubler les haricots et omettre le bœuf. Ajouter des patates douces coupées en dés à l'étape 5 ou de la purée de patates douces à l'étape 6 pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

### *Changez-la !*

Servir avec du pain grillé à l'ail, du riz ou du pain de maïs ou utiliser du chili pour garnir une pomme de terre au four.



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Oignon vert



Thym



Ail



Tomate



Poulet



Miel

# Poulet barbecue à la jamaïcaine

Par Jenny & Rosie avec Doraine Edwards

Rendement : 50 portions

Portion : 1 morceau de pain de maïs, 1 cuisse / pilon

## Ingrédients

Pour le poulet :

|                      |                                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5 bouquets           | <b>Escallions (oignons verts)</b> , hachés                          |
| ¼ tasse (60 ml)      | <b>Thym</b> séché                                                   |
| ½ tasse (125 ml)     | Gingembre frais râpé ou 2 c. à soupe (30 ml) de gingembre en poudre |
| 2 c. à soupe (30 ml) | Piment de la Jamaïque (Allspice) moulu                              |
| 1 c. à soupe (15 ml) | Curcuma (facultatif)                                                |
| 2 c. à soupe (30 ml) | Sel                                                                 |
| 2 c. à soupe (30 ml) | Poudre d'ail                                                        |
| 2 bulbes             | <b>Ail</b> , gousses séparées et pelées                             |
| 2 lb (1,5 kg)        | <b>Tomates</b> , hachées ou 2 boîtes de 540 ml de tomates entières  |
| 8 kg (17 lb)         | Pilons de <b>poulet</b> ou cuisses avec os et peau (50 pièces)      |

Pour le glaçage :

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1 tasse (250 ml)   | Ketchup        |
| 1 ½ tasse (375 ml) | Sauce barbecue |
| ½ tasse (125 ml)   | Sauce soja     |

Pour le pain de maïs :

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 4 tasses (1 L)         | <b>Semoule de maïs</b>       |
| 3 tasses (750 ml)      | <b>Farine de blé entier</b>  |
| 2 ½ c. à soupe (37 ml) | Poudre à pâte                |
| ¾ tasse (180 ml)       | Sucre                        |
| 2 c. à thé (10 ml)     | Sel                          |
| 6                      | <b>Oeufs</b>                 |
| ⅓ tasse (80 ml)        | Huile ou <b>beurre</b> fondu |
| 3 tasses (750 ml)      | <b>Lait</b> ou babeurre      |

## Préparation

Remarque : **Le poulet doit être mariné toute la nuit (voir les étapes 1 et 2).** S'il manque d'espace dans le four, cuire d'abord le pain de maïs.

1. Mettre les oignons verts, le thym, le gingembre, le piment (piment de la Jamaïque), le curcuma, le sel, l'ail en poudre, l'ail et les tomates dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse (par lots si nécessaire).
2. Répartir les morceaux de poulet avec les ¾ de la marinade dans une ou deux plats pour table à vapeur et mélanger pour enrober uniformément. Réserver le reste de la marinade et réfrigérer. Réfrigérer le poulet toute
3. une nuit ou jusqu'à deux jours.  
Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Répartir uniformément les morceaux de poulet sur 2 plaques à pâtisserie pleine grandeur avec côtés. Frotter avec la marinade réservée et faire cuire au four environ une heure, jusqu'à ce que le tout soit bien cuit. La température interne doit être d'au moins 175 °F (80 °C).

Directions continuées à la page suivante ...





## Équipement

- Mixeur\*
- Deux ou trois plats pour table à vapeur pleine grandeur
- Plaque de cuisson

\* Remarque : Si le mélangeur n'est pas disponible, hacher finement les oignons verts et les tomates et les combiner avec des épices pour l'étape 1.

## Remarque des auteurs

"C'est un plat de poulet doux et délicieux aux racines jamaïcaines que Doraine Edwards nous a enseigné. Nous l'avons d'abord servi au lycée de son fils Cordel, où il s'est très bien passé avec les élèves et le personnel ! Essayez d'ajouter des fruits et du yogourt bar comme dessert alléchant et nutritif."

- Jenny & Rosie

5. Pendant ce temps, beurrer un plats pour table à vapeur plein de 2 po de profondeur ou tapisser de papier parchemin. Dans un grand bol, fouetter la farine, la semoule de maïs, la poudre à pâte, le sucre et le sel. Ajouter les œufs, le beurre ou l'huile et le lait et fouetter pour combiner. Verser dans le moule préparé et lisser en une couche uniforme. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le tout soit
6. élastique au toucher. La température interne doit atteindre environ 190 °F (90 °C). Mélanger le ketchup, la sauce barbecue et la sauce soja. Une fois le poulet cuit pendant une heure, utiliser une cuillère ou une spatule en silicone pour répartir cette sauce sur les morceaux de poulet et l'étaler assez uniformément (cela n'a pas besoin d'être parfait). Remettre au four pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la peau soit tendre et humide et que le glacis brunisse par tâches. Placer le poulet dans les moules de l'hôtel et maintenir au chaud jusqu'au moment de servir. Couper le pain de maïs en 50 morceaux (10 par 5) et servir avec le poulet. Les jus de cuisson peuvent être mélangés avec un peu de lait de coco ou d'eau, portés à ébullition et servis en sauce ou en trempette aux côtés du poulet. Assurer que la sauce est chauffée à une température interne minimale de 165 °F (75 °C).

## Créez votre assiette !

### Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Collards** - cuit
- ★ **Callaloo** - cuit (vert des Caraïbes)
- ★ **Chou** - cuit
- ★ **Carottes**
- ★ **Frites de patates douces**
- ★ **Salade de chou** ou **salade de brocoli**
- ★ **Épinard**
- ★ **Poivrons**
- ★ **Tomate**
- ★ **Concombre**
- ★ **Haricots verts** ou **jaunes**
- ★ **Riz et haricots**
- ★ **Pop corn**
- ★ Parfait au **yogurt**
- ★ **Fruit**

## Conseils & astuces

### Changez-la !

Server ce plat avec du riz et des haricots. Ajouter 1 boîte (540 ml) de haricots rouges, 4 gousses d'ail émincées et 1 oignon émincé à notre recette de riz de base (voir recette, Page 35, étape 1).

### Ajouter des légumes !

Pour faire un accompagnement de frites de patates douces, saupoudrer les patates douces avec un peu de fécule de maïs, mélanger dans l'huile et saupoudrer de sel. Étaler en une seule couche pour ne pas cuire à la vapeur et cuire à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

### Dégustations et recette de famille

Ce plat pourrait bientôt devenir un favori de la famille si ce n'est déjà fait. Offrez la recette familiale à essayer chez vous. Pensez à trouver un commanditaire pour servir un repas à prix réduit ou goûter des dégustateurs afin que tout le monde puisse l'essayer !



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Beurre



Oignon



Purée de tomates



Lait



Pain de blé entier



Fromage

# Fromage grillé et soupe à la tomate

Par Jenny & Rosie

Rendement : 50 portions

Portion : 4 oz (125 ml) de portions de trempette. Pour des portions de 8 oz (250 ml), doubler la recette de soupe.

## Ingrédients

Pour la soupe à la tomate :

¼ tasse (60 ml)

2 grands

4 tasses (1 L)

1 c. à thé (5 ml)

3 c. à soupe (45 ml)

1 c. à soupe (15 ml)

½ c. à thé (2 ml)

1 × (2,84 L) boîte

**Beurre**

**Oignons**, hachés

Eau

Bicarbonate de soude

Sucre

Sel

Poivre noir moulu

Tomates concassées, ou 4 boîtes de conserve de 796 mL, ou 3 L de **purée de tomates** fraîches ou surgelées (décongelées)

**Lait** entier

5 tasses (1,25 L)

Pour le fromage grillé :

6-7 miches (100 tranches)

1 ½ tasse (750 ml)

**Pain de blé entier**

**Beurre** ramolli ou tartinable (mélanger 1 lb de beurre ramolli avec 2 tasses d'huile et réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit pris)

8 tasses (800 g)

**Cheddar** râpé ou 12 tranches de vrai **cheddar**

## Préparation

1. Chauffer le beurre dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit ramolli, environ 10 minutes.
2. Retirer le pot de la chaleur. Transférer les oignons dans un mélangeur, ajouter l'eau et mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Remettre le mélange d'oignon dans la même casserole. Ajouter le bicarbonate de soude, le sucre, le sel, le poivre noir et les tomates. Placer la casserole sur feu doux et laisser mijoter pendant environ 15 minutes.
4. Réchauffer légèrement le lait pour éviter de le séparer et le fouetter lentement dans la soupe. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Ne jamais faire bouillir la soupe après l'ajout du lait car cela peut provoquer la séparation du lait. Chauffer à 165 °F (74 °C), puis maintenir à une température d'au moins 140 °F (60 °C).
5. Chauffer le gril à 350 °F (175 °C) ou le four à 450 °F (230 °C).
6. Tartiner chaque tranche de pain de beurre. Déposer la moitié des tranches côté beurré vers le bas avec 2 c. à soupe de fromage généreux ou 2 tranches de fromage. Garnir de l'autre moitié des tranches de pain, côté beurré vers le haut.
7. **Pour le gril** : ajouter le fromage grillé et le retourner lorsqu'un côté est doré et faire dorer le deuxième côté. **Pour le four** : Cuire au four sur de grandes plaques de cuisson (12 par plaque) pendant environ 6 à 8 minutes, retourner et cuire encore 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Couper en deux.
8. Tenir dans un four chauffant à 170 °F (75 °C) ou dans une table à vapeur avec le couvercle fermé pour que l'humidité puisse s'échapper. Éviter de trop remplir la casserole car cela peut la rendre détrempée.



## Créez votre assiette !

### *Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Pousses de pois**
- ★ **Carottes**
- ★ **Concombres**
- ★ **Patates douces**
- ★ **Brocoli**
- ★ **Chou-fleur**
- ★ **Soupes supplémentaires**

### *Barre de salade de fruits*

Choisir parmi les fruits de saison ou servir des fruits surgelés ou importés en hiver. Les pommes sont disponibles toute l'année. Pour un bar à salade, fournir de petits bols ou des ramequins pour fruits pour contrôler la taille des portions et le rendre abordable.

- ★ **Pommes** - hachées et enrobées d'un filet de citron pour éviter le brunissement
- ★ **Poires** - hachées
- ★ **Pêches**
- ★ **Myrtilles**
- ★ **Framboises**
- ★ **Mûres**
- ★ **Fraises**
- ★ **Yaourt**
- ★ **Graines** ou **granola**
- ★ **Canneberges séchées, myrtilles séchées** ou **autres fruits secs**
- ★ Essayer les fruits importés tels que la mangue, les kiwis, les oranges, les raisins ou les caramboles

## Conseils & astuces

### *Mesures de conversion*

- 1 boîte de 2,84 L de tomates = environ 10 lb (4,54 kg) de tomates fraîches (ou 50 à 60 tomates entières moyennes)

### *Les restes*

Les restes de soupe peuvent être congelés. Décongeler au réfrigérateur quelques jours à l'avance et porter à ébullition à feu doux. Assurer que la température interne atteigne 165 °F (74 °C).

### *Prendre de l'avance*

Les sandwiches peuvent être préparés sur une plaque de cuisson bien à l'avance (même pendant la nuit). Couvrir et réfrigérer, mais ne pas cuire ni griller plus d'une heure avant de les servir.

### *Ajouter des légumes !*

Ajouter des légumes hachés ou en purée comme la patate douce, la carotte, les pommes ou les pêches à l'étape 2. Avec l'ajout de fruits et de légumes sucrés, vous n'aurez probablement pas besoin d'ajouter de sucre. Vous pouvez également ajouter des haricots cuits en purée pour plus de crémeux.

### *Servez-le !*

Pour servir rapidement et efficacement, répartir la soupe dans des bols à l'avance. Ceci est important avec les jeunes enfants car il a le temps de se refroidir un peu. Rappeler aux enfants de tester la température des aliments avec une gorgée avant de creuser est une excellente occasion d'enseignement.

## Équipement

- Deux plats pour table à vapeur complètes de 4 po de profondeur
- 2-4 plaques de cuisson, selon la taille du four
- Mélangeur, robot culinaire ou mélangeur à immersion \*

\* Remarque : cette pièce d'équipement permet de gagner du temps dans de nombreuses recettes. Pour cette recette, sauter l'étape 2 et mélanger simplement la soupe à la fin pour utiliser un mélangeur à immersion.

## Remarque des auteurs

"Offrir un sandwich au fromage grillé à tremper est une excellente façon d'encourager les enfants à essayer de nouvelles soupes ! Essayez un bar à soupe avec un choix de soupe aux tomates et un autre plat préféré, comme la soupe au poulet et aux nouilles."

- Jenny & Rosie



### Vert pour choisir local

Ingrédients en vert = cultivés ou produits localement



Églefin



Morue



Pomme de terre



Oignon



Sarriette d'été



Chapelure

# Galettes de poisson aux haricots cuits au four

Par Jenny & Rosie avec Wendie Wilson

Rendement : 50 portions

Taille d'une portion : 1 x 3 oz (85 g) ou 2 x 1 ½ oz (43 g) de croquettes de poisson, 1 oz (30 ml) de haricots

## Ingrédients

Pour les gâteaux de poisson :

|                      |                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 lb (1,36 kg)       | <b>Morue salée</b> ou autre <b>poisson blanc salé</b> , ou 5 lb d' <b>aiglefin</b> ou de <b>morue</b> frais ou congelés (décongelés) |
| 2,72 kg (6 lb)       | <b>Pommes de terre</b> , pelées et hachées                                                                                           |
| 2 grands             | <b>Oignons</b> , émincés                                                                                                             |
| 3 tasses (750 ml)    | <b>Chapelure</b>                                                                                                                     |
| 3                    | <b>Oeufs</b> , battus                                                                                                                |
| 1 c. à soupe (15 ml) | <b>Sarriette d'été</b> ou ¼ tasse (60 ml) de <b>persil</b> haché (facultatif)                                                        |
| Au besoin            | Huile, pour la cuisson                                                                                                               |

Pour des haricots cuits rapidement à la poêle :

|                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| 3 x (540 ml) boîtes | Haricots blancs                   |
| 2 c. à thé (10 ml)  | Moutarde en poudre                |
| ½ tasse (80 ml)     | Sucre brun                        |
| ¼ tasse (60 ml)     | Mélasse                           |
| 1 c. à thé (5 ml)   | Sel                               |
| ¼ c. à thé (1 ml)   | Poivre noir                       |
| 1 moyen             | <b>Oignon</b> , en dés            |
| 4 bandes            | <b>Bacon</b> , haché (facultatif) |

## Préparation

*Remarque :* Laver bien tous les produits. Pour utiliser du poisson salé, il doit être trempé pendant la nuit avant de l'utiliser. Commencer les fèves au lard avant de faire frire les croquettes de poisson formées.

1. **Pour du poisson salé**, le faire tremper toute la nuit dans beaucoup d'eau froide. Égoutter, puis mettre dans une casserole, couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Retirer du feu immédiatement et bien égoutter. Laisser refroidir, puis hacher en lots dans le robot culinaire. **Pour du poisson frais**, assaisonner légèrement avec du sel et faites cuire au four à 350 °F (175 °C) jusqu'à ce qu'il s'écaille facilement. Laisser refroidir, puis casser le poisson en petits morceaux.
2. Dans une grande casserole, couvrir les pommes de terre d'eau froide et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen et faire bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et écraser bien, puis ajouter le poisson. Ajouter l'oignon au mélange de poisson, avec la chapelure, les œufs et la sarriette ou le persil. Combiner le tout et mélanger bien. Goûter pour vous assurer qu'il y a suffisamment d'assaisonnement.
3. Pendant que le mélange est encore chaud, former des gâteaux de 3 oz (85 g) à l'aide d'une cuillère ou d'une balance #16. C'est aussi possible de préparer 1 ½ oz (43 g) de croquettes de poisson avec une cuillère #20 et en servir deux. Façonner chacun avec les mains en un gâteau compact et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Pour cuire, chauffer le gril à 350 °F (175 °C) et faire frire dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés, à une température interne de 155 °F (68 °C). Placer dans une plat pour table à vapeur et maintenir au chaud jusqu'à ce que nécessaire à une température interne minimale de 140 °F (60 °C), dans un four ou une table à vapeur réglé à 170 °F (75 °C).

Direction continué à la page suivante ...



- Vider les haricots dans une casserole avec leur liquide. Ajouter 1 boîte d'eau, la poudre de moutarde, la cassonade, la mélasse, le sel, le poivre, l'oignon et le bacon facultatif. Porter à ébullition, puis réduire à ébullition et cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 30 minutes.

## Créez votre assiette !

### Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ Sauces : **Chow aux tomates vertes**, ketchup, sauce tartare, mayo au curry, **relish à la rhubarbe**
- ★ **Oeufs bouillis**
- ★ **Fèves au lard**
- ★ **Salade de chou**
- ★ **Chou frisé** - cuit à la vapeur ou frites
- ★ **Dulse**
- ★ **Écraser**
- ★ **Laitue**
- ★ **Tomates**
- ★ **Concombres**
- ★ **Carottes**
- ★ **Maïs** (épi ou grain)
- ★ **Pois**
- ★ **Pousses de pois** ou autres **micropousses**
- ★ **Fruit**

## Équipement

- Two 12-qt pots
- One 3-qt pot
- Two large baking sheets

## Remarque des auteurs

*“Un aliment de base savoureux des Maritimes depuis des siècles, les croquettes de poisson occupent une place particulière à la table des Afro-Néo-Écossais. Fabriqués avec du poisson frais, salé ou même en conserve, il existe des variations dans chaque région de la province. Nous avons adapté cette recette pour un service en gros lots avec Wendie Wilson, cuisinière, artiste et éducatrice afro-néo-écossaise qui enseigne et célèbre le répertoire des traditions culinaires afro-néo-écossaises.”*

- Jenny & Rosie

## Conseils & astuces

### Directives de sécurité alimentaire

- Si vous stockez le mélange avant de former des gâteaux, répartissez-le dans des seaux en poussant un trou au centre de chacun pour qu'il refroidisse rapidement. Refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.
- Les galettes de poisson restantes peuvent être congelées avant ou après la cuisson.

### Contrôle des déchets

Conserver et congeler les bouts de pain et les petits pains, et même les muffins et les bagels anglais, à utiliser pour la chapelure.

### Ajouter des légumes !

Remplacer certaines pommes de terre par des patates douces ou ajouter du céleri, des pois, des épinards ou du maïs en dés au mélange de croquettes de poisson pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

### Changez-la !

- Si le gril n'est pas disponible, faire cuire les croquettes de poisson sur une plaque à pâtisserie bien huilée dans un four à 400 °F (200 °C) pendant 45 minutes, en retournant à mi-cuisson. Les croquettes de poisson cuites au four sont fragiles, il est donc préférable de les tenir sur la plaque à pâtisserie dans un four à 170 °F (75 °C).
- Les galettes de poisson peuvent être panées avant d'être frites avec de la chapelure, du panko ou de la farine.
- Remplacer par 1 lb (454 g) de haricots secs, comme des **haricots soldat** ou des **haricots aux yeux jaunes**, pour les haricots en conserve de la recette Baked Bean. Faire tremper et cuire selon les instructions sur l'emballage. Ajouter de l'eau si nécessaire pour éviter de coller.
- Les haricots seraient également excellents servis avec du jambon froid tranché, du pain de maïs et de la purée de patates douces.



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés  
ou produits localement



**Poulet**



**Pomme de terre**



**Lait**



**Beurre**



**Farine**



**Thym**

# Poulet rôti avec purée de pommes de terre

Par Jenny & Rosie

Rendement : 50 portions de 12 oz (375 ml)

## Ingrédients

Pour le poulet :

22 lb (10 kg) **Poulets** entiers (ou 50 morceaux/8 kg de pilons/cuisses avec os)  
2 c. à soupe (30 ml) Sel

Pour la purée de pommes de terre :

16 lb (7,25 kg) **Pommes de terre**, pelées et coupées en morceaux de 1 po  
1 tasse (250 ml) **Beurre**  
8 tasses (2 L) **Lait**  
¼ tasse (60 ml) Sel

Pour la sauce :

1 tasse (250 ml) **Farine**  
½ c. à thé (2 ml) Poivre noir moulu  
1 c. à thé (5 ml) **Thym** séché ou assaisonnement pour volaille  
4 tasses (1 L) Eau

## Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. La veille au soir, saupoudrer 2 c. à soupe (30 ml) de sel sur les morceaux de poulet ou les poulets entiers et mélanger ou frotter pour enrober. Réfrigérer toute la nuit.
2. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
3. Pour des poulets entiers, les placer dans des plats pour table à vapeur et faire cuire pendant 20 minutes par livre jusqu'à ce qu'une température interne de 180 °F (82 °C) soit atteinte. Si la peau brunit trop, la couvrir légèrement avec du papier d'aluminium pendant la cuisson. Laisser reposer jusqu'à ce que la viande soit suffisamment froide pour être manipulée, puis la retirer des os et la couper en morceaux. Pour des morceaux de poulet, déposer les morceaux de poulet côté peau vers le haut sur une grande plaque à pâtisserie. Cuire 1 heure jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante et qu'une température interne d'au moins 165 °F (75 °C) soit atteinte.
4. Couvrir avec des couvercles ou du papier d'aluminium et maintenir les aliments à une température interne minimale de 140 °F (60 °C) dans un four chauffant (réglé à 170 °F / 75 °C) ou sur une table à vapeur, en vérifiant à intervalles réguliers.
5. Verser le jus dans un séparateur de graisse ou une grande tasse à mesurer en verre. Réserver les os / la peau pour faire un stock simple pour une utilisation future.
6. Pendant ce temps, placer les pommes de terre dans une grande casserole, ajouter ¼ tasse de sel et suffisamment d'eau pour couvrir les pommes de terre. Environ 1 heure avant leur utilisation, couvrir et porter à ébullition à feu vif, puis réduire le feu à moyen. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 20 minutes.
7. Égoutter les pommes de terre et les remettre dans la casserole. Ajouter le beurre et le lait et écraser. Ajouter du sel au goût. Maintenir les pommes de terre dans la casserole ou dans un plat à vapeur à une température interne minimale de 140 °F (60 °C) jusqu'au besoin.
8. Retirer autant de gras que possible du jus de poulet et le jeter. Verser le jus dans une casserole et porter à ébullition.

Direction continuée à la page suivante ...



9. Dans un bol, fouetter la farine avec 4 tasses d'eau pour obtenir un mélange homogène. Ajouter dans la casserole et cuire jusqu'à épaississement, en remuant constamment. Ajouter le poivre et le thym (ou l'assaisonnement pour volaille). Si la sauce est trop épaisse, ajouter de l'eau pour la diluer. Si elle est trop mince, faire bouillir jusqu'à ce qu'elle soit réduite à la bonne consistance.
10. Servir ½ tasse (125 g) de purée de pommes de terre avec 2 oz (60 g) de poulet, environ 1 c. à soupe (15 ml) de sauce et les légumes d'accompagnement.

## Créez votre assiette !

### *Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Sauce à la canneberge**
- ★ **Têtes de violon** - cuites
- ★ **Panais** - rôti
- ★ **Patates douces** - rôties
- ★ **Navet** - rôti
- ★ **Maïs** - cuit
- ★ **Carottes** - cuites ou crues
- ★ **Pois** - cuits
- ★ **Haricots verts ou jaunes** - cuits ou crus
- ★ **Courge** - rôtie ou écrasée
- ★ **Betteraves** - marinées ou grillées
- ★ **Fruit**

## Conseils & astuces

### *Directives de sécurité alimentaire*

- Pour conserver des restes, laisser refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.
- Lors de la cuisson de la volaille entière, utiliser la règle générale de cuisson pendant 20 minutes par livre de poids moyen. Utiliser toujours la température interne comme guide de cuisson ultime.
- Vérifier que la température de la partie la plus épaisse de la poitrine est de 180 °F (82 °C) pour les oiseaux entiers et de 165 °F (74 °C) pour les morceaux.

### *Mesures de conversion*

- La volaille entière donne environ 50-65% de viande utilisable.
- 1 lb (454 g) de poulet entier = environ 8-10 oz (212-295 g) de viande cuite

### *Ajouter des légumes !*

Ajouter la patate douce, les fleurons de chou-fleur ou le navet à la purée de pommes de terre à l'étape 6 pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

### *Échanger*

Remplacer le porc rôti, le jambon, la dinde ou le bœuf par du poulet.

### *Les restes*

Les restes de sauce peuvent être congelés et peuvent être utilisés pour la journée des pommes de terre cuites au four. Conserver les restes d'os et de peau de volaille entière et laisser mijoter pour un simple bouillon.

### *Prendre de l'avance*

Planifier la semaine et faire rôtir les oiseaux lorsque le four est libre pour la journée. Une fois que la viande est tirée, coupée et refroidie, elle peut être conservée dans des moules à four avec un peu de bouillon ou de sauce. Chauffer au besoin à une température interne de 165 °F (74 °C) avant de servir.

## Équipement

- Deux plats pour table à vapeur ou plaques à pâtisserie
- Pot de 16 à 20 litres
- Poêle à sauce
- Presse-purée de pommes de terre

## Remarque des auteurs

*“Nous avons constaté que les dîners rôtis sont très populaires et abordables ! Choisissez entre rôtir des oiseaux entiers ou, si vous avez moins de temps, des morceaux de poulet rôti. Planifiez des dîners rôtis pour la fin de la semaine pour vous donner le temps de faire une partie de la préparation en avance.”*

- Jenny & Rosie



**Vert pour choisir local**

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



**Carotte**



**Thym**



**Patate douce**



**Pomme de terre**



**Maïs**



**Lait**

# Ragoût de maïs (Pie'skmnapu'l)

Par Jenny & Rosie

Rendement : 50 × 8 oz (250 ml) de chaudière et 1 morceau de Lu'skinikn

## Ingrédients

- 2 c. à soupe (30 ml) **Beurre** ou huile
- 2 grand **Oignon**, en dés
- 1 lb (454 g) **Carotte**, en dés
- 2 c. à thé (10 ml) Noix de muscade
- 1 c. à thé (5 ml) **Thym** séché, ou 1 c. à soupe (15 ml) de **thym** frais
- 1 c. à thé (5 ml) Poivre noir moulu
- 2 ½ c. à soupe (40 ml) Sel
- 1 lb (454 g) **Patates douces** ou **courge** musquée, pelées et coupées en dés
- 9 lb (4 kg) **Maïs**, divisé en ¼ et ¾ de portion
- 5 lb (2,27 kg) **Pommes de terre**, pelées si nécessaire et coupées en dés
- 16 tasses (4 L) Eau
- 16 tasses (4 L) **Lait** entier
- ¼ tasse (60 ml) Amidon de **maïs**

## Préparation

*Remarque :* Laver bien tous les produits. La nature épaisse de cette soupe signifie qu'il est préférable de la conserver dans des plats pour table à vapeur sur des tables chauffantes ou au four, car elle peut coller au fond de la marmite et brûler facilement.

1. Chauffer le beurre ou l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Faire sauter les oignons avec les carottes, le thym, la muscade et le sel jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajouter l'eau, environ un quart du maïs et les patates douces (ou courges). Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
2. Mélanger avec un mélangeur à immersion ou laisser refroidir et mélanger soigneusement en petits lots dans un mélangeur ou un robot culinaire. Remettre la soupe dans la casserole à feu moyen et ajouter les pommes de terre coupées en dés.
3. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient juste tendres, 15 à 20 minutes. Ajouter le maïs restant et chauffer.
4. Mélanger la fécule de maïs avec 1 tasse de lait et réserver. Verser le reste du lait dans la soupe et porter à ébullition mais ne pas faire bouillir. Remuer le mélange de fécule de maïs et verser lentement dans la soupe. Cuire encore 10 minutes.
5. Maintenir la soupe à une température interne minimale de 140 °F (60 °C) jusqu'au service.





**Vert pour choisir local**

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



**Farine de blé entier**



**Beurre**

## Recette bonus : Lu'skinikn

Adapté de *l'application Nilu'nal de recettes Mi'kmaw* par Jenny & Rosie avec Yolanda Denny, consultant en langue mi'kmaq à Mi'kmaw Kina'matnewey

Rendement : 50 portions

### Ingrédients

5 tasses (1,25 L)  
5 tasses (1,25 L)  
½ tasse (125 ml)  
2 c. à thé (10 ml)  
1 tasse (250 ml)  
4 tasses (1 L)

**Farine de blé entier**

Farine tout usage non blanchie  
Poudre à pâte  
Sel  
**Beurre** ou shortening non hydrogéné  
Eau

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C) et beurrer une grande plat pour table à vapeur ou tapisser de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Incorporer le beurre ou le shortening non hydrogéné jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Ajouter l'eau et remuer jusqu'à ce que la pâte soit uniformément humidifiée. Pétrir avec les mains jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
4. Tapoter uniformément dans le plat de l'hôtel préparé. À l'aide d'un couteau, entailler le nombre de carrés souhaité (couper à mi-chemin de la pâte). Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Couper les morceaux de part en part et servir.



## Créez votre assiette !

### Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Dulse** ou **nori** – en flocons ou déchiré
- ★ **Patates douces** – en dés et rôties
- ★ **Carottes**
- ★ **Maïs grillé** (ajoute une saveur amusante)
- ★ Edamame
- ★ **Chou frisé**
- ★ **Jambon** cuit en dés
- ★ **Poulet** en dés
- ★ **Oignons verts**
- ★ **Fromage** râpé
- ★ **Haricots verts**
- ★ **Petits pois**
- ★ **Epinards**
- ★ **Têtes de violon** – cuites
- ★ **Tomate**
- ★ **Chips de chou** frisé
- ★ **Poivrons doux**
- ★ **Courge**
- ★ **Popcorn** (le popcorn local est une façon amusante de montrer les différentes formes comestibles du maïs dans la même assiette !)
- ★ **Fruit**

## Équipement

- Pot de 16 à 20 litres
- Un plat pour table à vapeur pleine grandeur de 2" de profondeur
- Mélangeur à immersion ou mélangeur
- Grand bol à mélanger

## Remarque des auteurs

"Nous avons adapté ce pain mi'kmaq bien-aimé de la recette de Joanne Cope sur l'application Nilu'nal. Il est également connu sous le nom de 4 Cents ou Bannock. Notre version comprend de la farine de blé entier pour plus de fibres et une saveur de noisette, mais vous pouvez utiliser de la farine tout usage pour un goût traditionnel."

- Jenny & Rosie

## Conseils & astuces

### Changez-la !

Les origines de la chaudière sont un peu floues, mais le nom vient de le mot "chaudière". Les chaudières sont définitivement un favori des Maritimes depuis des centaines d'années, avec des recettes remontant à des générations. Ce plat réconfort se prête bien aux variations.

- **Chaudière de maïs au jambon ou au porc** : Ajouter 1 lb (454 g) de jambon cuit au four haché ou de porc maigre cuit avec les pommes de terre à l'étape 2.
- **Chaudière de poulet et de maïs au cheddar** : Ajouter 2 tasses (500 ml) de cheddar râpé, 1 cuillère à soupe (15 ml) de cumin grillé moulu, 1 bouquet d'oignon vert émincé et 4 tasses (1 l) de poulet cuit en dés à l'étape 4. Le rendement sera plus élevé .
- **Chaudière de poisson** : Omettre le maïs et la muscade. Ajouter 5 branches de céleri, coupées en dés, lors de la cuisson des oignons et des carottes. Ne pas mélanger. Augmenter les pommes de terre à 10 lb (4,54 kg). Une fois la soupe cuite, retirer du feu et ajouter 5 lb (2,25 kg) de morceaux de morue désossée, sans peau ou d'aiglefin. Couvrir et laisser reposer la soupe jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit, puis remuer pour casser un peu le poisson et servir.

### Ajouter des légumes !

Pour faire une version simple toutes saisons de Hodge Podge, omettre le maïs dans la chaudière et ajouter plus de carottes en dés et de haricots verts frais ou congelés à l'étape 3. Ne pas mélanger. Une fois la soupe cuite à l'étape 4, incorporer les pois frais ou surgelés.



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Oignon



Ail



Purée de tomates



Farine de blé entier



Farine de lin

# Pizza fait à la main

Par Jenny & Rosie

Rendement : 48 portions (1 tranche chacune)

## Ingrédients

### Pour la sauce :

|                      |                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 c. à soupe (30 ml) | Huile                                                                                                                             |
| 1 grand              | <b>Oignon</b> , haché finement                                                                                                    |
| 3 tasses (750 ml)    | <b>Légumes</b> finement hachés (ex: <b>champignons</b> , <b>carottes</b> , <b>courgettes</b> , <b>poivrons</b> ou <b>pommes</b> ) |
| 4                    | Gousses d' <b>ail</b> , émincé                                                                                                    |
| 1 c. à soupe (15 ml) | Origan séché                                                                                                                      |
| 2 c. à thé (10 ml)   | Sucre                                                                                                                             |
| 2 c. à thé (10 ml)   | Sel                                                                                                                               |
| 1 x (540 ml) boîte   | Tomates concassées, ou <b>purée de tomates</b>                                                                                    |

### Pour la pâte :

|                      |                                             |
|----------------------|---------------------------------------------|
| 6 tasses (1,5 L)     | Eau chaude                                  |
| 3 c. à soupe (45 ml) | Levure active sèche ou instantanée          |
| 4 c. à thé (20 ml)   | Sel                                         |
| ¼ tasse (60 ml)      | Huile, et plus pour graisser les casseroles |
| 3 tasses (750 ml)    | Farine tout usage non blanchie              |
| 9 tasses (2,25 L)    | <b>Farine de blé entier</b>                 |
| ½ tasse (125 ml)     | <b>Farine de lin</b> (facultatif)           |

### Pour les garnitures :

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 12 tasses (3 L) | Mozzarella râpée |
|-----------------|------------------|

Idées de garniture : **boeuf** haché cuit, **saucisse** maigre cuite, **jambon** cuit au four, **poivrons** doux, **champignons**, **oignons**, olives, **tomates**, **courgettes**, **ananas** ou **pomme**.

## Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Pour faire la sauce, chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole à fond épais. Ajouter les légumes finement hachés et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et commencer à brunir, environ 20 minutes.
2. Ajouter le sucre, le sel et l'origan et remuer encore une minute avant d'ajouter les tomates concassées.
3. Laisser mijoter pendant au moins dix minutes, puis refroidir légèrement et mélanger doucement avec un mélangeur à immersion (ou avec précaution dans un mélangeur en petites quantités). La sauce peut être préparée à l'avance ; réfrigérer hermétiquement couvert pendant quelques jours ou congeler pour un stockage plus long.
4. Pendant ce temps, saupoudrer la levure sur l'eau dans un grand bol. Après 5 minutes, ajouter 1 c. à soupe (15 mL) de sel et les farines. Remuer avec une grande cuillère ou vos mains pendant 2 minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse et que la farine soit incorporée. La pâte sera très collante. Arroser la pâte avec ¼ tasse d'huile.
5. Couvrir le bol et laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume, 45 minutes à une heure. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
6. Verser 2-3 c. à soupe (30-45 mL) d'huile au centre de deux plaques de cuisson plaines recouvertes de papier parchemin avec côtés. Diviser la pâte en deux à la main sans la pétrir. Placer la pâte sur le centre huilé. Avec les doigts huilés, étaler doucement la pâte en un grand ovale. Laisser reposer 5 minutes, puis pousser uniformément la pâte pour remplir le moule.

Directions continuées à la page suivante ...



## Équipement

- Grand bol
- Deux plaques de cuisson pleine grandeur (26" x 18") ou quatre plaques de cuisson de 13" x 18"
- Casserole de 2 à 3 pintes (2 à 3 L)

## Remarque des auteurs

*"Faire de la pizza à partir de rien est une façon très savoureuse d'économiser de l'argent, mais cela peut sembler un peu intimidant si vous ne l'avez jamais fait auparavant ! Notre conseil est de ne pas combattre cette pâte. Si la pâte refuse de s'étirer, donnez quelques minutes pour vous détendre et réessayer. Faire cuire vos pizzas à l'avance, puis les couper et les réchauffer vous aideront également, surtout si vous manquez d'espace dans le four."*

- Jenny & Rosie

- Garnir chacun avec la moitié de la sauce, les garnitures désirées et 6 tasses (1,5 L) de mozzarella râpée. Cuire au four pendant 10 minutes, puis faire pivoter les moules et cuire encore 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que le fromage bouillonne et commence à brunir. Couper en 24 tranches par moule.
- Pour tenir la pizza pendant une courte période, tourner le four à 150 °F (65 °C). Retirer la pizza pour laisser refroidir un peu le four, couper en morceaux, puis remettre la pizza au four pendant une heure. Pour des prises plus longues, laisser refroidir sur le comptoir jusqu'à une heure, couper en morceaux et réchauffer au four à 400 °F (200 °C) pendant quelques minutes avant de servir.

## Créez votre assiette !

### *Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Poivre doux**
- ★ **Céleri**
- ★ **Les carottes**
- ★ **Tomates**
- ★ **Radis**
- ★ **Concombres**
- ★ **Patates douces**
- ★ **Navet**
- ★ **Sauces: Miel, sauce au donair**
- ★ **Champignons**
- ★ **Salade César : romaine, croûtons, vinaigrette, parmesan**
- ★ **Laitue romaine** nature ou arrosée de vinaigrette ranch et de parmesan
- ★ **Mélange romaine / chou frisé / épinards**
- ★ **Fruit**

## Conseils & astuces

### *Mesures de conversion*

- 1 lb (454 g) de carottes = environ 5 carottes moyennes environ 3 ½ tasses râpées
- 1 lb (454 g) de champignons = environ 4 ½ tasses hachées
- 1 lb (454 g) de pommes = 4-5 pommes moyennes et donne 3 tasses hachées
- 1 lb (454 g) de courgettes = environ 3 moyennes et donne 4 tasses râpées
- 1 boîte (540 ml) de tomates concassées = 7 à 9 tomates fraîches moyennes + 1 boîte (156 ml) de pâte de tomates

### *Les restes*

Les restes de pizza peuvent être congelés ; décongeler et réchauffer dans un four à 400 °F (200 °C). Faire un double lot de sauce à pizza et congeler la moitié pour le prochain jour de pizza.

### *Ajouter des légumes !*

Ajoutez votre choix de légumes finement hachés à la sauce à pizza, y compris les restes frais ou surgelés que vous pourriez avoir, pour plus de couleur, de fibres et de saveur. Essayez de servir des bâtonnets végétariens ou une salade César avec du chou frisé finement haché ou des épinards pour un coup de pouce vert.

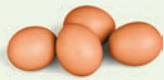
### *Changez-la !*

Pour les doigts d'ail, mélanger 1 tasse (250 ml) de beurre ou d'huile avec 4 gousses d'ail émincées. Étaler la moitié sur chaque moule de pâte avec vos doigts ou une cuillère à l'étape 7. Garnir chacun de 6 tasses (1,5 L) de mozzarella râpée et faire cuire au four comme indiqué.



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Oeuf



Lait



Sirop d'érable



Pomme



Pain de blé entier

# Pain doré aux pommes et à l'érable

Adapté de Vermont New School Cuisine

Rendement : portions 48

## Ingrédients

50 grand  
5 tasses (1,25 L)  
1 tasse (250 ml)  
4 c. à thé (20 ml)  
2 c. à thé (10 ml)  
1 c. à thé (5 ml)  
3 lb (1,3 kg)  
4 lb (1,8 kg)  
½ tasse (60 ml)

### Oeufs

### Lait

### Vrai sirop d'érable

Cannelle moulue

Muscade moulue

Sel

**Pommes**, pelées ou non, coupées en tranches épaisses

**Pain de blé entier**, coupé en morceaux de 1 pouce \*

### Vrai sirop d'érable

\* *Remarque* : vous pouvez également utiliser des pains et des pains fins, ou même des muffins et des bagels anglais.

## Préparation

*Remarque* : Laver bien tous les produits. **Commencer cette recette la veille.**

*Le jour d'avant :*

1. Beurrer deux plat pour table à vapeur pleines de 4 pouces de profondeur ou vaporiser d'un enduit à cuisson.
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le lait, 1 tasse (250 ml) de sirop d'érable, la cannelle, la muscade et le sel. Incorporer les tranches de pomme et le pain. Bien mélanger, puis répartir entre les deux moules.
3. Couvrir chacun avec du papier parchemin légèrement vaporisé ou huilé, puis du papier d'aluminium. Réfrigérer toute la nuit.

*Le jour :*

4. Avant la cuisson, laisser reposer la cuisson à température ambiante pour 30 minutes pendant que le four est préchauffé à 350 °F (175 °C). Cuire au four pendant 30 minutes, puis retirer les couvercles et faire tourner les moules. Cuire au four encore 20 minutes, jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C).
5. Arroser chaque moule de ¼ tasse (60 ml) de sirop d'érable. Couper chaque moule en 24 carrés et maintenir au chaud.



## Équipement

- Grand bol
- Deux plat pour table à vapeur de taille normale

## Remarque des auteurs

*“C’est un repas délicieux, facile et abordable avec les saveurs familières du pain doré et de la tarte aux pommes. Il peut paraître un peu différent du pain doré ordinaire, alors encouragez les enfants à l’essayer avec un bar à salade de fruits !”*

– Jenny & Rosie

## Recette bonus: Sauce aux fruits

### Ingredients

- 10 lb (4,54 kg) **Pommes**, épépinées et hachées (ne pas éplucher)  
 2 tasses (500 ml) **Bleuets** frais ou congelés  
 2 c. à soupe (30 ml) **Vanille**

### Directions

1. Mettre les pommes hachées dans une grande casserole vide.
2. Couvrir et cuire à feu doux jusqu’à ce que l’humidité commence à sortir des pommes, puis augmenter le feu à moyen et cuire jusqu’à tendreté.
3. Ajouter les bleuets et retirer du feu.
4. Laisser refroidir légèrement le mélange, puis réduire en purée les pommes avec un robot culinaire, un mélangeur à immersion ou un mélangeur. Incorporer la vanille.

### Créez votre assiette !

*Idées de garnitures, d’accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l’assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d’offrir l’un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- |                                                                                        |                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| ★ <b>Sauce aux fruits</b>                                                              | ★ <b>Mûres</b>                                                          |
| ★ <b>Oeufs brouillés</b>                                                               | ★ <b>Fraises</b>                                                        |
| ★ <b>Pommes</b> – hachées et enrobées d’un filet de citron pour éviter le brunissement | ★ <b>Yaourt</b>                                                         |
| ★ <b>Poires</b> – hachées                                                              | ★ <b>Graines ou granola</b>                                             |
| ★ <b>Pêches</b>                                                                        | ★ <b>Canneberges séchées</b>                                            |
| ★ <b>Bleuets</b>                                                                       | ★ <b>Bleuets séchées</b>                                                |
| ★ <b>Framboises</b>                                                                    | ★ Fruits importés tels que bananes, mangues, kiwis, oranges, caramboles |

### Conseils & astuces

#### *Les restes*

Les restes de pain doré peuvent être congelés. Décongeler et réchauffer à 165 °F (75 °C) pour servir.

#### *Échanger*

Remplacer les pommes par des baies ou des pêches coupées en dés, ou omettre les fruits dans la recette et servir à côté.

#### *Ajouter des légumes !*

Ajouter de la purée de patates douces, de la courge ou des canneberges séchées à l’étape 2 pour plus de couleur, de fibres et de saveur.



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



**Boeuf**



**Oignon**



**Ail**



**Champignon**



**Tomate**



**Miel**

# Spaghetti avec sauce à la viande

Par Jenny & Rosie

Rendement : Portions de 50 × 12 oz (375 ml)

## Ingrédients

Pour la sauce tomate (24 tasses / 6 L) :

|                       |                                                                                     |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 c. à soupe (45 ml)  | Huile                                                                               |
| 2 grand               | <b>Oignons</b> , émincés                                                            |
| 1 lb (454 g)          | <b>Carottes</b> , rapées                                                            |
| 1 bulbe               | <b>Ail</b> , pelé (environ 12 gousses d'ail)                                        |
| 1 lb (454 g)          | <b>Champignons</b> , émincés                                                        |
| 1 × (2,84 L) boîte    | <b>Tomates</b> concassées ou utiliser 3 L de purée de tomates fraîches ou surgelées |
| 2 × (369 ml) boîtes   | <b>Pâte de tomate</b>                                                               |
| ¼ tasse (60 ml)       | <b>Miel</b> ou sucre                                                                |
| 9 c. à soupe (135 ml) | Mélange d'herbes italiennes (voir Conseils & astuces)                               |
| 1 c. à soupe (15 ml)  | Sel                                                                                 |
| 1 c. à soupe (15 ml)  | Bicarbonate de soude                                                                |
| 8 tasses (2 L)        | Eau                                                                                 |

Pour la sauce à la viande (32 tasses / 8 L) :

|                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| 2 c. à soupe (30 ml) | Huile                     |
| 5 lb (2,27 kg)       | <b>Boeuf</b> haché maigre |

Pour assembler et servir :

|                 |                                                                                           |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 lb (2,27 kg)  | Spaghetti de blé entier                                                                   |
| 1 tasse (100 g) | <b>Parmesan</b> râpé (ou 2 tasses / 200 g de <b>cheddar</b> ou de <b>mozzarella</b> râpé) |

## Préparation

*Remarque :* Mettre la casserole d'eau à ébullition pendant la préparation de la sauce. Bien laver tous les produits. Réserver un peu de sauce tomate pour les végétariens avant d'ajouter le boeuf.

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais à feu moyen. Ajouter les oignons et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 10 à 15 minutes.
2. Ajouter l'ail et les carottes et continuer à faire sauter pendant 10 minutes.
3. Ajouter les champignons et faire sauter pendant 15 minutes supplémentaires, en remuant de temps en temps.
4. Ajouter les tomates concassées, la pâte de tomates, le sucre, le basilic, l'origan, le sel, le bicarbonate de soude et l'eau. Remuer pour combiner.
5. Porter à ébullition puis réduire le feu à doux, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe à la consistance désirée, environ 20 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter du sucre au goût si nécessaire pour équilibrer les tomates acidulées.
6. Ajouter de l'eau pour diluer si elle réduit trop. En cas de maintien chaud, utiliser de l'eau chaude et, en cas de refroidissement, le mélanger dans de la glace ou de l'eau froide.
7. Dans une grande poêle ou une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif et émietter le boeuf. Cuire et remuer jusqu'à ce que la viande soit bien dorée, environ 15-25 minutes.
8. Ajouter la viande à la sauce tomate **après avoir retiré ce dont vous avez besoin pour le service végétarien**. Chauffer la sauce à 165°F (74°C) avant l'assemblage.

Directions continuées à la page suivante ...



## Équipement

- Deux grands pots (12-16 pintes et 20 pintes)
- Grande poêle ou pot supplémentaire
- Deux plats pour table à vapeur pleines de 4" de profondeur
- Robot culinaire ou mélangeur à immersion \*

\* Remarque : un robot culinaire permet de hacher rapidement les légumes.

## Remarque des auteurs

"Grâce à notre expérience de bar à salade dans les écoles, nous avons entendu de nombreux parents et volontaires qui ont essayé un mini bar 'Créez votre assiette!' pour le dîner à la maison et leurs enfants mangent plus de légumes que jamais et sont enthousiasmés par le dîner! C'est juste ça vaudra peut-être la peine de nettoyer quelques bols supplémentaires! 😊"

- Jenny & Rosie

9. Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Ajouter les spaghettis et le sel et faire bouillir jusqu'à ce que les spaghettis soient tendres, environ 10 minutes. Égoutter les spaghettis et mélanger avec la sauce tomate dans une grande plat pour table à vapeur.
10. Couvrir avec des couvercles ou du papier d'aluminium et conserver les aliments dans un four chauffant à 170 °F (75 °C) ou sur une table à vapeur, à une température interne minimale de 140 °F (60 °C), en vérifiant à intervalles réguliers.
11. Garnir chaque portion (1 tasse / 250 ml de spaghetti et ½ tasse / 125 ml de sauce) d'environ 1 c. à thé (5 ml) de parmesan ou de 2 c. à thé (10 ml) de cheddar ou mozzarella.

## Créez votre assiette !

### Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Pousses de pois**
- ★ **Brocoli** - cuit
- ★ **Courgettes** - cuites
- ★ **Tomate** - coupée en dés
- ★ **Épinards** - frais
- ★ **Oignon vert** - haché
- ★ **Poivrons** - coupés en dés
- ★ **Champignons** - tranchés
- ★ **Olives** - tranchées
- ★ **Basilic frais**
- ★ **Fromage rapé**
- ★ **Fruit**
- ★ **Poulet** en dés (si seulement de la sauce tomate est servie)

## Conseils & astuces

### Directives de sécurité alimentaire

Si vous conservez des restes, laissez refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.

### Mesures de conversion

- 1 lb (454 g) de carottes = environ 5 carottes moyennes
- 2 oz (56 g) de spaghettis secs = 1 tasse (250 ml) cuits
- 1 boîte de 2,84 L de tomates = environ 10 lb (4,54 kg) de tomates fraîches (ou 50 à 60 tomates entières moyennes)

### Ajouter des légumes !

Ajouter le céleri haché, les courgettes, les poivrons, la patate douce, les épinards ou le chou frisé avec les champignons à l'étape 4 pour ajouter plus de couleur, de fibres et de saveur.

### Échanger

Remplacer le porc haché maigre par du bœuf haché ou utiliser la moitié du bœuf et la moitié du porc.

### Les restes

Les restes de sauce peuvent être congelés. Décongeler au réfrigérateur quelques jours à l'avance et porter à ébullition à feu doux avant de servir. Chauffer à 165 °F (74 °C). Préparer une sauce tomate supplémentaire sans eau ni bœuf pour une délicieuse sauce à pizza.

### Mélange d'herbes italiennes

Pour le mélange d'herbes italiennes, mélanger 5 c. à soupe (75 ml) de basilic séché, 2 c. à soupe (30 ml) d'origan séché, 1 c. à soupe (15 ml) de thym séché et 1 c. à soupe (15 ml) de persil séché.





### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



**Boeuf**



**Ail**



**Carotte**



**Oignon**



**Champignon**



**Fromage**

# Macaroni aux tomates et boeuf (goulache)

Par Jenny & Rosie

Rendement : Portions de 50 × 8 oz (250 ml)

## Ingrédients

Pour macaroni aux tomates et boeuf :

|                        |                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| ½ tasse (125 ml)       | Huile                                                                      |
| 4 grand                | <b>Oignons</b> , hachés (environ 8 tasses / 2 L)                           |
| 5 lb (2,27 kg)         | <b>Boeuf</b> haché maigre                                                  |
| 2 lb (907 g)           | <b>Champignons</b> , émincés ou coupés en dés                              |
| 2 lb (907 g)           | <b>Carottes</b> , émincées ou coupées en dés                               |
| 10                     | Gousses d' <b>ail</b> émincées                                             |
| ¼ tasse (60 ml)        | Paprika                                                                    |
| ¼ tasse (60 ml)        | Origan                                                                     |
| 2 ½ c. à soupe (40 ml) | Sel                                                                        |
| 2 c. à thé (10 ml)     | Poivre noir moulu                                                          |
| 1 × (2,85 L) boîte     | <b>Tomates</b> concassées ou 3 L de purée de tomates fraîches ou surgelées |
| 1 c. à thé (5 ml)      | Bicarbonate de soude                                                       |
| 2 c. à soupe (30 ml)   | Cassonade                                                                  |
| 20 tasses (5 L)        | Eau                                                                        |
| 4 lb (1,8 kg)          | Macaroni au coude de blé entier                                            |

Servir :

|                  |                                                                         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 2 tasses (230 g) | <b>Fromage cheddar</b> râpé ou 1 tasse de <b>parmesan</b> finement râpé |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|

## Préparation

*Remarque :* Laver bien tous les produits. Si vous préférez faire cuire les pâtes séparément de la sauce, omettez simplement l'eau dans la recette. Faire bouillir les macaronis dans beaucoup d'eau salée, égoutter et mélanger avec la sauce.

1. Chauffer l'huile dans une casserole de 16 à 20 L à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, les champignons, les carottes et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et commencer à brunir, environ 15 minutes.
2. Ajouter le bœuf haché en le brisant au fur et à mesure. Remuer et cuire jusqu'à ce que le bœuf soit doré, environ 10 minutes.
3. Ajouter le paprika, l'origan, le sel et le poivre et cuire en remuant pendant 1 minute.
4. Incorporer les tomates, le bicarbonate de soude, le sucre et l'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux, couvrir et cuire 15 minutes.
5. Ajouter les macaronis et cuire à découvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 20-25 minutes. Ajouter un peu plus d'eau si le mélange semble trop sec. Transfert aux casseroles de l'hôtel.
6. Couvrir avec des couvercles ou du papier d'aluminium et maintenir les aliments à une température minimale de 140 °F (60 °F), en vérifiant à intervalles réguliers, dans un four chauffant ou une table à vapeur réglé à 170 °F (75 °C).
7. Garnir chaque portion de parmesan ou de cheddar.



## Créez votre assiette !

### Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ Verts mixtes
- ★ Brocoli - cuit
- ★ Tomate
- ★ Épinard
- ★ Chou frisé
- ★ Oignon vert
- ★ Poivre doux
- ★ Champignons
- ★ Olives
- ★ Basilic frais
- ★ Fromage rapé
- ★ Fruit
- ★ Courge
- ★ Carottes - crues ou cuites
- ★ Chou-fleur
- ★ Maïs

## Équipement

- Pot de 16 à 20 qt
- Robot culinaire (facultatif)

## Remarque des auteurs

"Grâce à notre expérience de bar à salade dans les écoles, nous avons entendu de nombreux parents et volontaires qui ont essayé un mini bar 'Créez votre assiette!' pour le dîner à la maison et leurs enfants mangent plus de légumes que jamais et sont enthousiasmés par le dîner! C'est juste ça vaudra peut-être la peine de nettoyer quelques bols supplémentaires! 😊"

- Jenny & Rosie

## Conseils & astuces

### Directives de sécurité alimentaire

Si vous conservez des restes, laissez refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.

### Mesures de conversion

- 1 boîte de 28 oz (540 ml) de tomates = environ 10 à 12 tomates entières, réduites en purée
- 2 oz (60 g) de macaroni au poids sec = ½ tasse (125 ml) sec et donne 1 tasse (250 ml) cuit

### Ajouter des légumes !

Ajouter du chou-fleur cuit, de la purée de patate douce ou de la purée de courge à la recette de l'étape 4 pour mettre de la couleur, des fibres et de la saveur à ce plat.

### Échanger

Remplacer le bœuf haché par une quantité égale de chevreuil haché, de poulet en dés ou de jambon. Ajouter un peu plus d'huile lors de la cuisson.



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Ail



Oignon



Choux



Carotte



Patate douce



Pois

# Riz frit au porc et aux légumes

Par Jenny & Rosie

Rendement : Portions de 50 × 6 oz (180 ml)

## Ingrédients

Pour le riz :

|                      |          |
|----------------------|----------|
| 6 tasses (1,5 L)     | Riz brun |
| 9 tasses (2,25 L)    | Eau      |
| 1 c. à soupe (15 ml) | Sel      |

Pour le mélange de porc et de légumes :

|                      |                                                                                              |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                    | Gousses d' <b>ail</b> , hachées                                                              |
| 1 c. à soupe (30 ml) | Gingembre, râpé                                                                              |
| 2/3 tasse (165 ml)   | Sauce soja faible en sodium                                                                  |
| 1/3 tasse (80 ml)    | Huile de sésame                                                                              |
| 1/2 c. à thé (2 ml)  | Poivre noir moulu                                                                            |
| 3 lb (1,36 kg)       | <b>Porc</b> haché                                                                            |
| 1 c. à soupe (15 ml) | Huile (si le porc est très maigre)                                                           |
| 1 grand              | <b>Oignon</b> émincé                                                                         |
| 1 moyen              | <b>Chou</b> , râpé (ou 3 sacs, 10 oz / 280 g chacun, de <b>mélange pour salade de chou</b> ) |
| 1 lb (454 g)         | <b>Carottes</b> ou <b>patates douces</b> , pelées et râpées                                  |
| 1 lb (454 g)         | <b>Pois sucrés</b> ou <b>pois surgelés</b>                                                   |

## Préparation

*Remarque :* Laver bien tous les produits. Faire cuire le riz en même temps que le mélange de porc, ce sera juste un peu plus difficile à travailler. Faire cuire le riz la veille pour de meilleurs résultats.

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Huiler légèrement ou vaporiser un plat pour table à vapeur de 4 pouces avec un enduit à cuisson et ajouter le riz. Porter l'eau et le sel à ébullition et verser délicatement sur le riz. Bien mélanger et couvrir hermétiquement avec du papier d'aluminium ou le couvercle de la casserole.
2. Mettre au four pendant 1 heure, puis retirer du four et laisser reposer, couvert, pendant 30 minutes. Égoutter avec une cuillère en bois et étaler sur une plaque à pâtisserie pour refroidir. Réfrigérer toute la nuit dans un contenant hermétique.
3. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans un mixeur ou un robot culinaire, mélanger l'ail, le gingembre, la sauce soja, l'huile de sésame et le poivre noir. Mélanger pendant une minute, puis réserver.
4. Verser l'huile dans une plat pour table à vapeur et émietter dans le porc en répartissant uniformément. Ajouter les oignons et cuire 20 à 30 minutes, en remuant ou en écrasant toutes les 10 minutes, jusqu'à ce que le porc soit bien cuit.
5. Ajouter le chou et les carottes, bien mélanger et remettre au four pendant 10 minutes.
6. Retirer le riz du réfrigérateur et gonfler le riz en brisant les grosses mottes.
7. Ajouter la sauce, le riz et les pois au mélange de porc. Mélanger doucement jusqu'à homogénéité et cuire au four pendant 45 minutes supplémentaires si le riz a été réfrigéré toute la nuit, jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C).
8. Couvrir avec des couvercles ou du papier d'aluminium et maintenir les aliments à une température minimale de 140 °F (60 °C), en vérifiant à intervalles réguliers, dans un four chauffant ou une table à vapeur réglé à 170 °F (75 °C).



## Créez votre assiette !

### Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût ! Si vous pensez que le fait de mélanger le brocoli, les poivrons et les carottes peut ne pas plaire à certains de vos mangeurs, offrez-les plutôt en accompagnement. Servez avec un biscuit de fortune.

- ★ Sauces : prune, hoisin, sriracha, piment doux
- ★ Nouilles chow mein croquantes
- ★ Wontons croustillants - badigeonner d'huile et cuire au four à 350 °F (175 °C) jusqu'à ce qu'ils soient croustillants
- ★ Graines de sésame, de tournesol ou de citrouille grillées
- ★ **Brocoli** - cuit
- ★ **Céleri**
- ★ **Patate douce** - cuit
- ★ **Épinard**
- ★ **Pousses de pois**
- ★ **Radis**
- ★ **Oignon vert**
- ★ **Poivrons**
- ★ **Champignons**
- ★ **Coriandre fraîche**
- ★ **Tofu frit**
- ★ **Fruit**

## Équipement

- Deux plats pour table à vapeur pleine grandeur de 4 "de profondeur
- Plaque de cuisson
- Robot culinaire

## Remarque des auteurs

"Ce plat est basé sur les saveurs populaires des Egg Rolls et il semble être un grand succès auprès de nombreuses familles !"

- Jenny & Rosie

## Conseils & astuces

### Directives de sécurité alimentaire

Si vous conservez des restes, laissez refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.

### Mesures de conversion

- 1 lb (454 g) de carottes = environ 5 moyennes
- 1 lb (454 g) de patate douce = environ 3 moyennes
- 1 lb (454g) de chou = un demi-moyen
- 1 tasse (200 g) de riz brun = environ 2 ½ tasses cuites

### Ajouter des légumes !

Ajouter des lanières de poivrons doux, des germes de soja, des haricots verts coupés en dés, du brocoli haché, des champignons tranchés, des radis tranchés ou du maïs pour ajouter de la couleur, des fibres et de la saveur à ce plat.

### Échanger

Échanger une quantité égale de poulet en dés ou de tofu pour le porc. Ajouter un peu plus d'huile lors de la cuisson.

### Cuisson dans une bouilloire à vapeur ou une poêle inclinable

1. Faire dorer le porc et les oignons dans l'huile à feu moyen-vif, en ajoutant l'huile si votre porc est maigre. Un presse-purée aidera à briser les grumeaux.
2. Une fois que le porc est bien cuit, ajouter le chou et la carotte et mélanger.
3. Ajouter le mélange de sauce, les pois et le riz à la viande et aux légumes.
4. Remuer et cuire encore quelques minutes, jusqu'à ce que le mélange atteigne 165 °F (74 °C).



### Alerte d'allergie

Si vous avez une installation sans sésame, omettez l'huile de sésame.



**Vert pour choisir local**

Ingrédients en **vert** = cultivés  
ou produits localement



**Poulet**



**Pomme de terre**



**Carotte**



**Oignon**



**Céleri**



**Sarriette d'été**

## Fricot au poulet acadien

Par Jenny & Rosie avec Simon Thibault, auteur de "Palate and Pantry : Se souvenir et redécouvrir la nourriture acadienne".

Rendement : portions de 50 x 8 oz (250 ml)

### Ingrédients

|                      |                                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 6 lb (2,72 kg)       | Cuisses ou poitrines de <b>poulet</b> , désossées et sans peau  |
| ¼ tasse (60 ml)      | Sel                                                             |
| ½ tasse (125 ml)     | Pétrole                                                         |
| 2-3                  | Feuilles de laurier                                             |
| 6 lb (2,72 kg)       | <b>Pommes de terre</b> , pelées si nécessaire et coupées en dés |
| 2 lb (907 g)         | <b>Carottes</b> , pelées et coupées en dés (environ 8 moyennes) |
| 16 tasses (4 L)      | Eau                                                             |
| ½ tasse (125 ml)     | <b>Beurre</b>                                                   |
| 3 grand (1 lb)       | <b>Oignons</b> ou <b>poireaux</b> , coupés en petits dés        |
| 8 branches           | <b>Céleri</b> ou 1 gros <b>céleri-rave</b> , émincé             |
| 1 tasse (250 ml)     | Farine                                                          |
| ¼ tasse (60 ml)      | Ciboulette séchée ou <b>sarriette d'été</b>                     |
| 2 c. à soupe (30 ml) | Poudre d'oignon                                                 |
| 2 c. à thé (10 ml)   | Poivre noir moulu                                               |

### Préparation

*Remarque :* Laver bien tous les produits. Cette recette peut être préparée avec une quantité égale de morceaux de poulet avec la peau et avec os : une fois les pommes de terre tendres à l'étape 2, retirer le poulet du ragoût et laisser reposer jusqu'à ce qu'il soit suffisamment refroidi pour être manipulé. Retirer la viande des os / de la peau. Remettre la viande dans la casserole et passer à l'étape 3.

1. Couper le poulet en morceaux de 1 po (2 cm) et mélanger dans un bol avec le sel. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire dorer le poulet par lots, en le déplaçant dans un bol ou une plat pour table à vapeur avec une cuillère à trous une fois doré.
2. Lorsque tout le poulet est doré, remettre le tout dans la casserole et ajouter les feuilles de laurier, les pommes de terre, les carottes et l'eau. Couvrir et porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le poulet soit bien cuit.
3. Pendant ce temps, dans une deuxième casserole, chauffer le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons ou les poireaux et le céleri ou le céleri-rave. Remuer et cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et commencent à brunir.
4. Fouetter la farine dans les oignons et le céleri et faire cuire encore une minute pour griller la farine. Retirer le pot d'oignon-céleri du feu.
5. Une fois que les pommes de terre sont tendres, incorporez le mélange oignon-céleri dans la marmite avec les pommes de terre et le poulet et mettez la marmite à feu doux. Remuez mijoter et cuire jusqu'à ce que le ragoût épaississe, encore 5 à 10 minutes.
6. Transférer dans les casseroles de l'hôtel et couvrir de couvercles ou de papier d'aluminium jusqu'au service. Conserver les aliments à une température interne minimale de 140 °F (60 °C), en vérifiant à intervalles réguliers, dans un four chauffant ou une table à vapeur réglé à 170 °F (75 °C).



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Farine de blé entier



Lait



Beurre



Fromage

## Recette bonus : Biscuits pour le thé

By Jenny & Rosie with Kelly Neil, food photographer and recipe developer at: [kellyneil.com](http://kellyneil.com)

Rendement : portions de 50 × 8 oz (250 ml)

### Ingrédients

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| 4 tasses (1 L)       | <b>Farine de blé entier</b> |
| 4 tasses (1 L)       | Farine tout usage           |
| ¼ tasse (60 ml)      | Poudre à pâte               |
| 1 c. à soupe (15 ml) | Sel                         |
| 1 tasse (250 ml)     | <b>Beurre</b>               |
| 3 ½ tasses (750 ml)  | <b>Lait</b>                 |

Pour faire des biscuits au fromage et au thé (facultatif) :

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| 4 tasses (1 L) | <b>Fromage cheddar</b> râpé |
|----------------|-----------------------------|

### Préparation

*Remarque :* Si vous préparez des biscuits pour le thé au fromage, ajoutez le fromage cheddar râpé à l'étape 2.

1. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier parchemin pour un nettoyage plus facile.
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine de blé entier, la farine tout usage, la poudre à pâte et le sel.
3. À l'aide d'une râpe à boîte, râper dans le beurre. Utiliser les mains pour bien mélanger avec le mélange de farine.
4. Incorporer le lait pour former la pâte. Dans le bol, pétrir a pâte 20 à 25 fois. Peut-être ajouter un peu plus de lait si le mélange semble trop sec. Laisser reposer la pâte quelques minutes.
5. Déposer la pâte sur la plaque à pâtisserie préparée et tapoter la pâte en un rectangle de ¾" (2 cm) d'épaisseur. À l'aide d'un grattoir ou d'un couteau, couper la pâte en 50 morceaux de taille égale.
6. Séparer les pâtons et placer uniformément dans le moule. Cuire au four de 15 à 17 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



## Créez votre assiette !

### Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût. Remplacez les boulettes ou les poutines rapées par des biscuits.

- ★ **Beurre** et mélasse pour biscuits pour le thé
- ★ **Petit pois**
- ★ **Haricots verts ou jaunes**
- ★ **Panais** - rôti
- ★ **Patates douces** - rôties
- ★ **Navets** - rôtis
- ★ **Betteraves** - marinées ou grillées

### Barre de salade de fruits

Essayez de servir le Fricot avec une sélection de fruits ou une salade de fruits pour ajouter un attrait supplémentaire.

- ★ **Pommes** - hachées et enrobées d'un filet de citron pour éviter le brunissement
- ★ **Poires** - hachées
- ★ **Pêches**
- ★ **Myrtilles**
- ★ **Framboises**
- ★ **Mûres**
- ★ **Fraises**
- ★ **Yaourt**
- ★ **Graines** ou **granola**
- ★ **Canneberges séchées, myrtilles séchées** ou **autres fruits secs**
- ★ Essayez les fruits importés tels que la mangue, les kiwis, les oranges, les raisins ou les caramboles

## Équipement

- Pot de 16 à 20 litres
- Grande poêle à frire
- Grande plaque de cuisson
- Deux plat pour table à vapeur pleine grandeur de 4 po de profondeur

## Remarque des auteurs

"Nous trouvons qu'offrir une barre de salade de fruits est un excellent moyen d'encourager les enfants à essayer des plats qui peuvent être nouveaux pour eux, comme ce délicieux plat acadien simple. Choisissez parmi les fruits locaux de saison ou utilisez des fruits surgelés et importés en hiver ! Fournissez des petits bols ou des ramequins pour les fruits afin de contrôler la taille des portions et de les rendre abordables."

- Jenny & Rosie

## Conseils & astuces

### Directives de sécurité alimentaire

Si vous conservez des restes, laissez refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.

### Mesures de conversion

- 1 lb (454 g) de carottes = environ 5 moyennes
- 1 lb (454 g) d'oignons = environ 3 gros
- 1 lb (454 g) de poireaux = environ 2-3 moyens

### Les restes

Les restes de ragoût peuvent être congelés. Décongeler au réfrigérateur quelques jours à l'avance et porter à ébullition à feu doux avant de servir. Chauffer à 165 °F (74 °C).

### Ajouter des légumes (ou des fruits) !

Ajoutez des dés de navet, de panais, de patates douces ou de haricots verts aux pommes de terre à l'étape 2, ou des petits pois congelés ou frais à l'étape 5. Ajoutez des canneberges séchées, des myrtilles séchées ou des cynorhodons (sans les graines) aux biscuits de l'étape 2.



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



**Chow aux tomates vertes**



**Pomme de terre**



**Navet**



**Patate douce**



**Églefin**

# Aiglefin croustillant avec frites maison

Par Jenny & Rosie

Rendement : Portions de 50

Portion : 1 morceau de poisson, 3 oz (85 g) de frites maison, 1 c. à soupe (15 ml) de sauce tartare

## Ingrédients

*Pour la sauce tartare :*

2 tasses (500 ml) Mayonnaise  
1 tasse (250 ml) Moutarde jaune  
1 tasse (250 ml) Relish ou **chow aux tomates vertes**

*Pour les frites maison :*

10 lb (4,54 kg) **Pommes de terre**, lavées et coupées en quartiers ou en cubes  
½ tasse (125 ml) Huile  
2 c. à thé (10 ml) Sel ou sel à l'ail

*Pour l'aiglefin :*

4 tasses (1 L) **Chapelure** (panko de blé entier ou pain de grains entiers moulu)  
½ tasse (125 ml) Huile  
1 c. à thé (5 ml) Sel  
10 lb (4,54 kg) Filets **d'aiglefin** coupés en portions de 3 à 4 oz (85 à 115 g)  
2 c. à thé (10 ml) Sel  
½ c. à thé (3 ml) Poivre noir moulu

## Préparation

*Remarque :* Laver bien tous les produits.

1. Pour faire la sauce tartare, mélanger la mayonnaise, la moutarde et la relish ou le chow. Cela peut être fait à l'avance et stocké, bien couvert, dans le réfrigérateur.
2. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Mélanger les pommes de terre avec l'huile et le sel et les étaler en une seule couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin (ou deux si nécessaire). Rôtir, en retournant les pommes de terre une ou deux fois, pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Tenir au chaud au besoin dans le four ou sur la table à vapeur.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu doux. Ajouter la chapelure et le sel et mélanger pour combiner. Cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée, 5 à 10 minutes. Cette étape peut être faite à l'avance ; conserver les miettes dans un contenant hermétique au congélateur au besoin.
4. Pendant ce temps, tapisser deux plaques à pâtisserie pleine grandeur ou quatre petites feuilles de papier parchemin et huiler légèrement. Disposer le poisson en une seule couche et assaisonner avec du sel et du poivre. Saupoudrer de miettes et tapoter fermement pour faire adhérer.
5. Juste avant de servir, cuire au four pendant 8 à 10 minutes. Si nécessaire, garder le poisson au chaud pendant un certain temps, retirer les plaques à pâtisserie du four, laisser le four refroidir à 170 °F (75 °C), puis remettre les plaques au four. Servir directement de la plaque à pâtisserie car le poisson feuilleté ne se transférera pas bien dans une plat pour table à vapeur.





## Créez votre assiette !

### Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ Sauces : Sauce tartare, sauce tomate verte, ketchup, vinaigre, citron
- ★ **Salade César**
- ★ **Salade du jardin : laitue, épinards, tomates, concombres, carottes râpées**
- ★ **Salade de chou** ou **salade de brocoli**
- ★ **Brocoli** - légèrement cuit
- ★ **Carottes** - légèrement cuites ou crues
- ★ **Petit pois**
- ★ **Dulce**
- ★ **Haricots verts ou jaunes**
- ★ **Têtes de violon** - cuites
- ★ **Pousses de pois** ou autres
- ★ **micropousses**
- ★ **Choux de Bruxelles** - rôtis ou bouillis
- ★ **Navet** - rôti ou écrasé
- ★ **Fruit**

## Équipement

- Trois plaques à pâtisserie pleine grandeur
- Grand bol
- Poêle à frire

## Remarque des auteurs

*“Nous trouvons que proposer cette version simple et saine du fish ‘n’ chips classique est un excellent moyen de préparer du poisson local dans des assiettes. C’est un grand succès !”*

- Jenny & Rosie

## Conseils & astuces

### Changez-la !

- Ajouter un peu d'épices aux frites maison en les assaisonnant de paprika, d'ail en poudre, d'oignon en poudre, d'origan et de poivre noir moulu.
- Servir le poisson dans un petit pain pour un sandwich au poisson croustillant ou sur des tortillas de maïs avec des garnitures de chou et de taco pour un taco au poisson.
- Cette méthode simple fonctionnerait bien avec n'importe quel poisson ; ajuster le temps de cuisson pour des filets plus épais si nécessaire.

### Faire extra

Préparer une grande quantité de chapelure grillée et la conserver au congélateur.

### Ajouter des légumes !

Ajouter des navets coupés en dés, des patates douces ou des panais avec des pommes de terre aux frites maison pour plus de couleur, de fibres et de saveur.



**Vert pour choisir local**

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Farine de lin



Gruau



Sirop d'érable



Pommes



Bleuets



Œuf

# Crêpes aux trois grains

Par Jenny & Rosie

Rendement : 100 crêpes de 4 pouces pour 50 portions

## Ingrédients

Pour les crêpes :

- 10 tasses (2,5 L)
- 2 tasses (500 ml)
- 3 tasses (750 ml)
- ½ tasse (125 ml)
- 2 c. à soupe (30 ml)
- 1 tasse (250 ml)
- 2 c. à soupe (30 ml)
- 32
- 16 tasses (4 L)
- 1 tasse (250 ml)
- Comme requis

- Farine de blé entier**
- Graine de lin moulue (farine de lin)**
- Gruau**, moulu en poudre dans un mélangeur
- Poudre à pâte
- Cannelle
- Sucre
- Sel
- Œufs** légèrement battus
- Lait**, eau ou mélange
- Beurre** fondu ou huile
- Beurre**, huile ou aérosol de cuisson pour la cuisson

Pour servir :

- 3 tasses (750 ml) **Sirop d'érable**

## Préparation

*Remarque :* Laver bien tous les produits. Pour la sauce aux pommes et aux bleuets, commencer la cuisson pour qu'elle ait le temps de refroidir.

1. Préchauffer le dessus plat à 375 °F (190 °C) ou le four à 170 °F (75 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, le lin moulu, l'avoine moulue, la poudre à pâte, la cannelle, le sucre et le sel.
3. Dans un autre bol, fouetter les œufs, le lait et le beurre ou l'huile. Verser dans les ingrédients secs et bien mélanger.
4. Si le dessus plat n'est pas disponible, faire chauffer deux grandes casseroles à feu moyen pendant quelques minutes. Ajouter du beurre ou de l'huile ou vaporiser d'un enduit à cuisson. Verser dans la pâte à crêpes par ¼ tasse (60 ml) et laisser cuire jusqu'à ce que les bords semblent secs et que des bulles se forment sur le dessus.
5. Retourner les crêpes, puis cuire de l'autre côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites, environ une minute. Pendant la cuisson des crêpes, empiler dans une plat pour table à vapeur et garder au chaud au four, à couvert. C'est aussi possible de faire cuire la pâte à crêpes sur 4 plaques de cuisson demi-format beurrées à 425°F (225°C) pendant environ 20 minutes. Couper en lanières ou en carrés pour servir.
6. Servir deux crêpes par assiette avec 1 cuillère à soupe de sirop d'érable et de sauce aux fruits ou de fruits frais.



## Équipement

- Grand bol
- Deux grandes poêles à frire

## Remarque des auteurs

“La sauce aux fruits est un ajout sain et populaire à toute assiette et se marie parfaitement avec les crêpes. C’est une excellente façon d’utiliser des fruits imparfaits. De nombreuses fermes locales ont des secondes et de bonnes affaires lors de l’achat de grandes quantités, ainsi que des fruits locaux congelés à vendre. peut vraiment en faire un régal local quelle que soit la saison. Des pommes et des bleuets surgelés sont disponibles toute l’année, vous pouvez donc préparer cette friandise locale quelle que soit la saison !”

– Jenny & Rosie

## Créez votre assiette !

*Idées de garnitures, d’accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l’assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d’offrir l’un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Sauce aux fruits** (voir recette, Page 29)
- ★ **Oeufs brouillés**
  - **Pommes** – hachées et enrobées d’un filet de citron pour éviter le brunissement
- ★ **Poires** – hachées
- ★ **Pêches**
- ★ **Bleuets**
  - **Framboises**
- ★ **Mûres**
- ★ **Fraises**
- ★ **Yaourt**
- ★ **Graines ou granola**
- ★ **Canneberges séchées**
- ★ **Bleuets séchées**
- ★ Fruits importés tels que bananes, mangues, kiwis, oranges, raisins, caramboles

## Conseils & astuces

*Prendre de l’avance et faire plus*

Mélanger un lot supplémentaire ou deux ingrédients secs pour faciliter la tâche la prochaine fois que vous servez des crêpes. Pour chaque tasse de mélange, ajoutez 2 œufs, 1 tasse de lait ou d’eau et 1 cuillère à soupe de beurre ou d’huile fondu. La sauce aux pommes et aux bleuets peut être préparée à l’avance et les restes de sauce peuvent être congelés; décongeler au réfrigérateur quelques jours à l’avance.

*Mesures de conversion*

- 1 lb de pommes (environ 3 pommes moyennes) = 1 ½ tasse de compote de pommes

*Ajouter des légumes (ou des fruits) !*

Ajouter 4 tasses de purée de patates douces, de courge ou de citrouille au mélange de lait dans l’étape 3 pour les crêpes à la citrouille. Le rendement sera un peu plus élevé. Pour les crêpes aux bleuets ou aux pommes en dés, ajoutez 8 tasses (2 L) de fruits après l’étape 3.



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



**Boeuf**



**Flocons d'avoine**



**Oeuf**



**Miel**



**Pomme de terre**



**Lait**

## Boulettes de viande aigre-douce géantes

Par Jenny et Rosie avec Chantelle Webb, chef et copropriétaire de The Station à Bridgetown, en Nouvelle-Écosse

Rendement : 50 portions

Portion : 1 boulette de viande, 2 cuillères à soupe (30 ml) de sauce, ½ tasse (125 ml) de pommes de terre

### Ingredients

#### Pour les boulettes de viande :

|                      |                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------|
| 2 grand              | <b>Oignon</b> , émincé                           |
| 8                    | Gousses d' <b>ail</b> , émincé                   |
| 10 lb (4,54 kg)      | <b>Bœuf</b> ou <b>porc</b> haché (ou un mélange) |
| 2 tasses (500 ml)    | <b>Flocons d'avoine</b>                          |
| 4                    | <b>Oeuf</b>                                      |
| ¼ tasse (60 ml)      | Moutarde sèche                                   |
| 4 c. à thé (20 ml)   | Sel                                              |
| 2 c. à thé (10 ml)   | Poivre noir                                      |
| 5 c. à soupe (75 ml) | Sauce Worcestershire                             |

#### Pour la sauce :

|                    |                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 2 x (398 ml) boîte | Ananas écrasé                                                      |
| ½ tasse (125 ml)   | Ketchup                                                            |
| ½ tasse (125 ml)   | <b>Vinaigre de cidre de pomme</b> ou vinaigre blanc                |
| ¼ tasse (60 ml)    | <b>Miel</b>                                                        |
| 2 c. à thé (10 ml) | Sauce soja                                                         |
| 2 c. à thé (10 ml) | Gingembre fraîchement râpé ou ½ cuillère à café de gingembre séché |
| ¼ tasse (60 ml)    | Eau                                                                |
| 2 c. à thé (5 ml)  | Fécule de maïs                                                     |

#### Pour la purée de pommes de terre :

|                 |                                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 16 lb (7 kg)    | <b>Pommes de terre</b> , pelées (facultatif) et coupées en morceaux de 1 pouce |
| ¼ tasse (60 ml) | Sel                                                                            |
| 1 tasse (227 g) | <b>Beurre</b>                                                                  |
| 8 tasses (2 l)  | <b>Lait</b> , réchauffé au micro-ondes ou dans une petite casserole            |

### Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Réduire en purée l'oignon et l'ail au robot culinaire ou hacher finement à la main.
2. Dans un grand bol ou sur une grande plaque de cuisson, étaler la viande hachée. Ajouter la purée d'oignon et d'ail, les flocons d'avoine, les œufs, la moutarde sèche, le sel, le poivre noir et la sauce Worcestershire. Utiliser les mains pour mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin. À l'aide d'une cuillère de 85 ml (3 oz), répartir le mélange de viande sur le papier parchemin.
4. Cuire les boulettes de viande jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et que le thermomètre indique 160 °F (71 °C), environ 25-30 minutes. Les empiler dans un plat pour table à vapeur et maintenir au chaud jusqu'à une température minimale de 140 °F (60 °C), en vérifiant à intervalles réguliers, dans un four ou une table à vapeur réglé à 170 °F (75 °C).

Direction continuée à la page suivante ...



## Équipement

- Grand bol
- Plaque de cuisson
- Cuillère de 3 oz (85 ml)
- Pot de 16 qt
- Casserole 2 pintes
- Robot culinaire

## Note from the Authors

*“Rouler beaucoup de boulettes de viande et les servir est beaucoup de travail, alors nous avons rationalisé la préparation pour ne faire qu’une seule boulette de viande par portion. Heureusement, les enfants semblent vraiment aimer l’idée de tout ce qui est géant ! Si vous préférez, servez la boulette de viande avec du riz !”*

- Jenny & Rosie

5. Dans une casserole de 1 litre, mélanger l’ananas, le ketchup, le vinaigre, le miel, la sauce soya et le gingembre. Porter à ébullition à feu moyen. Fouetter ensemble l’eau et la fécule de maïs et l’ajouter au mélange d’ananas. Cuire et remuer jusqu’à épaississement. Verser la sauce sur les boulettes de viande dans la poêle ou servir à côté.
6. Pendant ce temps, placer les pommes de terre dans une grande casserole, ajouter du sel et suffisamment d’eau pour couvrir les pommes de terre. Environ une heure avant leur utilisation, couvrir la casserole et porter à ébullition à feu vif, puis réduire le feu à moyen. Cuire jusqu’à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 20 minutes.
7. Égoutter les pommes de terre et les remettre dans la casserole. Ajouter le beurre et la purée, puis ajouter le lait et écraser à nouveau jusqu’à consistance lisse. Goûter et ajouter un peu de sel si nécessaire. Maintenir les pommes de terre à une température interne minimale de 140 °F (60 °C), dans la casserole ou dans un plat à vapeur. Servir les boulettes de viande avec une boule de purée de pommes de terre, la sauce et les légumes désirés à côté.

## Créez votre assiette !

### *Idées de garnitures, d’accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l’assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d’offrir l’un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

★ **Pois**

★ **Choux de Bruxelles**

★ **Carottes** - cuites ou crues

★ **Brocoli** - cuit

★ **Concombre**

★ **Maïs**

★ **Haricots verts** ou **jaunes**

★ **Navet** - cru ou rôti

★ **Choucroute**

★ **Têtes de violon** - cuites

★ **Courge** - rôtie ou écrasée

★ **Chou frisé** - chips, bouillies ou râpées crues

★ **Salade de chou** ou **salade de brocoli**

★ **Betteraves** - râpées crues, marinées ou grillées

★ **Fruit**

## Conseils & astuces

### *Changez-la !*

- Servir avec du riz brun au lieu de la purée de pommes de terre.
- Servir les boulettes de viande avec de la sauce aux canneberges ou de la sauce.
- Remplacer 4 tasses de pommes en dés par l’ananas pour faire une sauce aigre-douce aux pommes. Omettre la fécule de maïs et ajouter 1 tasse d’eau supplémentaire au mélange, porter à ébullition et cuire jusqu’à épaississement, environ 20 minutes.

### *Faire extra*

Préparer des boulettes de viande supplémentaires avec du bœuf ou du porc frais (pas encore congelé) et les congeler pour la prochaine fois. Pour congeler, les placer sur une plaque à pâtisserie individuellement dans le congélateur afin qu’ils ne s’agglutinent pas, s’ils sont partiellement congelés, transfer dans des sacs ou des contenants scellés, en veillant à noter la quantité.

### *Ajouter des légumes !*

Pour une délicieuse version du Stampot (un plat hollandais traditionnel), ajouter des carottes, des oignons ou du chou frisé tranchés aux pommes de terre à l’étape 5.



### Vert pour choisir local

.....  
 Ingrédients en **vert** = cultivés  
 ou produits localement



**Boeuf**



**Oignon**



**Flocons d'avoine**



**Petits pains de blé entier**



**Laitue**



**Tomate**

## Hamburgers faites à la main

Par Jenny & Rosie

Rendement : 50 hamburgers de 3 oz (85 g)

Remarque : Les plus gros appétits peuvent préférer un hamburger de 4 oz, et les très petits appétits peuvent préférer un demi-hamburger.

### Ingrédients

|                       |                                                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 7 ½ lb (3,5 kg)       | <b>Bœuf</b> haché maigre                                                          |
| 3 tasses (750 ml)     | <b>Flocons d'avoine</b> , réduits en poudre dans un robot ménager ou un mélangeur |
| 4 ½ c. à thé (23 ml)  | Sel                                                                               |
| 2 ½ c. à thé (13 ml)  | Poivre noir moulu                                                                 |
| 2 grand               | <b>Oignons</b> , finement émincés dans un robot culinaire                         |
| 50 petit              | <b>Pains à hamburger de blé entier</b>                                            |
| 50 feuilles (2 têtes) | <b>Laitue</b>                                                                     |
| 50 tranches           | <b>Tomate</b> (environ 2,75 lb/1,25 kg)                                           |
| 50 tranches           | <b>Cornichons</b> (environ ⅓ d'un pot de 1 L)                                     |
| Au besoin             | Ketchup, moutarde, mayonnaise et garnitures au choix                              |

### Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Les petits pains sont meilleurs lorsqu'ils sont réchauffés pendant une dizaine de minutes sur des plaques à pâtisserie à 200 °F (90 °C).

1. Dans un grand bol, mélanger le bœuf, la farine d'avoine moulue, le sel, le poivre et les oignons émincés. Utiliser les mains pour bien mélanger.
2. Lors de la formation des galettes, utiliser une cuillère n° 16 légèrement arrondie pour rapidement diviser un hamburger de 3 oz (85 g) ou utiliser une balance pour peser les premières cuillères pour avoir une idée de la taille de la cuillère. Utiliser une presse à hamburgers ou le couvercle d'un pichet de 3,78 L pour presser les hamburgers.  
  
Remarque : Pour un couvercle, le recouvrir d'un morceau de pellicule plastique doublé pour faciliter le retrait des hamburgers. Placer le mélange de hamburgers en portions à l'intérieur du couvercle et utiliser les doigts pour presser en une galette uniforme.
3. Placer les galettes de hamburger dans une cuve ou un plateau et séparer les couches avec une pellicule de plastique.
4. Faire cuire les galettes sur un gril portable à dessus plat ou dans des casseroles sur la cuisinière. Si c'est plus facile, ils peuvent également être grillés au four. Assurer que la température interne est d'au moins 165 °F (75 °C). Tenir au chaud dans une plat pour table à vapeur ou sur une plaque à pâtisserie jusqu'au moment de servir, puis placer dans les petits pains avec la laitue, la tomate et les garnitures désirées.



## Créez votre assiette !

### *Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ Condiments : Ketchup, moutarde, relish, mayo
- ★ Frites maison ou quartiers (**pommes de terre** ou mélange de **pommes de terre, patate douce** et **navet**)
- ★ Tranches de **fromage** ou **fromage râpé**
- ★ **Oignons** – frits ou crus
- ★ **Champignons** – frits ou crus
- ★ **Salade de chou** ou **salade de brocoli**
- ★ **Laitue**
- ★ **Tomate**
- ★ **Cornichons tranchés**
- ★ **Bâtonnets végétariens :**
  - ★ **Carottes**
  - ★ **Chou-fleur**
  - ★ **Concombres**
  - ★ **Radis**
  - ★ **Navet**
- ★ **Betteraves** – grillées ou marinées
- ★ **Dulse**
- ★ **Chips de chou frisé**
- ★ **Fruit**

## Équipement

- Cuillère n° 16
- Fabricant de galettes de hamburger (facultatif mais utile)

## Remarque des auteurs

*“Nous avons constaté que les enfants et les adultes aiment VRAIMENT personnaliser leur repas à leur goût ! Cela peut vous permettre de simplifier le menu à un seul plat avec une variété d'options de garniture et d'accompagnement. Si vous servez des quartiers ou des frites maison, ajoutez-en, car les hamburgers se remplissent. Complétez l'assiette avec des bâtonnets de légumes et des fruits.”*

- Jenny & Rosie

## Conseils & astuces

### *Échanger*

Remplacer le porc haché par une partie ou la totalité du bœuf haché de la recette.

### *Mesures de conversion*

- 1 tête de laitue romaine = environ 25 feuilles
- 1 lb de tomates moyennes = 3 tomates moyennes et donne environ 18 tranches
- Pot de cornichon de 32 oz (1 L) = environ 180 chips de cornichon

### *Les restes*

Les restes de galettes cuites peuvent être congelés jusqu'au lendemain du hamburger, puis décongelés et réchauffés dans une poêle ou au four. Chauffer à 165 °F (74 °C), puis maintenir à une température interne égale ou supérieure à 140 °F (60 °C). Préparer des galettes supplémentaires avec du bœuf frais (pas encore congelé) et les congeler pour la prochaine fois.

### *Ajouter des légumes !*

Ajouter 1 lb (454 g) de champignons, finement émincés au robot culinaire, à l'étape 1. Aussi possible de remplacer 1 tasse (250 ml) de lentilles vertes séchées, cuites, égouttées et écrasées, par 2 lb (900 g) de bœuf à l'étape 1.

### *Modifications*

Gardez des hamburgers végétariens à portée de main (faites les vôtres) et gardez du pain et des petits pains sans gluten à portée de main.



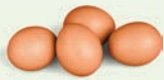
### *Alerte allergique*

La farine d'avoine n'est pas toujours sans gluten. Assurez-vous de vérifier si vous servez des personnes atteintes de la maladie cœliaque.



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Oeufs



Poulet



Chapelure



Pomme de terre



Miel

## Poulet croustillant et quartiers

Par Jenny & Rosie

Rendement : 50 portions

Portion : 1 pilon ou 2 doigts de poulet, pommes de terre de 3 oz (100 g)

### Ingrédients

Pour le poulet :

3 tasses (750 ml)

**Vinaigrette ranch**

4

**Oeuf**

2 c. à soupe (30 ml)

Sel

2 c. à thé (10 ml)

Poivre noir moulu

10 lb (4,54 kg)

Pilons de **poulet** ou poitrines ou cuisses de **poulet**

désossées, sans peau, coupées en lanières de 1 ½ oz (45 g)

8 tasses (2 L)

Panko de blé entier ou autre **chapelure** sèche

1 tasse (250 ml)

Huile

Pour les quartiers de pomme de terre :

10 lb (4,54 kg)

**Pommes de terre**, lavées et coupées en quartiers ou en cubes

½ tasse (125 mL)

Huile

2 c. à thé (10 mL)

Sel ou sel d'ail

Pour servir

**Miel**, ketchup, sauce aigre-douce

### Préparation

*Remarque :* Laver bien tous les produits. Pour les petits enfants, couper la poitrine de poulet en morceaux de 1 oz (28 g) et servir 2 doigts. Pour utiliser des pilons, laisser mariner toute la nuit pour de meilleurs résultats. Si la vinaigrette ranch n'est pas disponible, c'est possible d'ajouter 3 tasses de babeurre, 1 c. à soupe supplémentaire de sel et 1 c. à thé supplémentaire de poivre noir moulu.

1. Fouetter la vinaigrette ranch, les œufs, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Placer le poulet dans un récipient ou un bol et verser la vinaigrette dessus, en remuant pour enrober. Couvrir et réfrigérer toute la nuit pour les pilons, ou pendant au moins une heure pour les doigts.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu doux. Ajouter la chapelure et remuer pour combiner. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée, de 5 à 10 minutes. (Cette étape peut être faite à l'avance, stocker les miettes dans un récipient hermétiquement fermé au congélateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin.)
3. Chauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapisser deux plaques pleines de papier parchemin.
4. Pour faire les quartiers, mélanger les pommes de terre avec l'huile et le sel et les étaler en une seule couche sur l'une des plaques à pâtisserie préparées. Rôtir, en retournant les pommes de terre une ou deux fois, pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Tenir au chaud jusqu'au four ou à la table à vapeur est nécessaire.
5. Pour cuire le poulet, retirer le poulet de la marinade en laissant couler l'excédent. Enrober le mélange de chapelure, puis déposer sur la plaque de cuisson préparée en une seule couche.
6. Cuire au four jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C), environ 1 heure pour les pilons et 15-20 minutes pour les doigts.





## Créez votre assiette !

### Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Patates douces** - écrasées ou rôties
- ★ **Carottes**
- ★ **Concombres**
- ★ **Laitue** et autres **légumes verts**
- ★ **Tomates**
- ★ **Pousses de tournesol** ou autres **micropousses**
- ★ **Salade de chou** ou **salade de brocoli**
- ★ **Brocoli**
- ★ **Chou-fleur**
- ★ **Navets ou rutabaga** - crus ou rôtis
- ★ **Haricots verts ou jaunes** - légèrement cuits
- ★ **Pois**
- ★ **Maïs**
- ★ **Fruit**

## Remarque des auteurs

"Cette recette est tellement polyvalente et peut être un grand jeu sain sur de nombreux plats de style restaurant ! Le fait d'offrir une variété de sauces pour les trempettes, les hamburgers, les sandwiches ou les wraps permet d'en faire un plat qui peut être adapté à de nombreux goûts !"

- Jenny & Rosie

## Conseils & astuces

### Changez-la !

- Superposer les doigts de poulet avec la sauce tomate, la mozzarella et le parmesan pour le poulet parmigiana, mettre les doigts dans un petit pain pour un hamburger au poulet «frit» ou les rouler dans un wrap avec une salade César pour un wrap César au poulet croustillant.
- Essayer cette recette avec une variété de sauces pour tremper, telles que : ranch, César, aigre-douce, barbecue, marinara, ketchup, sauce piquante de buffle, moutarde au miel, mayo, piment doux, mayo au curry, soja au sésame ou sriracha.

### Ajouter des légumes !

Patates douces rôties, navets (rutabagas) et panais coupés en forme de frites avec les pommes de terre pour ajouter de la couleur, des fibres et de la saveur.



**Vert pour choisir local**

.....  
 Ingrédients en **vert** = cultivés  
 ou produits localement



**Pomme de terre**



**Lait**



**Beurre**

# Pommes de terre au four / Bols de purée de pommes de terre

Par Jenny & Rosie

Rendement : 50 x portions

## 1) Pommes de terre au four

### Ingrédients

50 moyens-grands **Pommes de terre** Russet ou autres **pommes de terre** à cuire au four, frottées

### Préparation

*Note:* Smaller appetites might prefer ½ potato.

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Placer les pommes de terre sur une plaque à pâtisserie ou directement sur des grilles de four propres. Cuire au four de 60 à 90 minutes, jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C) et que les pommes de terre soient tendres.
3. Maintenir au chaud à une température interne minimale de 140 °F (60 °C), dans le four ou sur la table à vapeur. Au moment de servir, fendre presque entièrement avec un couteau bien aiguisé.
4. Ajouter les garnitures désirées (voir Créez votre assiette ! À la page suivante pour des suggestions) aux pommes de terre au four ou les placer sur le côté ou dans un bar à salade. Ajouter des garnitures copieuses comme des bâtonnets de poulet ou du bœuf peut donner cette recette plus de portions.

## 2) Bols de purée de pommes de terre

### Ingrédients

25 lb (11,3 kg) **Pommes de terre**, épluchées et coupées en morceaux de 1 po  
 1 ½ tasse (375 ml) Sel  
 ¼ tasse (60 ml) **Beurre**  
 12 tasses (2,5 L) **Lait**, réchauffé au micro-ondes ou dans une petite casserole

### Préparation

1. Placer les pommes de terre dans une grande casserole. Ajouter du sel et suffisamment d'eau pour couvrir. Couvrir et porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 20 minutes.
2. Égoutter et retourner au pot. Ajouter le beurre et le lait et écraser jusqu'à consistance lisse. Tenir au chaud à au moins 140 °F (60 °C) dans le four ou sur la table à vapeur jusqu'au besoin. Pour la purée de pommes de terre à l'ail, ajouter 4 gousses d'ail râpées pendant la purée.
3. Placer les portions dans des bols ou sur des assiettes. Ajouter les garnitures désirées (voir la liste ci-dessous) à la purée de pommes de terre ou les placer sur le côté ou dans un bar à salade.



## Créez votre assiette !

### *Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Beurre**
- ★ **Crème sûre**
- ★ **Fromage râpé**
- ★ **Le Chili**
- ★ **Taco boeuf**
- ★ **Fèves au lard**
- ★ **Sauce**
- ★ **Fromage en grains et sauce**
- ★ **Sauce au fromage** (voir recette, Page 52) **et brocoli**
- ★ **Salsa mélangée avec des haricots**
- ★ **Poulet, porc ou bœuf** – coupé en lanières et cuit
- ★ **Bâtonnets de poulet croustillants** (voir Page 48) – coupés en morceaux
- ★ **Bacon émietté**
- ★ **Ciboulette ou oignons verts** - tranchés
- ★ **Maïs** en épi
- ★ **Brocoli** – cuit ou cru
- ★ **Salade arc-en-ciel** :
  - ★ **Carottes** – bâtonnets ou râpés
  - ★ **Poivre doux**
  - ★ **Maïs**
  - ★ **Concombre**
  - ★ **Laitue** ou autres **légumes verts**
  - ★ **Tomate** – coupée en dés
  - ★ **Chou rouge**
  - ★ **Fruit**

## Équipement

- 2-4 grandes plaques à pâtisserie
- 2-4 plat pour table à vapeur pour la tenue et les côtés

## Remarque des auteurs

*“Les pommes de terre au four sont une merveilleuse alternative pour les personnes sans gluten car elles sont si polyvalentes. Qu’il s’agisse d’une pomme de terre taco ou à l’italienne avec de la tomate, de la viande et du fromage, vous ferez plaisir à quelqu’un qui, autrement, ne goûtera peut-être pas les mêmes saveurs que Assurez-vous de rester séparé et d’être conscient de toute contamination croisée par le gluten !”*

– Jenny & Rosie

## Conseils & astuces

### *Mesures de conversion*

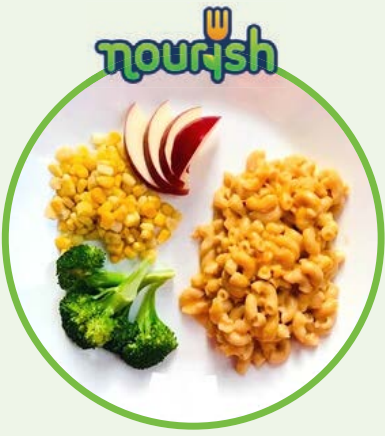
- 1 lb (454 g) de pommes de terre = 1-2 moyennes / grosses = environ 2 tasses de purée

### *Contrôle des déchets*

Utiliser les restes de pommes de terre dans les soupes, la purée de pommes de terre ou les galettes de poisson. La purée de pommes de terre peut être congelée.

### *Ajouter des légumes !*

Préparer une purée végétarienne que les enfants adoreront en échangeant des fleurs de navet, de carottes, de patate douce ou de chou-fleur contre certaines pommes de terre.



**Vert pour choisir local**

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



**Beurre**



**Fromage**



**Patate douce**



**Carotte**



**Courge**

**Guide des coûts**

Remarque : il s'agit des coûts estimés. Budget pour un éventuel changement de 15% basé sur les variations de coût / gaspillage.

Sauce au **Fromage** : 0,81 \$

Macaroni : 0,36 \$

**Légumes** et **fruits** : 0,46 \$

**Coût total par école primaire desservant:**  
**1,63 \$**

**Macaroni au fromage crémeux**

Par Jenny & Rosie avec Carla Duorno, Chef cuisinier à Somerset & District

Rendement : portions de 50 x 8 oz (250 ml)

Serving Size: ½ tasse de sauce au fromage pour 1 tasse de macaroni; pour les collégiens et les lycéens, augmenter les portions de 50 %.

**Liste d'épicerie**

| Ingrédients                                       | Pour 25                                  | Pour 50                                   | Pour 100                             |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Patates douces, carottes</b> ou <b>courges</b> | 1 lb (454 g)                             | 2 lb (907 g)                              | 10 lb (4,54 kg)                      |
| <b>Beurre</b>                                     | 1 tasse (227 g)                          | 1 lb (454 g)                              | 2 lb (907 g)                         |
| <b>Farine tout usage</b>                          | 1 tasse (250 ml)                         | 2 tasses (500 ml)                         | 4 tasses (1 L)                       |
| <b>Lait</b>                                       | 8 tasses (2 L)                           | 16 tasses (4 L)                           | 32 tasses (8 L)                      |
| <b>Parmesan</b> râpé                              | ½ tasse (125 ml)                         | 1 tasse (250 ml)                          | 2 tasses (500 ml)                    |
| <b>Cheddar</b> râpé                               | 5 tasses (575 g)                         | 10 tasses (1,15 kg)                       | 20 tasses (2,3 kg)                   |
| Sel                                               | 1 c. à soupe (15 ml) & 1 c. à thé (5 ml) | 2 c. à soupe (30 ml) & 2 c. à thé (10 ml) | ¼ tasse (60 ml) & 4 c. à thé (20 ml) |
| Moutarde sèche                                    | 1 c. à soupe (15 ml)                     | 2 c. à soupe (30 ml)                      | 4 c. à soupe (60 ml)                 |
| Macaroni au blé entier                            | 3 lb (1,36 kg)                           | 6 lb (2,72 kg)                            | 12 lb (5,44 kg)                      |
| <b>Côté fruits/légumes</b> (total)                | 5 lb (2,27 kg)                           | 10 lb (4,54 kg)                           | 20 lb (9,08 kg)                      |

**Conseils & astuces**

*Faire extra*

Faire plus de purée de patate douce, de carotte ou de courge et la congeler en lots de la taille d'une recette pour gagner du temps la prochaine fois. Faire plus de sauce au fromage et la congeler en lots. Étiqueter clairement.

*Mesures de conversion*

- 1 lb (454 g) de courge entière = 1 tasse (250 ml) de purée
- 1 lb (454 g) de patate douce (3 moyennes) = 2 tasses (500 ml) de purée
- 1 lb (454 g) de carottes (5 moyennes) = 2 tasses de purée
- 2 oz (56 g) de macaroni sec = ½ tasse (125 ml) de volume sec et donne 1 tasse (250 ml) de pâtes cuites

*Les restes*

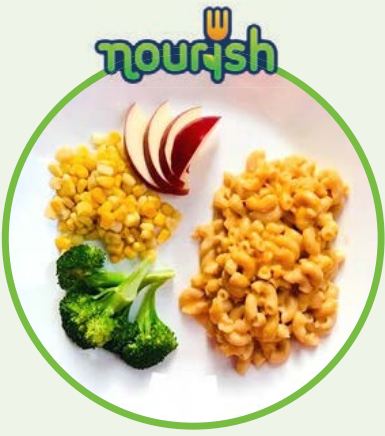
La sauce au fromage est idéale pour les pommes de terre au four ou pour les nachos (ajouter du bœuf, des poivrons, des tomates et d'autres garnitures à des tortillas).

*Conseils promotionnels*

- *Annoncer* : "Le plat du jour à la cafétéria est un Mac & Cheese crémeux ! Mange autant de fruits et de légumes de différentes couleurs que possible chaque jour, car ils contribuent tous à renforcer les différentes parties de ton corps. Le jaune et l'orange gardent tes yeux en bonne santé et ta peau rayonnante !"
- *Connexion locale* : La mise en avant d'ingrédients locaux et de faits amusants constitue une excellente occasion d'apprentissage et accroît la participation des élèves et des parents.



e.g. **Patate douce**: Sweet potato (Anglais), Patata dulce (Espagnol), Süßkartoffel (Allemand)



## Créez votre assiette !

*Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Brocoli, chou-fleur** ou **carotte** - cuits
- ★ **Tomate** fraîche
- ★ **Epinards**
- ★ **Oignon vert**
- ★ **Poivrons**
- ★ **Champignons**
- ★ **Maïs**
- ★ Olives
- ★ Herbes italiennes séchées
- ★ **Basilic** frais
- ★ **Poulet** en dés, **jambon** cuit en dés, **crevettes d'eau froide**, **crabe des neiges**, **homard** ou **thon**
- ★ Ketchup, salsa ou sauce piquante
- ★ **Fruit**
- ★ **Salade César (mélange de romaine et de chou frisé, croûtons à l'ail, parmesan, morceaux de bacon croustillant)**

## Équipement (pour 50)

- Grande casserole
- Pot de 20 litres
- Une ou deux plats pour table à vapeur pleine grandeur de 4 "de profondeur
- Robot culinaire, mixeur ou mixeur à immersion

## Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.



1

Assembler les ingrédients. Peler et couper en dés les patates douces, les carottes ou les courges.

Pour un goût plus prononcé que les élèves plus âgés pourraient apprécier, ajoutez plus de parmesan ou utilisez du cheddar extra vieux.



2

**Pour macaroni :** Porter une grande casserole d'eau à ébullition pendant la préparation de la sauce au fromage. Ajouter les macaronis et le sel et faire bouillir jusqu'à ce que les macaronis soient bien tendres, environ 10 minutes. Egouttez les macaronis.



3

**Pour la sauce au fromage :** Placer les patates douces, la carotte ou la courge dans une grande casserole et ajouter suffisamment d'eau pour couvrir. Porter à ébullition, puis réduire le feu à doux et laisser mijoter jusqu'à tendreté, 10 à 15 minutes. Égoutter, puis réduire en purée à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur. Mettre de côté.



4

Faire fondre le beurre à feu moyen-doux dans une grande casserole à fond épais. Incorporer la farine et cuire 1 minute. Ajouter lentement le lait en fouettant constamment pour éviter les grumeaux.

Continuer à fouetter fréquemment pendant que le mélange épaissit et commence à bouillonner, environ 20 minutes.



5

Ajouter le parmesan, 8 tasses de cheddar râpé, le sel et la moutarde en poudre et fouetter pour combiner. Incorporer les patates douces, les carottes ou les courges en fouettant. Goûter et ajouter le sel si nécessaire. Si la sauce semble trop épaisse, ajouter un peu plus de lait ou d'eau.

Mélanger les macaronis avec la sauce au fromage dans une grande plat pour table à vapeur. Saupoudrer de 2 tasses supplémentaires de fromage cheddar râpé. Tenir les aliments à une température minimale de 140 °F (60 °C) dans le four ou sur la table à vapeur.



6

**Pour servir :** Créez une station de mise en place («tout à sa place») en disposant tous les ingrédients préparés dont vous avez besoin pour vous préparer à l'assiette.

Organisez les ingrédients dans l'ordre dans lequel vous les utiliserez. Si vous utilisez un bar à salade, placez les garnitures dans le bar à salade.

Assembler les assiettes. Si le mélange devient sec pendant qu'il est maintenu, ajouter un peu d'eau ou de lait et remuez. La sauce et les macaronis peuvent également être servis séparément.



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



**Boeuf**



**Haricots**



**Ail**



**Oignon**

### Guide des coûts

Remarque : Il s'agit des coûts estimés. Budget pour un éventuel changement de 15% basé sur les variations de coût / gaspillage.

**Tortilla** : 0,22 \$  
Remplissage : 0,70 \$  
**Cheddar** : 0,13 \$  
**Romaine** : 0,15 \$  
**Tomates** : 0,08 \$  
**Crème sûre** et **salsa** : 0,15 \$  
**Salade arc-en-ciel** ou accompagnements supplémentaires : 0,23 \$

**Coût total par école élémentaire desservant :**  
**1,66 \$**

## Tacos au bœuf tendre

Par Jenny & Rosie avec Barb Henshaw, Chef cuisinier à Berwick & District

Rendement : 50 portions de l'école élémentaire (1 taco chacune)  
Portion : 1 tortilla, 2 oz (60 g) de garniture, 1 c. à soupe (15 ml) de cheddar, 1/3 tasse (80 ml) de romaine, 2 c. à soupe (30 ml) de tomates, 1 c. à soupe (15 ml) chacune de crème sûre et de salsa

### Liste d'épicerie

| Ingrédients                             | Pour 25               | Pour 50              | Pour 100             |
|-----------------------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| <b>Boeuf</b> haché maigre               | 2 ½ lb (1,1 kg)       | 5 lb (2,27 kg)       | 10 lb (4,54 kg)      |
| <b>Haricots</b> secs                    | 1 tasse (250 ml)      | 2 tasses (500 ml)    | 4 tasses (1 L)       |
| Sel                                     | 1 ½ c. à thé (7.5 ml) | 1 c. à soupe (15 ml) | 2 c. à soupe (30 ml) |
| Huile                                   | 2 c. à soupe (30 ml)  | ¼ tasse (60 mL)      | ½ tasse (125 ml)     |
| <b>Oignons</b>                          | 1 grand               | 2 grand              | 4 grand              |
| <b>Ail</b>                              | 3 gousses d'ail       | 5 gousses d'ail      | 10 gousses d'ail     |
| Poudre de chili                         | ¼ tasse (60 ml)       | ½ tasse (120 ml)     | 1 tasse (250 ml)     |
| Cumin                                   | 1 ½ c. à thé (7.5 ml) | 1 c. à soupe (15 ml) | 2 c. à soupe (30 ml) |
| <b>Tortillas de 6 à 7"</b> (blé entier) | 25                    | 50                   | 100                  |
| <b>Fromage cheddar</b>                  | 2 tasses (300 g)      | 4 tasses (600 g)     | 8 tasses (1,2 kg)    |
| <b>Crème sûre</b>                       | 2 tasses (500 ml)     | 4 tasses (1 L)       | 8 tasses (2 L)       |
| <b>Salsa</b>                            | 2 tasses (500 ml)     | 4 tasses (1 L)       | 8 tasses (2 L)       |
| <b>Laitue romaine</b>                   | 2 têtes               | 4 têtes              | 8 têtes              |
| <b>Tomates</b>                          | 2 ½ lb (1,1 kg)       | 5 lb (2,27 kg)       | 10 lb (4,54 kg)      |
| Côté <b>fruits / légumes</b> (total)    | 5 lb (2,27 kg)        | 10 lb (4,54 kg)      | 20 lb (9,08 kg)      |

### Conseils & astuces

#### Directives de sécurité alimentaire

Si vous conservez des restes, laissez refroidir à 70 °F (21 °C) dans les 2 heures et de 70 °F (21 °C) à 40 °F (4 °C) dans les 4 heures supplémentaires.

#### Modifications

Préparer un petit lot de garniture végétarienne pour tacos en faisant cuire des oignons, de l'ail, du chili en poudre et un peu de sel avec de la purée de haricots. Échanger des tortillas 100% maïs contre un repas sans gluten.

#### Changez-la !

Remplacer le poulet en dés de 2,27 kg (5 lb) au lieu du bœuf à l'étape 4. Rouler la garniture en grosses tortillas et faire cuire au four pour obtenir des burritos ou des taquitos, ou utiliser la garniture pour garnir une pomme de terre cuite au four, une salade de tacos, des nachos ou du riz pour un bol de burrito.

#### Conseils promotionnels

- *Annoncer*: "Le plat du jour à la cafétéria est le Soft Beef Tacos! Choisissez votre propre aventure parmi un arc-en-ciel de légumes et faites de votre taco une œuvre d'art savoureuse."
- *Connexion locale* : Présenter et mettre en valeur les ingrédients locaux avec des faits amusants est une excellente opportunité d'apprentissage et augmente la participation des élèves et des parents.



p. ex. **Tomate**: Tmato's (Mi'kmaq), Tomato (Anglais), Tomate (Espagnol) Tomato (Allemand)



## Créez votre assiette !

*Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

- ★ **Haricots**
- ★ **Oignon**
- ★ Guacamole
- ★ Avocats - hachés
- ★ Poivrons bananes
- ★ **Coriandre**
- ★ Sauce piquante
- ★ **Fruits**
- ★ **Poivrons doux**
- ★ **Chou rouge ou vert**
- ★ **Maïs**
- ★ **Carotte** - râpée
- ★ **Oignon** - émincé

## Équipement (pour 50)

- Pot de 16 à 20 pintes (16 L)
- Grande poêle à frire
- Deux plats pour table à vapeur pleine grandeur de 4" de profondeur
- #18 cuillère de 1,78 oz (53 ml)

## Préparation

*Remarque :* Lavez bien tous les produits. Si vous n'êtes pas sûr que les élèves aimeront les haricots dans leurs tacos, commencez par préparer la recette avec 6 lb (2,72 kg) de bœuf haché et ½ tasse (125 ml) de haricots secs ou 1 boîte de haricots cuits.



**1**

Pour commencer avec les haricots secs, les placer dans une grande casserole et couvrir les haricots d'eau (environ 3 tasses d'eau pour 1 tasse de haricots). Laisser reposer 6 heures ou toute la nuit. Le lendemain, porter à ébullition. Réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant 1 à 2 heures jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Égoutter les haricots, économiser le liquide.



**2**

Écraser les haricots à la main avec un pilon à pommes de terre ou réduire en purée dans un robot culinaire avec suffisamment de haricots ou peut liquide jusqu'à ce qu'ils soient assez homogènes. Les haricots peuvent être préparés à l'avance et conservés dans le réfrigérateur bien couvert. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).



**3**

Émincer les oignons et l'ail à la main ou au robot culinaire.

Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter les oignons et faire sauter pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les oignons ramollissent et commencent à brunir.



**4**

Augmenter le feu à moyen-vif et ajouter le bœuf haché, l'ail, le chili en poudre, le cumin et le sel. Cuire et remuer jusqu'à ce que le bœuf soit doré, 15 à 20 minutes.

Ajouter les haricots en purée. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange bouillonne. Réduire le feu à doux et cuire encore 30 à 60 minutes jusqu'à ce que le mélange épaisse.



**5**

Tapiser les plats pour table à vapeur de parchemin. À l'aide d'une cuillère de 1,75 oz (52 ml), remplir les tortillas du mélange de bœuf et de 1 cuillère à soupe (15 ml) de fromage, plier et placer à la verticale dans des moules. Lorsque les moules sont remplis, réchauffer au four, environ 30 minutes. La garniture pour tacos doit être conservée dans un four ou une table à vapeur à une température interne minimale de 140 °F (60 °C).



**6**

Laver, sécher et couper la laitue en bouche. Couper les tomates en dés et préparer les légumes et les fruits à côté. Créer une station de «mise en place». Assembler la crème sure, la salsa, la tomate, la laitue et la salade arc-en-ciel pour servir sur des plateaux ou des assiettes.

Pour la salade arc-en-ciel, assembler par assiette :

- 2 c. à soupe **Maïs**
- 2 c. à soupe **Carottes**
- 2 c. à soupe **Chou rouge**
- 1 c. à soupe **Bleuets**



### Vert pour choisir local

Ingrédients en **vert** = cultivés ou produits localement



Tomate



Laitue



Poivron



Oignon rouge

### Guide des coûts

Remarque : il s'agit des coûts estimés. Budget pour un éventuel changement de 15% basé sur les variations de coût / gaspillage.

**Bun** ou **tortilla** : 0,28 \$  
**Jambon** ou **poulet** : 0,65 \$  
**Fromage**: 0,13 \$  
 Vinaigrette: 0,07 \$  
**Tomate, cornichon, oignon rouge, concombre, bâtonnets végétariens** et tous côtés de **fruits** : 0,46 \$

**Coût total par école primaire desservant : 1,59 \$**

# Construire un pain, un wrap ou une assiette pique-nique

Par Jenny & Rosie

Rendement : 50 x portions de l'école élémentaire

Portion : 1 tortilla sub bun de 4 po, 1 oz (30 g) de jambon ou 1,5 oz (45 g) de poulet, 1 cuillère à soupe (15 ml) de fromage ou une demi-tranche de vrai fromage, 1 cuillère à soupe (15 ml) de sauce, 2 tranches tomate, 4 tranches de concombre, 3 tranches de cornichon, 1 tranche d'oignon rouge, 2 à 2,5 oz (60 à 75 g) de bâtonnets végétariens et les côtés de fruits

## Liste d'épicerie

| Ingrédients                                                                                       | Pour 25          | Pour 50         | Pour 100        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| <b>Petits pains de blé entier</b> de 4", <b>petits pains à burger</b> ou <b>tortillas</b> de 6-7" | 25               | 50              | 100             |
| <b>Poulet</b> ou <b>jambon</b>                                                                    | 2 ½ lb (1,14 kg) | 5 lb (2,27 kg)  | 10 lb (4,54 kg) |
| <b>Fromage (cheddar</b> ou <b>mozzarella)</b>                                                     | 1 lb (454 g)     | 2 lb (907 g)    | 4 lb (1,81 kg)  |
| <b>Laitue</b>                                                                                     | 1-2 têtes        | 2-3 têtes       | 4-6 têtes       |
| <b>Carottes</b>                                                                                   | 1 lb (454 g)     | 2 lb (907 g)    | 4 lb (1,81 kg)  |
| <b>Concombres</b>                                                                                 | 2 ½ lb (1,14 kg) | 5 lb (2,27 kg)  | 10 lb (4,54 kg) |
| <b>Tomates</b>                                                                                    | 2 ½ lb (1,14 kg) | 5 lb (2,27 kg)  | 10 lb (4,54 kg) |
| <b>Cornichons</b> à l'aneth                                                                       | 8 oz (227 g)     | 1 lb (454 g)    | 2 lb (907 g)    |
| <b>Oignon rouge</b>                                                                               | 1 petit          | 1 grand         | 2 grand         |
| Sauce* (voir pg 2)                                                                                | 1 ½ tasses       | 3 tasses        | 6 tasses        |
| Côté <b>fruits</b> / <b>légumes</b> (total)                                                       | 5 lb (2,27 kg)   | 10 lb (4,54 kg) | 20 lb (9,08 kg) |

## Conseils & astuces

### Modifications

Remplir les petits pains ou les wraps avec du fromage, du houmous ou des œufs pour une variante végétarienne. Pour le rendre sans gluten, le remplacer par des tortillas 100% maïs, du pain GF ou des muffins anglais GF. Pour les élèves du secondaire, offrir un petit pain de 6" ou augmenter la taille de la tortilla à 10" et augmenter les quantités de remplissage de 50%.

### Conseils promotionnels

- **Annoncer** : "Le spéciale du jour à la cafétéria est <Construisez votre petit pain> ! Faites-vous plaisir avec un choix de garnitures et de vinaigrettes. Dites-nous quelle sauce est votre préférée."
- **Connexion locale** : Présenter et mettre en valeur les ingrédients locaux avec des faits amusants est une excellente opportunité d'apprentissage et augmente la participation des élèves / parents. Par exemple:

### Caractéristique locale : Carotte



Enmapejit (Mi'kmaq), Carrot (Anglais), Zanahoria (Espagnol), Karotte (Allemand)

**Le saviez-vous ?** À la bonne température d'entreposage frigorifique, les agriculteurs de la Nouvelle-Écosse peuvent conserver les carottes tout au long de l'hiver. Demandez-leur s'ils peuvent également vous fournir des secondes (laides mais délicieuses !) ou faites-vous savoir s'ils ont une abondance que vous pouvez utiliser.





## Créez votre assiette !

*Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade*

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

### ★ Idées intéressantes :

- ★ Oeuf
- ★ Thon
- ★ Boeuf
- ★ Dinde
- ★ Houmous
- ★ Poulet au four jamaïcain (Page 16)
- ★ Crevettes d'eau froide, crabe des neiges ou homard

### ★ Idées de garniture:

- ★ Piments banane
- ★ Olives tranchées
- ★ Microgreens
- ★ Betteraves marinées

### ★ Bâtonnets

**végétariens: carottes, brocoli, poivrons doux, céleri, navet, chou-fleur, concombres, radis**

### ★ Mais soufflé ou bretzels

### ★ Croustilles végétariennes

### ★ Salade de chou ou de pommes de terre

### ★ Sucettes glacées aux fruits ou smoothies

## Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.



1

Organiser les ingrédients et les options de sauce. Placer les sauces dans des contenants à presser, répartir dans des gobelets en papier de ½ oz (15 ml) et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Peut-être ajouter des portions de sauces pour les utiliser comme trempette végétarienne.



2

Laver et hacher tous les légumes : râper les carottes, le concombre en tranches, les tomates en tranches, les cornichons en tranches, les oignons rouges en tranches et la laitue en petits morceaux. Trancher les petits pains si nécessaire et les stocker dans les bacs de bus.



3

Peser les portions de viande (1 oz / 30 g pour le jambon et 1,5 oz / 45 g pour le poulet) dans des récipients avec du papier parchemin ou une pellicule de plastique entre les couches. Peser un échantillon de 2 oz (60 g) de portion de légumes en bâtonnets comme guide visuel pour le portionnement sur des assiettes, à moins qu'un bar à salade ne soit utilisé.



4

Créer une station de mise en place («tout à sa place») en disposant tous les ingrédients nécessaires pour préparer à l'assiette. Organiser les ingrédients dans l'ordre dans lequel ils sont utilisés.

Pour utiliser un bar à salade, placer les garnitures dans le bar à salade.



5

**Pour les petits pains :** Ajouter de la viande et du fromage. Si le bar à salade n'est pas utilisé, placer les garnitures végétariennes et les bâtonnets sur l'assiette à côté du pain.

**Pour les wraps :** Placer la viande et le fromage sur les tortillas. Si le bar à salade n'est pas utilisé, placer les garnitures végétariennes sur la tortilla et les bâtonnets végétariens sur le côté. C'est aussi possible d'enrouler les emballages ou de les laisser ouverts pour que les élèves puissent retirer les garnitures dont ils ne veulent pas.

**Pour les assiettes de pique-nique :** Placer un pain, de la viande et du fromage (plus les garnitures de légumes et les bâtonnets si le bar à salade n'est pas utilisé) sur chaque assiette, en gardant tous les ingrédients séparés.



6

Placer les portions de sauce sur des assiettes pour la livraison du déjeuner. S'il y a une ligne de service, placer les portions de sauce sur un plateau tapissé de papier étiqueté afin que les élèves puissent choisir leur saveur préférée après avoir pris leur assiette. Offrir une sélection de sauces crée une sensation de sandwicherie, ce qui permet une plus grande variété et un plus grand attrait.

\* **Idées de sauce :** mayo au piment doux, mayo à l'ail, mayo au curry, sauce teriyaki, sauce barbecue, vinaigrette César, pesto, moutarde au miel, moutarde de Dijon, sauce aux canneberges.

# Merci à nos partenaires :



[nourishns.ca/langfr](https://nourishns.ca/langfr)

