



NOVA SCOTIA



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



pour les familles

Table des matières

Exemples de menus et de listes de tâches pour la planification des repas

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

Recettes

- 11 Sauté de nouilles avec poulet et légumes
- 13 Chili au bœuf
- 15 Poulet barbecue à la jamaïcaine
- 17 Fromage grillé et soupe
- 19 Galettes de poisson aux haricots cuits au four
- 21 Poulet rôti avec purée de pommes de terre et sauce
- 23 Ragoût de maïs (Pie'skmnapu'l)
- 24 Recette bonus : Lu'skinikn
- 26 Pizza fait à la main
- 28 Pain doré aux pommes et à l'érable
- 30 Spaghetti avec sauce à la viande (ou sauce tomate)
- 32 Macaroni aux tomates et boeuf (goulache)
- 34 Riz frit au porc et aux légumes
- 36 Fricot au Poulet Acadien
- 37 Recette bonus : Biscuits pour le thé
- 39 Aiglefin croustillant avec frites maison
- 41 Crêpes aux trois grains
- 43 Boulettes de viande aigre-douce géantes
- 45 Hamburgers faites à la main
- 47 Poulet croustillant et quartiers
- 49 Pommes de terre au four / Bols de purée de pommes de terre
- 51 Macaroni au fromage crémeux
- 53 Tacos au bœuf tendre
- 55 Construire un pain, un wrap ou une assiette pique-nique



NOVA SCOTIA

**Exemple menus
pour la
planification
des repas et
listes de tâches**

nourish Exemples de menus

Ces menus de planification de repas d'une, deux ou quatre semaines sont conçus pour faciliter la cuisine à la maison. Tous les menus et toutes les recettes sont conçus pour incorporer des aliments produits localement et respecter le Guide alimentaire canadien pour la croissance de communautés néo-écossaises saines.

Envisagez d'offrir des garnitures et des accompagnements facultatifs pour chaque élément du menu, y compris des fruits et des légumes locaux, afin que votre famille puisse "créer son assiette"! Consultez le marché agricole ou le marché des fermiers de votre localité pour voir ce qui est disponible en saison.



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

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 30



MARDI

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

Page 53



MERCREDI

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

Page 41



JEUDI

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

Page 26



VENDREDI

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

Page 45

Liste des tâches d'une semaine

LUNDI

- Préparer la sauce à spaghetti
- Cuire les nouilles
- Préparer les garnitures et les accompagnements, comme les légumes et les fruits de saison.
- POUR DEMAIN** : Décongeler le bœuf et faire tremper les haricots

MARDI

- Préparer la garniture pour tacos, remplir les tortillas
- Préparer les garnitures et les accompagnements, comme : le fromage, les tomates, la laitue, la salsa et la crème sûre, les légumes et les fruits de saison
- POUR DEMAIN** : Mélanger les ingrédients secs pour les crêpes, décongeler le bœuf pour les hamburgers de vendredi

MERCREDI

- Faire des crêpes
- Préparer les garnitures et les accompagnements, comme le sirop d'érable et le mélange de fruits
- Préparer la sauce aux pommes et aux bleuets, si nécessaire
- POUR DEMAIN** : Préparer la sauce et la pâte à pizza.

JEUDI

- Préparer la pâte, la laisser lever, préparer et cuire les pizzas
- Préparer la salade César ou d'autres garnitures et accompagnements, comme des légumes et des fruits de saison
- POUR DEMAIN** : Décongeler les pains à hamburger

VENDREDI

- Préparer les hamburgers
- Préparer les garnitures et les accompagnements, tels que : cornichons, laitue, tomates en tranches, ketchup, mayonnaise, moutarde, légumes et fruits de saison
- POUR LA SEMAINE PROCHAINE** : Décongeler le bœuf pour la sauce à spaghetti et les tacos

Menu de cycle de deux ou quatre semaines

Essayez de choisir un jour dans chaque rotation de deux semaines qui vous permet de préparer une demande spéciale, d'honorer un jour férié ou d'essayer une nouvelle idée ! Cela vous permet de varier un peu plus chaque cycle et d'utiliser les ingrédients restants.

Week 1



LUNDI

Macaroni au fromage crémeux avec légumes et fruits de saison

Page 51



MARDI

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

Page 53



MERCREDI

Fromage grillé et **soupe à la tomate**

Page 17



JEUDI

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

Page 45



VENDREDI

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

Page 21

Week 2



LUNDI

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

Page 30



MARDI

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

Page 41



MERCREDI

Chili au bœuf avec des chips de maïs croustillantes

Page 13



JEUDI

Pizza faites à la main avec salade César ou bâtonnets de légumes

Page 26



VENDREDI

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

Page 11 or Page 19

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 accompagnements, comme les légumes et les fruits de saison
- POUR DEMAIN** : Décongeler le bœuf pour les tacos et les hamburgers, et faire tremper les haricots pour les tacos

MARDI TACOS AU BŒUF TENDRE

- Préparer la garniture pour tacos et remplir les tortillas
- Préparer les garnitures et les accompagnements, comme le fromage, les tomates, la laitue, la salsa et la crème sûre, les légumes et les fruits de saison
- 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

- Faire une soupe à la tomate
- Préparer des sandwichs au fromage grillé
- Préparer des accompagnements, tels que des légumes et des fruits de saison
- POUR DEMAIN** : Décongeler les pains à hamburger et faire des galettes de hamburger

JEUDI HAMBURGERS FAITES À LA MAIN

- Faire cuire les hamburgers et réchauffer les petits pains
- Préparer les garnitures et les accompagnements, tels que : cornichons, laitue, tomates en tranches, ketchup, mayonnaise, moutarde, légumes et fruits de saison
- POUR DEMAIN** : Saler le poulet, éplucher les pommes de terre et préparer les légumes pour le poulet rôti

VENDREDI POULET RÔTI

- Rôtir le poulet, faire la sauce
- Purée de pommes de terre
- Cuire les légumes de saison
- POUR LA SEMAINE PROCHAINE** : Décongeler le bœuf pour les spaghettis et le chili

Semaine 2

LUNDI SPAGHETTI

- Préparer la sauce à spaghetti
- Cuire les nouilles
- Préparer les garnitures et les accompagnements, comme les légumes et les fruits de saison
- POUR DEMAIN** : Faire tremper les haricots pour le chili

MARDI CRÊPES AUX TROIS GRAINS

- Faire des crêpes
- Préparer les garnitures et les accompagnements, comme le sirop d'érable et le mélange de fruits
- Préparer la sauce aux pommes et aux bleuets, si nécessaire
- POUR DEMAIN** : Faire cuire les haricots pour le chili

MERCREDI CHILI AU BŒUF

- Préparez le chili
- Préparez les garnitures et les accompagnements, tels que : chips de tortilla, fromage, crème sûre, légumes et fruits de saison
- 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 49



MARDI

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

Page 43



MERCREDI

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

Page 23



JEUDI

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

Page 34



VENDREDI

Poulet barbecue à la jamaïcaine avec du pain de maïs

Page 15

Semaine 4



LUNDI

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

Page 32



MARDI

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

Page 55



MERCREDI

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

Page 28



JEUDI

Aiglefin croustillant avec frites maison et sauce tartare

Page 39



VENDREDI

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

Page 36 ou Page 47

Liste des tâches des semaines 3 et 4

Semaine 3

LUNDI POMMES DE TERRE AU FOUR

- Laver et faire cuire les pommes de terre
- Chauffer le chili, la sauce ou la sauce au fromage
- Préparez les garnitures et les accompagnements, comme le fromage, les oignons verts, la crème sûre, les légumes et les fruits de saison
- 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 les accompagnements, comme les légumes et les fruits de saison
- 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 les accompagnements, comme les légumes et les fruits de saison
- POUR DEMAIN** : Cuire le riz

JEUDI RIZ FRIT AU PORC ET AUX LÉGUMES

- Faire du riz frit
- Cuire des chips wonton
- Préparer les garnitures et les accompagnements, tels que : oignons verts, graines de sésame, sauces, légumes et fruits de saison
- POUR DEMAIN** : Faire mariner le poulet

VENDREDI POULET BARBECUE

- Cuire du pain de maïs
- Faire cuire du poulet
- Préparez les accompagnements, comme les légumes et les fruits de saison
- 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
- Préparer les garnitures, comme les légumes et les fruits de saison
- 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, comme les légumes et les fruits de saison
- 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
- Préparer des accompagnements, comme des fruits de saison
- POUR DEMAIN** : Faire griller des miettes de pain pour l'aiglefin, faire de la sauce tartare

JEUDI AIGLEFIN CROUSTILLANT

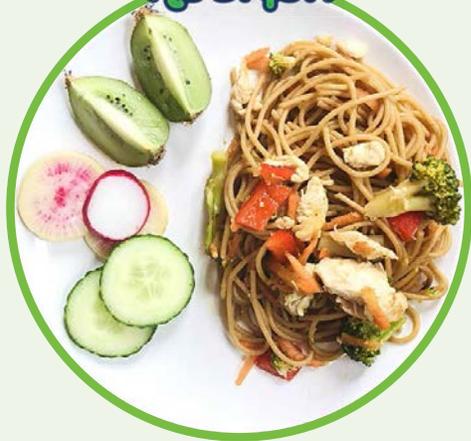
- Cuire les pommes de terre au four
- Cuire l'aiglefin
- Préparez les accompagnements, comme les légumes et les fruits de saison
- POUR DEMAIN** : Hacher et saler le poulet, préparer les légumes, préparer les ingrédients secs du biscuit

VENDREDI FRICOT AU POULET

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



Recettes



Vert pour choisir locale

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



Ail



Miel



Carotte



Poivron



Brocoli



Poulet

Nouilles sautées végétariennes au poulet

Par Jenny & Rosie avec Chris Wong & Indira Persaud

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour les nouilles :

2 c. à thé (10 ml)

¾ lb (340 g)

Sel

Spaghetti de blé entier, soba, chow mein ou nouilles de riz brun

Pour la sauce :

⅓ tasse (85 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

1 c. à thé (5 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

1 c. à soupe (15 ml)

2

Sauce soja faible en sodium

Miel ou cassonade

Huile de sésame

Huile

Vinaigre de cidre de pomme ou vinaigre blanc

Sauce hoisin

Sauce chili douce

Gingembre râpé (facultatif)

Gousses d'**ail**, émincé

Pour les légumes et le poulet :

1 bouquet

1

2 grands

1 lb (454 g)

2 c. à soupe (30 ml)

Brocoli, coupé en fleurons (y compris les tiges pelées et hachées)

Poivron (n'importe quelle couleur), coupé en fines lanières

Carottes, rapées

Poulet haché ou **poulet** désossé, coupé en lanières

Huile

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et remettre dans la marmite pour garder au chaud.
2. Pendant ce temps, mélanger la sauce soja, la cassonade, l'huile de sésame, 1 c. à soupe (15 ml) d'huile, le vinaigre, la sauce hoisin, la sauce chili douce, le gingembre (facultatif) et l'ail dans une petite casserole et porter à ébullition. Lorsque les nouilles sont prêtes, mélanger-les avec la sauce dans la marmite.
3. 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. Ajouter le brocoli aux nouilles pendant la cuisson avec les carottes et les poivrons.
4. Cuire le poulet dans 1 c. à soupe (15 ml) d'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Ajouter au mélange de nouilles et de légumes et mélanger bien.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter du chou, des pois, du tofu, 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.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

Remarque des auteurs

"C'est agréable de faire un tour du monde et d'inclure des fruits importés quand il y a moins de variétés de fruits locaux en hiver."

- Jenny & Rosie

★ Sauces : Prune, hoisin, sriracha, piment doux

★ Concombre

★ Épinard

★ Pousses de pois

★ Tout type de germes

★ Radis

★ Oignon vert

★ Poivrons

★ Maïs

★ Haricots

★ Champignons

★ Coriandre fraîche

★ Graines de sésame, de tournesol ou de citrouille grillées

★ Tofu frit

★ Fruit



Concombre



Épinard



Pousses de pois



Germes



Radis



Oignon vert



Poivrons



Maïs



Haricots



Champignons



Coriandre



Tofu



Fruit



Vert pour choisir locale

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



Oignon



Bœuf



Céleri



Poivron



Chou



Maïs

Chili au bœuf

Par Jenny & Rosie

Portions : 6-8

Ingrédients

- | | |
|----------------------|--|
| 1 c. à soupe (15 ml) | Huile |
| 1 grand | Oignon , en dés |
| 1 lb (454 g) | Bœuf haché (ou porc haché) |
| 2 branches | Céleri ou ½ petite tête de céleri-rave , coupé en dés très fins |
| 1 | Poivron (de n'importe quelle couleur), émincé ou 1 tasse (250 ml) de chou émincé |
| 2 | Gousses d' ail , émincé |
| 1 c. à thé (5 ml) | Sel |
| 3 c. à soupe (45 ml) | Poudre de chili |
| 2 x (540 ml boîtes) | Haricots rouges ou noirs, égouttés |
| 1 x (796 ml) boîte | Tomates entières ou 4 tasses (1 L) de purée de tomates |
| 1 x (156 ml) boîte | Pâte de tomates |
| ½ tasse (125 ml) | Eau |
| 1 tasse (250 ml) | Maïs frais ou congelé |

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Pour des haricots secs, les faire tremper la veille de la recette.

1. Faire chauffer une grande casserole à feu vif. Ajouter l'huile, les oignons et la viande hachée.
2. Cuire et remuer pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la viande soit dorée et que les oignons soient tendres. Ajouter le céleri, les poivrons, l'ail et le sel. Remuer et cuire 10 minutes.
3. Ajouter le chili en poudre et cuire une minute, puis ajouter les haricots, les tomates (les casser avec les mains au fur et à mesure qu'elles sont ajoutées), le concentré de tomates et l'eau. Porter le mélange à ébullition à feu moyen, en remuant fréquemment.
4. Réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant au moins 30 minutes. Ajouter le maïs, bien mélanger et laisser mijoter encore 10 minutes. Goûter et servir avec tout ou partie des garnitures facultatives.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter des patates douces coupées en dés à l'étape 2 ou de la purée de patates douces à l'étape 4 pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **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**

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



Tortillas



Fromage



Crème sûre



Laitue



Tomate



Chou



Carotte



Oignon



Maïs



Patate douce



Coriandre



Fruit



Vert pour choisir locale

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

Portions : 4-6 (avec un reste de pain de maïs)

Ingrédients

Pour le poulet :

1 bouquet
1 c. à soupe (15 ml)
1 c. à soupe (15 ml)

1 c. à thé (5 ml)
½ c. à thé (2 ml)
1 c. à thé (5 ml)
1 c. à thé (5 ml)

8
1
2 ½ lb (1 kg)

Escallions (oignons verts), hachés

Thym séché

Gingembre frais râpé ou 1 c. à thé (5 ml) de gingembre en poudre

Piment (piment de la Jamaïque)

Curcuma (facultatif)

Sel

Poudre d'ail

Gousses d'**ail**, pelé

Tomate, hachée ou 1 boîte de tomates (475 ml)

Cuisses, hauts de cuisse ou pilons de **poulet** entiers

Pour le glaçage :

3 c. à soupe (45 ml)
¼ tasse (60 ml)
1 c. à soupe (15 ml)
1 c. à thé (5 ml)

Ketchup

Sauce barbecue

Miel (facultatif)

Sauce soja

Pour le pain de maïs :

1 ¼ tasses (310 ml)
¾ tasse (185 ml)
2 ½ c. à thé (12 ml)
¼ c. à soupe (60 ml)
¾ c. à thé (7 ml)
2
2 c. à soupe (30 ml)
1 tasse (250 ml)

Semoule de maïs

Farine de blé entier

Poudre à pâte

Sucre

Sel

Oeufs

Huile ou **beurre** fondu

Lait

Préparation

Remarque : Le poulet doit être mariné pendant la nuit.

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.
2. Répartir les morceaux de poulet avec les ¾ de la marinade dans un bol et mélanger pour enrober uniformément. Réserver le reste de la marinade et réfrigérer. Réfrigérer le poulet toute la nuit ou jusqu'à deux jours.
3. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Répartir les morceaux de poulet, ainsi que la marinade, en une seule couche dans un plat allant au four. Frotter avec la marinade réservée et faire cuire au four environ une heure, jusqu'à ce que le tout soit bien cuit.
4. Entre-temps, beurrer une poêle de 9" x 13" 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. Fouetter pour combiner. Verser dans la casserole préparée et lisser en une couche uniforme. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit élastique au toucher (la température interne devrait indiquer 175 °F / 80 °C).

Direction continué à la page suivante ...



Remarque des auteurs

“Les restes de poulet et de sauce font un excellent sandwich le lendemain !”

- Jenny & Rosie

- Mélanger le ketchup, la sauce barbecue, la sauce soja et le miel facultatif. Une fois que le poulet a cuit pendant une heure, utiliser une cuillère ou une spatule en silicone pour répartir uniformément la sauce sur les morceaux de poulet (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.
- Pour faire une sauce, ajouter un peu d'eau ou de lait de coco au jus de cuisson et maintenir au chaud pour servir sur le poulet ou en trempette.

Créez votre assiette !

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 sur une plaque à pâtisserie et cuire au four à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **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 yaourt**
- ★ **Fruit**



Chou vert



Chou



Carotte



Patate douce



Salade de chou



Épinard



Poivron



Tomate



Concombre



Haricots



Haricots



Maïs soufflé



Yaourt



Fruit



Vert pour choisir locale

.....
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

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour la soupe :

2 c. à soupe (30 ml)
1 grand
½ c. à thé (2 ml)
1 ½ c. à soupe (25 ml)
1 ½ c. à thé (7 ml)
¼ c. à thé (1 ml)
2 x (740 ml) boîtes

Beurre
Oignon, haché
Bicarbonate de soude (facultatif)
Sucre
Sel
Poivre noir moulu
Tomates concassées, ou **purée de tomates** fraîches
ou surgelées
Eau
Lait entier

1 tasse (250 ml)
2 ½ tasses (625 ml)

Pour le fromage grillé :

12 tranches
6 c. à soupe (90 ml)
1 ¼ tasse (100 g)

Pain de blé entier
Beurre
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 bol mélangeur, ajouter de l'eau et mélanger jusqu'à consistance lisse. Remettre le mélange d'oignon dans la même casserole.
3. 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. Incorporer le lait en fouettant. Ne pas faire bouillir car le lait peut se séparer, ce qui signifie qu'il aura toujours bon goût mais pas aussi bonne apparence ! Goûter et maintenir au chaud jusqu'au moment de servir.
5. Chauffer la poêle à feu moyen ou au 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 cuillères 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. **Dans une casserole :** ajouter le fromage grillé et le retourner lorsqu'un côté est doré. Faire dorer le deuxième côté. **Dans un four pour cuire tout à la fois :** Placer les fromages grillés sur une plaque à pâtisserie pendant environ 6 à 8 minutes, les retourner et cuire encore 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter plus de légumes en purée comme la patate douce ou la carotte, les haricots locaux en purée ou les pêches ou pommes congelées en purée à l'étape 2. Avec l'ajout de fruits ou de légumes sucrés, vous n'aurez probablement pas besoin d'ajouter du sucre ou du bicarbonate de soude à moins que la soupe soit trop acidulée.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

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

Barre de salade de fruits

- ★ 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

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



Pousses de pois



Carotte



Concombre



Patate douce



Brocoli



Chou-fleur



Soupe



Fruit



Yaourt



Graines ou granola



Fruits secs



Vert pour choisir locale

.....
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

Portions : 8-10

Ingrédients

Pour les gâteaux de poisson :

1 lb (454 g)	Morue salée ou autre poisson blanc salé , ou 1 ½ lb d' aiglefin ou de morue fraîche
2 lb (908 g)	Pommes de terre (environ 2 grosses), pelées et coupées en dés
1 moyen	Oignon , émincé
1 c. à thé (5 ml)	Sarriette d'été ou 2 c. à soupe (30 ml) de persil haché (facultatif)
1 tasse (250 ml)	Chapelure fraîche
Au besoin	Huile, pour la cuisson

Pour des haricots cuits rapidement à la poêle :

1 x (540 ml) boîte	Haricots blancs
½ tasse (125 ml)	Eau
1 c. à thé (5 ml)	Moutarde en poudre
2 c. à soupe (30 ml)	Sucre brun
1 c. à soupe (15 ml)	Mélasse
½ c. à thé (2,5 ml)	Sel
Pincée	Poivre noir
1 petite	Oignon , en dés
2 bandes	Bacon , haché (facultatif)

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. C'est possible de remplacer ⅓ lb (150 g) de haricots secs pour les haricots en conserve, comme les **haricots soldat** ou les **haricots aux yeux jaunes**, trempés et cuits selon les instructions sur l'emballage. Ajouter de l'eau si nécessaire pour éviter de coller.

1. Pour utiliser du poisson salé, couvrir le poisson d'eau froide et le laisser tremper toute la nuit au réfrigérateur. Le lendemain, égoutter le poisson et le placer dans une casserole avec suffisamment d'eau fraîche pour couvrir. Porter à ébullition et éteindre immédiatement le feu. Égoutter bien le poisson et laisser refroidir. 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'écale facilement. Laisser refroidir, puis utiliser les mains ou un robot culinaire pour casser le poisson en petits morceaux.
2. Dans une autre casserole, faire bouillir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et écraser. Placer la morue dans le robot culinaire et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit finement hachée ou émietter le poisson à la main. Ajouter le poisson dans la casserole avec les pommes de terre, l'oignon, la sarriette ou le persil et la chapelure. Bien mélanger avec les mains pour combiner, puis façonner 16 galettes d'environ 3 pouces de diamètre.
3. Avant de faire frire les galettes de poisson, commencer les haricots cuits. Vider les haricots dans une casserole avec leur liquide. Ajouter l'eau, la moutarde en poudre, la cassonade, la mélasse, le sel, le poivre, l'oignon et le jambon ou le bacon facultatif. Porter à ébullition, puis réduire à ébullition et cuire jusqu'à ce que la sauce épaisse, environ 30 minutes.

Direction continué à la page suivante ...



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

4. Faire chauffer une poêle à feu moyen et ajouter suffisamment d'huile pour bien enrober le fond. Faire cuire les galettes de poisson par lots, en ajoutant de l'huile si nécessaire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien chaudes (retirer les morceaux perdus pendant la cuisson afin qu'ils ne brûlent pas).

Créez votre assiette !

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.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ 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**



Chow aux tomates vertes



Relish à la rhubarbe



Oeufs



Haricots au four



Salade de chou



Chou frisé



Dulse



Courge



Laitue



Tomate



Concombre



Carotte



Maïs



Petits pois



Micropousses



Fruit



Vert pour choisir locale

.....
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

Portions : 4-6

Ingrédients

2-2,5 kg (4-5 lb)	Poulet entier (ou 6-8 pilons ou cuisses, environ 1 kg)
2 c. à thé (10 ml)	Sel
2 lb (907 g)	Pommes de terre , pelées et coupées en morceaux de 1 po
2 c. à soupe (30 ml)	Beurre
1 tasse (250 ml)	Lait
1 ½ c. à thé (7 ml)	Sel
2 c. à soupe (30 ml)	Farine
¼ c. à thé (1 ml)	Thym séché ou assaisonnement pour volaille
⅛ c. à thé (0,5 ml)	Poivre noir moulu
½ tasse (125 ml)	Eau

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. La veille de la cuisson du poulet, saupoudrer 2 c. à thé (10 ml) de sel sur les morceaux de poulet ou le poulet entier et mélanger ou frotter pour enrober. Réfrigérer toute la nuit.
2. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). **Pour un poulet entier**, faire cuire 20 minutes par livre jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 180 °F (82 °C). Laisser reposer jusqu'à ce que la viande soit suffisamment froide pour être manipulée, puis la retirer des os et la couper en morceaux. Verser le jus de cuisson de la casserole dans un séparateur de graisse ou une tasse à mesurer en verre. Réserver les os et la peau pour faire du bouillon pour les futures sauces ou soupes. **Pour des morceaux de poulet**, déposer les morceaux de poulet côté peau vers le haut sur une grande plaque à pâtisserie. Cuire le poulet au four pendant une heure, jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante et que la température interne mesure 165 °F (75 °C).
3. Pendant ce temps, préparer la purée de pommes de terre. Placer les pommes de terre dans une grande casserole, ajouter 2 c. à thé (10 ml) de sel et suffisamment d'eau pour couvrir les pommes de terre. 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.
4. Égoutter les pommes de terre et les remettre dans la casserole. Ajouter le beurre et le lait et écraser. Ajouter du sel au goût. Garder au chaud dans la casserole pendant que la sauce est préparée.
5. Pour faire de la sauce, retirer soigneusement autant de gras que possible de jus de poulet et le jeter. Verser le jus dans une casserole et porter à ébullition. Dans un bol, fouetter ensemble la farine avec ½ tasse d'eau jusqu'à consistance lisse. Ajouter dans la casserole et cuire jusqu'à épaississement, en remuant constamment. Ajouter l'assaisonnement au poivre et à la volaille ou le thym. **Si la sauce est trop épaisse**, ajouter de l'eau pour la diluer. **S'il est trop fin**, le faire bouillir jusqu'à ce qu'il ait la bonne consistance.
6. Servir le poulet avec de la purée de pommes de terre, de la sauce et un accompagnement des légumes préférés cuits ou crus.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter des patates douces, des fleurons de chou-fleur ou du navet à la purée de pommes de terre pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **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**



Canneberges



Têtes de violon



Panais



Patate douce



Navet



Maïs



Carotte



Petits pois



Haricots



Courge



Betteraves



Fruit

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 locale

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



Carotte



Thym



Patate douce



Pomme de terre



Maïs



Lait

Ragoût de maïs (Pie'skmapu'l)

Par Jenny & Rosie

Portions : 6-8

Ingrédients

- 1 c. à soupe (15 ml) **Beurre** ou huile
- 1 grand **Oignon**, en dés
- 1 grand **Carotte**, en dés
- 1/2 c. à thé (2.5 ml) Noix de muscade
- 1/4 c. à thé (1.25 ml) **Thym** séché, ou 1 c. à thé (5 ml) de **thym** frais
- 1 1/2 c. à thé (7.5 ml) Sel
- 2 lb (907 g) **Maïs**, divisé en 1/2 lb (225 g) pour l'étape 1 et 1 1/2 lb (600 g) pour l'étape 2
- 1 petit **Patate douce**, coupée en dés ou 100 g (4 oz) de **courge** pelée, coupée en dés
- 1 lb (454 g) **Pommes de terre**, pelées si nécessaire et coupées en dés
- 3 tasses (750 ml) Eau
- 3 tasses (750 ml) **Lait** entier
- 1 c. à soupe (15 ml) Fécule de maïs

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

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, 1/2 lb (225 g) de maïs et les patates douces (ou la courge). Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Mélanger avec un mélangeur à immersion ou laisser refroidir et mélanger par lots dans un mélangeur ou un robot culinaire. Ajouter les pommes de terre coupées en dés, remettre la casserole à ébullition et cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites, 15 à 20 minutes. Ajouter le maïs 1 1/2 lb (680 g) restant et chauffer.
3. Mélanger la fécule de maïs avec 1/2 tasse (125 ml) de lait et réserver. Verser le reste du lait dans la soupe et porter à ébullition. Remuer bien le mélange de fécule de maïs et verser dans la soupe. Faire mijoter mais ne faites pas bouillir.

Variations

Chaudrée de jambon et de maïs : Ajouter 1/4 lb (115 g) de jambon coupé en dés lorsque vous ajoutez le maïs.

Chaudrée de poulet et de maïs au cheddar : Ajouter 1/2 tasse (125 ml) de **cheddar** râpé, 1 cuillère à café (5 ml) de cumin grillé moulu, 1 **oignon vert** tranché finement et 1 tasse (250 ml) de **poulet** cuit et coupé en dés pour ajouter le maïs.

Chaudrée de poisson : Omettre le maïs et la muscade. Ajouter 1 branche de céleri coupée en dés, lors de la cuisson des oignons et des carottes. Ne pas mélanger. Augmenter les pommes de terre à 2 lb (907 g). Une fois la soupe cuite, retirer du feu et ajouter 1 lb (454 g) 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 la casser un peu et servir.



Vert pour choisir locale

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 Yolanda Denny avec Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

1 ¼ tasse (310 ml)	Farine de blé entier
1 ¼ tasse (310 ml)	Farine tout usage non blanchie
1 c. à soupe (15 ml)	Poudre à pâte
½ c. à thé (2.5 ml)	Sel
¼ tasse (60 ml)	Beurre ou shortening non hydrogéné
1 tasse (250 ml)	Eau

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C) et beurrer un plat allant au four de 8" x 8" ou tapisser de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Incorporer le beurre ou le shortening 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 la poêle. À l'aide d'un couteau, entailler le nombre de carrés souhaité (couper à mi-chemin de la pâte). Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Couper les morceaux de part en part et servir.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

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

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

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

- ★ **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**



Dulse ou nori



Patate douce



Carotte



Maïs grillé



Jambon ou poulet



Oignon vert



Haricots



Petits pois



Épinards



Têtes de violon



Tomate



Chou frisé



Poivron



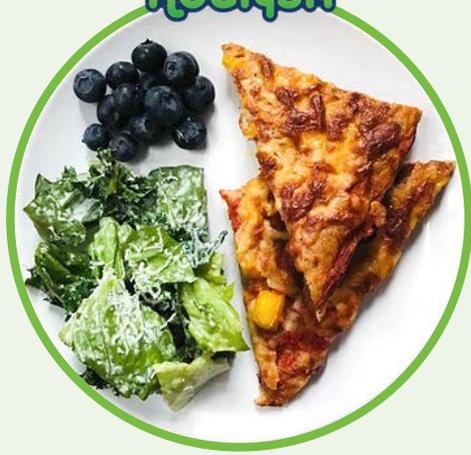
Courge



Fruit



Maïs soufflé



Vert pour choisir locale

.....
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

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour la sauce :

2 c. à soupe (30 ml)	Huile
1 grand	Oignon , haché finement
3 tasse (750 ml)	Légumes finement hachés (ex: champignons , carottes , courgettes , poivrons ou pommes)
4	Gousses d' ail , 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 2 tasses (500 ml) de purée de tomates

Pour la pâte :

1 ½ tasses (375 ml)	Eau chaude
1 c. à soupe (15 ml)	Levure active sèche ou instantanée
1 c. à thé (5 ml)	Sel
1 c. à soupe (15 ml)	Huile, et plus pour graisser les casseroles
1 tasse (250 ml)	Farine tout usage non blanchie
2 tasses (500 ml)	Farine de blé entier
2 c. à soupe (30 ml)	Farine de lin (facultatif)
3 tasses (750 ml)	Fromage mozzarella, râpé

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Congeler les restes de sauce en portions de 1 tasse (250 ml) pour la prochaine soirée de pizza !

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole à fond épais. Ajouter l'oignon, les légumes et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis 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 10 minutes, puis refroidir légèrement et mélanger jusqu'à consistance lisse avec un mélangeur à immersion (ou avec précaution dans un mélangeur en petites quantités).
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 avec les mains pendant 2 minutes jusqu'à ce que la farine soit incorporée. La pâte sera très collante. Arroser la pâte avec 1 cuillère à soupe d'huile.
5. Couvrir le bol et laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume, 45 minutes à 1 heure. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
6. Verser 2 ou 3 c. à soupe (30-45 ml) d'huile au centre d'une plaque à biscuits de 13" x 18" avec les côtés. Mettre la pâte sur l'huile. Avec les doigts huilés, étaler doucement la pâte en un grand ovale. Laisser reposer 5 minutes, puis pousser uniformément la pâte pour remplir la casserole.
7. Garnir avec 1 tasse de sauce, les garnitures désirées et 3 tasses (750 ml) de mozzarella râpée. Cuire au four 10 minutes, tourner la poêle et cuire au four pendant 5 à 10 minutes de plus, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que le fromage bouillonne et commence à brunir.



Créez votre assiette !

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.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettez une variété de garnitures de pizza pour que votre famille «choisisse sa propre aventure». Permettez à chaque membre de la famille de garnir sa propre section de pizza ou d'utiliser la pâte pour créer des pizzas individuelles. Le temps de cuisson reste le même et c'est amusant !

Idées de garniture pour pizza : votre choix de **bœuf** haché cuit, de **saucisse** maigre cuite, de **jambon** cuit en dés, de **poivrons** doux en dés, de **champignons** en tranches, d'**oignons** en dés, d'olives en tranches, de **tomates** en dés, de **courgettes** en tranches, d'**ananas** en dés ou de **pomme**.

- ★ **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**

Astuce : Tenir

Si vous devez tenir la pizza pendant une courte période, tournez le four à 150 °F (65 °C). Retirez la pizza pour laisser refroidir un peu le four, coupez-la en morceaux, puis remettez la pizza au four jusqu'à une heure.

Pour des prises plus longues, laissez refroidir sur le comptoir jusqu'à une heure, coupez en morceaux et réchauffez au four à 400 °F (200 °C) pendant quelques minutes avant de servir.

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



Poivre doux



Céleri



Carotte



Tomate



Radis



Concombre



Patate douce



Navet



Champignon



Salade



Fruit



Vert pour choisir locale

.....
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*

Portions : 4-6

Ingrédients

6 grand	Oeufs
¾ tasse (175 ml)	Lait
2 c. à soupe (30 ml)	Sirop d'érable
½ c. à thé (2 ml)	Cannelle moulue
¼ c. à thé (1 ml)	Muscade moulue
⅛ c. à thé (0,5 ml)	Sel
½ lb (225 g)	Pommes , pelées ou non, coupées en tranches épaisses
½ lb (225 g)	Pain de blé entier (environ 8 tranches), coupé en morceaux de 1 pouce *
1 c. à soupe (15 ml)	Sirop d'érable

* *Remarque* : également possible d'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.**

1. Beurrer un moule de 9" x 13" ou vaporiser d'un enduit à cuisson.
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs, du lait, 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable, la cannelle, la muscade et le sel. Incorporer les tranches de pomme et le pain. Bien mélanger, puis étendre dans la poêle.
3. Couvrir la poêle avec du papier parchemin légèrement vaporisé ou huilé, puis du papier d'aluminium. Réfrigérer toute la nuit.
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 25 minutes, puis retirer le couvercle et cuire encore 20 minutes, jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C).
5. Arroser le pain doré de 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable. Couper en carrés et servir chaud.

Recette bonus: Sauce aux fruits

Ingrédients

1 lb (454 g)	Pommes , épépinées et hachées (ne pas éplucher)
¼ tasse (60 ml)	Bleuets frais ou congelés
¾ c. à thé (4 ml)	Vanille

Préparation

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.



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

Créez votre assiette !

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.

Idées de garnitures et d’options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d’un bar à salade. Choisir parmi les fruits locaux de saison ou utiliser des fruits surgelés et importés en hiver. Fournir de petits bols pour fruits pour contrôler la taille des portions et les rendre abordables.

- ★ **Sauce aux fruits**
- ★ **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



Pomme



Poire



Pêche



Bleuets



Framboises



Mûres



Fraises



Yaourt



Graines ou granola



Canneberges séchées



Bleuets séchées



Vert pour choisir locale

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



Boeuf



Oignon



Ail



Champignon



Tomate



Miel

Spaghetti avec sauce à la viande

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

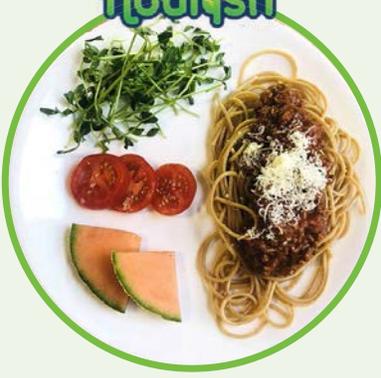
- | | |
|----------------------|--|
| 1 c. à soupe (15 ml) | Huile d'olive |
| 1 lb (454 g) | Boeuf haché maigre |
| 1 petit | Oignon émincé |
| 1 petit | Carotte râpée |
| ¼ lb (115 g) | Champignons , émincés |
| 2 | Gousses d' ail , émincé |
| 1 x (796 ml) boîte | Tomates écrasées |
| 1 x (156 ml) boîte | Pâte de tomate |
| 1 c. à soupe (15 ml) | Miel ou sucre |
| 4 c. à thé (20 ml) | Basilic séché * |
| 2 c. à thé (10 ml) | Origan séché * |
| 1 c. à thé (5 ml) | Thym séché * (facultatif) |
| 1 c. à thé (5 ml) | Persil séché ou salé * (facultatif) |
| 1 c. à thé (5 ml) | Sel |
| ½ c. à thé (3 ml) | Bicarbonate de soude (facultatif) |
| 3 tasses (750 ml) | Eau |
| 1 lb (454 g) | Spaghetti de blé entier |
| 2 c. à soupe (30 ml) | Fromage parmesan râpé (pour servir) |

*Remarque: Possible de remplacer 2 c. à soupe (30 ml) de basilic séché et 1 c. à soupe (15 ml) d'origan séché, ou simplement utiliser 3 c. à soupe (45 ml) de mélange d'assaisonnements à l'italienne.

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Verser l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter le bœuf haché, les oignons, les carottes, les champignons et l'ail et faire sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés, environ 15 minutes.
2. Ajouter les tomates concassées, la pâte de tomates, le miel ou le sucre, le basilic, l'origan, le thym et le persil facultatifs, le sel, le bicarbonate de soude et l'eau.
3. Réduire le feu à doux et laisser mijoter environ 30 minutes jusqu'à ce que la sauce épaisse. Garder au chaud à feu doux. Ajouter de l'eau pour diluer si nécessaire.
4. En attendant, porter à ébullition une grande casserole d'eau et ajouter le sel. Ajouter les spaghettis en remuant pour s'assurer que les pâtes ne collent pas ensemble. Faire bouillir jusqu'à tendreté, puis égoutter.
5. Combiner les pâtes avec la sauce ou servir les pâtes et la sauce séparément. Garnir chaque portion d'une cuillerée de parmesan.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter du céleri, des courgettes, des poivrons, des patates douces, des épinards ou du chou frisé finement hachés à l'étape 1 pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **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)

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



Pousses de pois



Brocoli



Courgette



Tomate



Épinard



Oignon vert



Poivron



Champignon



Basilic



Fromage



Fruit



Poulet



Vert pour choisir locale

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



Boeuf



Ail



Carotte



Oignon



Champignon



Fromage

Macaroni aux tomates et boeuf (goulache)

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

- | | |
|----------------------|---|
| 1 c. à soupe (15 ml) | Huile |
| 1 moyen | Oignon , coupés en dés |
| ¼ lb (113 g) | Champignons , émincés ou coupés en dés |
| 2 moyen | Carottes , émincées ou coupées en dés |
| 2 grand | Gousses d' ail , émincées |
| 1 lb (454 g) | Boeuf haché maigre |
| 2 c. à thé (10 ml) | Paprika |
| 1 c. à thé (5 ml) | Origan |
| 1 c. à thé (5 ml) | Sel de mer |
| ¼ c. à thé (1,25 ml) | Poivre noir moulu |
| 1 x (798 ml) boîte | Tomates écrasées |
| ⅛ c. à thé (1 ml) | Bicarbonate de soude |
| 1 c. à thé (5 ml) | Sucre |
| 3 tasses (750 ml) | Eau |
| ½ lb (227 g) | Macaroni au blé entier |
| ½ tasses (125 ml) | Fromage cheddar ou 2 c. à soupe (30 ml) de parmesan |

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et le bœuf; cuire en brisant la viande avec une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose, environ 5 minutes.
2. Ajouter l'ail, le paprika, l'origan, le sel et le poivre; cuire en remuant pendant 1 minute. Incorporer les tomates, le bicarbonate de soude, le sucre et l'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux, couvrir et cuire pendant 5 minutes.
3. Ajouter les macaronis et cuire à découvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 15 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de servir.
4. Saupoudrer de parmesan ou de cheddar, si désiré.



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

Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

À l'étape 4, une fois que le macaroni est tendre, ajouter de la purée de patate douce ou de la courge pour mettre de la couleur, des fibres et de la saveur à ce plat.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ 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



Verts mixtes



Brocoli



Tomate



Épinard



Chou frisé



Oignon vert



Poivron



Champignon



Basilic



Fromage



Fruit



Courge



Carotte



Chou-fleur



Maïs



Vert pour choisir locale

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



Ail



Oignon



Choux



Carotte



Patate douce



Pois

Riz frit au porc et aux légumes

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

1 ½ tasse (375 ml)

3

1 c. à thé (5 ml)

¼ tasse (60 ml)

2 c. à soupe (30 ml)

⅛ c. à thé (1 ml)

2 c. à thé (10 ml)

1 petit

1 lb (454 g)

1 lb (454 g)

1 grand

1 tasse (250 ml)

Riz brun (cuire un jour à l'avance si possible)

Gousses d'**ail**, pelé et émincé ou râpé

Gingembre râpé (facultatif)

Sauce soja faible en sodium

Huile de sésame

Poivre noir moulu

Huile (si le porc est très maigre)

Oignon, tranché finement ou coupé en dés

Porc haché

Chou, râpé ou 1 sac (340 g) de **mélange pour salade de chou**

Carotte ou 1 petite **patate douce**, pelée et râpée

Pois sucrés ou **pois surgelés**

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Mélanger le riz et le sel avec 2 ¼ tasses d'eau dans une casserole à fond épais avec un couvercle hermétique. Porter à ébullition à feu vif, puis réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant 40 minutes jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Remarque : L'étape 1 peut être effectuée la veille. Dans ce cas, les étaler dans un bol peu profond ou sur une plaque à biscuits. Laisser refroidir rapidement en remuant pour libérer la chaleur, puis réfrigérer le riz dans un récipient couvert.

2. Dans un bol ou un mixeur, mélanger l'ail, le gingembre, la sauce soja, l'huile de sésame et le poivre noir. Mettre de côté.
3. Dans une grande poêle, dorer le porc et les oignons à feu moyen-vif, en ajoutant l'huile si le porc est maigre. Un presse-purée aidera à briser les grumeaux. Une fois que le porc est bien cuit et commence à brunir, environ 7 à 10 minutes, ajouter le chou et la carotte et remuer pour combiner. Ajouter le mélange de sauce à la viande et aux légumes. Remuer et cuire encore quelques minutes, jusqu'à ce que le chou soit croustillant-tendre.
4. Incorporer délicatement le riz et les pois au mélange porc-chou et cuire à feu.
5. Le mélange de porc et de légumes peut être servi avec ou sur le riz plutôt que de le mélanger.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter du chou, des pois, du tofu, 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.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ 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**

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



Brocoli



Céleri



Patate douce



Épinard



Pousses de pois



Radis



Oignon vert



Poivrons



Champignons



Coriandre



Tofu



Fruit



Vert pour choisir locale

.....
 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

Portions : 4-6

Ingrédients

1 ½ lb (680 g)	Cuisses ou poitrines de poulet , désossées et sans peau
1 c. à soupe (15 ml)	Sel
1 c. à soupe (15 ml)	Huile
1	Feuille de laurier
1 ½ lb (680 g)	Pommes de terre , pelées (si nécessaire) et coupées en dés
2 moyen	Carottes , pelées et coupées en dés
4 tasses (1 L)	Eau
2 c. à soupe (60 ml)	Beurre
1 grand	Oignon , en dés
2 branches	Céleri , coupé en dés
¼ tasse (60 ml)	Farine
1 c. à soupe (15 ml)	Ciboulette séchée ou sarriette d'été
1 ½ c. à thé (7 ml)	Poudre d'oignon
¼ c. à thé (1 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 sont 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" (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 déposant dans un bol ou une poêle d'hôtel une fois doré.
2. Lorsque le poulet est doré, remettre le tout dans la casserole et ajouter le 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 prêtes, 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.



Vert pour choisir locale

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



Farine de blé entier



Lait



Beurre



Fromage

Recette bonus : Biscuits pour le thé

Par Jenny & Rosie avec Kelly Neil

Portions : 4-6

Ingrédients

1 tasse (250 ml)
1 tasse (250 ml)
1 c. à soupe (15 ml)
¾ c. à thé (4 ml)
¼ tasse (60 ml)
¾ tasse (180 ml)

Farine de blé entier

Farine tout usage
Poudre à pâte
Sel

Beurre

Lait

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

1 tasse (250 ml) **Fromage cheddar** 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). Tapiser 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 la pâte 20 à 25 fois. Peut-être ajouter un peu plus de lait s'il semble trop sec.
5. Placer la pâte sur la plaque à pâtisserie préparée et tapoter en un rectangle d'environ ¾" (2 cm) d'épaisseur. À l'aide d'un grattoir ou d'un couteau, couper la pâte en 12 morceaux égaux.
6. Séparer les pâtons et les répartir uniformément sur la casserole. Cuire au four de 15 à 17 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter des navets coupés en dés, du panais, des patates douces ou des haricots verts avec les pommes de terre à l'étape 2, ou des pois frais ou surgelés à l'étape 5, pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **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

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

Barre de salade de fruits

- ★ **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



Beurre



Petit pois



Haricots



Panais



Patate douce



Navet



Batteraves



Fruit



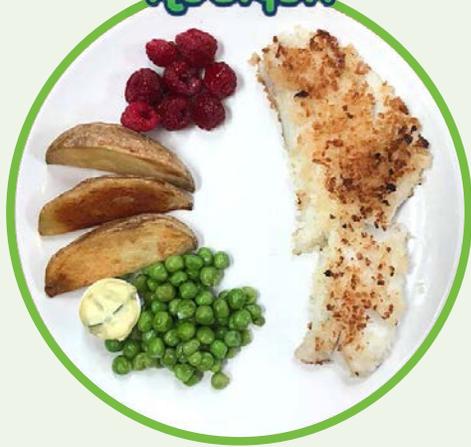
Yaourt



Graines ou granola



Fruits secs



Vert pour choisir locale

.....
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

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour la sauce tartare :

½ tasse (125 ml)	Mayonnaise
¼ tasse (60 ml)	Moutarde jaune
¼ tasse (60 ml)	Relish ou chow aux tomates vertes

Pour les frites maison :

1 lb (454 g)	Pommes de terre , lavées et coupées en cubes de ½ pouce (ou un mélange de pommes de terre , navets et patates douces en cubes)
2 c. à soupe (30 ml)	Huile
½ c. à thé (3 ml)	Sel ou sel à l'ail

Pour l'aiglefin :

2 c. à soupe (30 ml)	Huile
1 tasse (250 ml)	Chapelure
1 ½ c. à thé (8 ml)	Sel
1 lb (454 g)	Filets d'aiglefin
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 bien à l'avance et conservé, bien couvert, au réfrigérateur.
2. Pour faire les frites maison, préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Mélanger les pommes de terre avec de l'huile et du sel et les étaler en une seule couche sur une plaque à pâtisserie (ou deux si nécessaire). Rôtir en remuant toutes les 15 minutes pendant 30 à 45 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Tenir au chaud au besoin.
3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu doux. Ajouter la chapelure et 1 c. à thé (5 ml) de 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.
4. Pendant ce temps, huiler légèrement une plaque à pâtisserie. Disposer le poisson en une seule couche et assaisonner avec ½ c. à thé (3 ml) de chacun : sel et poivre. Saupoudrer de miettes et tapoter fermement pour faire adhérer. Juste avant de servir, cuire au four pendant 8 à 10 minutes.



Créez votre assiette !

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.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ 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**

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



Salade



Salade de chou



Brocoli



Carotte



Petit pois



Dulce



Haricots



Têtes de violon



Pousses de pois



Choux de Bruxelles



Navet



Fruit



Vert pour choisir locale

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



Farine de lin



Gruau



Sirop d'érable



Pommes



Bleuets



Œuf

Crêpes aux trois grains

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

- 1 tasse (125 ml)
- ¼ tasse (60 ml)
- ½ tasse (125 ml)
- 1 c. à soupe (15 ml)
- 1 c. à thé (5 ml)
- 2 c. à soupe (30 ml)
- ½ c. à thé (2 ml)
- 4
- 1 ½ tasse (375 ml)
- 2 c. à soupe (30 ml)
- 1 tasse (250 ml)
- Comme requis
- ¼ tasse (60 ml)

- Farine de blé entier**
- Graine de lin** moulue *
- Gruau**, moulu en poudre dans un mélangeur *
- Poudre à pâte
- Cannelle
- Sucre
- Sel
- Oeufs** légèrement battus
- Lait** ou eau
- Beurre** fondu ou huile
- Bleuets** ou **pommes** en dés (facultatif)
- Plus de **beurre** ou d'huile pour cuisiner
- Sirop d'érable**

*Remarque : Si farine de lin ou de gruau ne sont pas disponibles, utilisez 1 ¾ tasse (435 ml) de farine de blé entier.

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Fouetter la farine, le lin, l'avoine, la poudre à pâte, le sucre et le sel dans un grand bol.
2. Ajouter les œufs, le lait ou l'eau et le beurre. Fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Ajouter les bleuets ou les pommes facultatifs et remuer pour combiner.
4. Chauffer une grande poêle à feu moyen pendant quelques minutes avant d'ajouter quelques cuillères à café de beurre et d'incliner la poêle dans toutes les directions pour l'enrober.
5. Verser dans la pâte à crêpes par ¼ tasse et laisser cuire jusqu'à ce que les bords semblent secs et que des bulles se soient formées sur le dessus. Retourner, cuire encore une minute, puis empiler sur une assiette pour garder au chaud. Ajouter un peu plus de beurre dans la poêle pour chaque lot.
6. Servir avec du sirop d'érable et de la sauce aux pommes et aux bleuets ou des fruits frais.

Recette bonus: Sauce aux fruits

Ingrédients

- 1 lb (454 g) **Pommes**, épépinées et hachées (ne pas éplucher)
- ¼ tasse (60 ml) **Bleuets** frais ou congelés
- ¾ c. à thé (4 ml) **Vanille**

Préparation

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 !

Ajouter des légumes

Ajouter ½ tasse de purée de patates douces, de courge ou de citrouille au mélange de lait dans l'étape 3 pour les crêpes à la citrouille. Cela fait un peu plus que 4-6 portions.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade. Choisir parmi les fruits locaux de saison ou utiliser des fruits surgelés et importés en hiver. Fournir de petits bols pour fruits pour contrôler la taille des portions et les rendre abordables.

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

- ★ Sauce aux fruits
- ★ 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



Oeufs brouillés



Pommes



Poires



Pêches



Bleuets



Framboises



Mûres



Fraises



Yaourt



Graines ou granola



Canneberges séchées



Bleuets séchées



Vert pour choisir locale

.....
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 & Rosie avec Chantelle Webb

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour les boulettes de viande :

1 petit	Oignon , émincé
1	Gousses d' ail , émincé
1 lb (454 g)	Bœuf ou porc haché (ou un mélange)
¼ tasse (60 ml)	Flocons d'avoine
1	Oeuf
2 c. à thé (10 ml)	Moutarde sèche
½ c. à thé (2.5 ml)	Sel
¼ c. à thé (1.25 ml)	Poivre noir
1 c. à thé (5 ml)	Sauce Worcestershire

Pour la sauce :

1 x (398 ml) boîte	Ananas écrasé
¼ tasse (60 ml)	Ketchup
¼ tasse (60 ml)	Vinaigre de cidre de pomme ou vinaigre blanc
2 c. à soupe (30 ml)	Miel
1 c. à thé (5 ml)	Sauce soja
1 c. à thé (5 ml)	Gingembre fraîchement râpé (facultatif)
2 c. à soupe (30 ml)	Eau
1 c. à thé (5 ml)	Amidon de maïs

Pour la purée de pommes de terre :

2 lb (907 g)	Pommes de terre , pelées et coupées en morceaux de 1 po
2 c. à thé (10 ml)	Sel
2 c. à soupe (30 ml)	Beurre
1 tasse (250 ml)	Lait , 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). Dans un grand bol, placer le bœuf haché, l'oignon, l'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.
2. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin ou de papier d'aluminium pour un nettoyage facile. Rouler le mélange de viande en 6 grosses boulettes de viande et les déposer sur la plaque à pâtisserie.
3. Cuire au four jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et qu'un thermomètre à viande indique 160 °F (71 °C), 25 à 30 minutes.
4. Dans une casserole de 1 litre, mélanger l'ananas, le ketchup, le vinaigre, le miel, la sauce soya et le gingembre facultatif. Porter à ébullition à feu moyen. Fouetter ensemble l'eau et la fécule de maïs et l'ajouter au mélange d'ananas. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à épaississement.
5. Pendant ce temps, placer les pommes de terre dans une grande casserole, en ajoutant du sel et suffisamment d'eau pour couvrir les pommes de terre. Couvrir la casserole et porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 20 minutes. Égoutter et retourner au pot. Ajouter le beurre et bien écraser, puis ajouter le lait et écraser à nouveau jusqu'à consistance lisse. Goûter et ajouter un peu de sel si nécessaire.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Pour une délicieuse version du Stampot (un plat traditionnel hollandais), ajouter des carottes, des oignons ou du chou frisé tranchés aux pommes de terre à l'étape 7.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **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**

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



Petit pois



Brussels Sprouts



Carotte



Brocoli



Concombre



Maïs



Haricots



Navet



Choucroute



Têtes de violon



Courge



Chou frisé



Salade de chou



Betterave



Fruit



Vert pour choisir locale

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

Portions : 6-8

Ingrédients

- 1 lb (454 g)
- 1/3 tasse (80 ml)
- 3/4 c. à thé (4 ml)
- 1/4 c. à thé (1 ml)
- 1 petit
- 1/4 lb (100 g)
- 6-8
- 6-8 feuilles
- 1

- Bœuf** haché maigre
- Flocons d'avoine**, réduits en poudre au robot culinaire
- Sel
- Poivre noir moulu
- Oignon**, émincé
- Champignons**, finement émincés (facultatif)
- Pains à hamburger de blé entier** ou muffins anglais
- Laitue**
- Tomate**, tranchée

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Dans un bol, mélanger le bœuf, la farine d'avoine moulue, le sel, le poivre, les oignons émincés et les champignons émincés facultatifs. Utiliser les mains pour bien mélanger.
2. Former le mélange en 6-8 galettes.
3. Chauffer une grande poêle à frire à feu moyen-vif. Faire cuire les galettes, par lots si nécessaire, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses au milieu.
4. Déposer dans les petits pains avec la laitue, la tomate et les garnitures.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter ¼ tasse (60 ml) de lentilles vertes séchées, cuites, égouttées et écrasées à l'étape 1 pour plus de couleur, de fibres et de saveur. Le rendement sera plus élevé.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ 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
- ★ **Dulce**
- ★ **Chips de chou frisé**
- ★ **Fruit**

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





Vert pour choisir locale

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



Oeufs



Poulet



Chapelure



Pomme de terre



Miel

Poulet croustillant et quartiers

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour le poulet :

½ tasse (125 ml)

1

1 c. à thé (5 ml)

¼ c. à thé (1 ml)

1 ½ lb (680 g)

2 tasses (500 ml)

¼ tasse (60 ml)

Vinaigrette ranch (voir la recette, Page 55)

Oeuf

Sel

Poivre noir moulu

Pilons de **poulet** ou poitrines ou cuisses de **poulet** désossées,
sans peau, coupées en lanières de 1 ½ oz (45 g)

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

Huile

Pour les quartiers de pomme de terre :

2 lb (900 g)

2 c. à soupe (30 ml)

½ c. à thé (3 ml)

Pour la trempette

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

Huile

Sel ou sel d'ail

Miel, ketchup, sauce aigre-douce

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Pour utiliser des pilons, laisser mariner toute la nuit pour de meilleurs résultats. Si la vinaigrette ranch n'est pas disponible, la remplacer par ½ tasse de babeurre, ½ c. à thé supplémentaire de sel et ¼ c. à thé 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.
2. Dans une poêle, faire 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, 5 à 10 minutes. (Cette étape peut être effectuée à l'avance; stocker les miettes dans un récipient hermétique au congélateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin.)
3. Chauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapisser 2 plaques à pâtisserie 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.
5. Retirer le poulet de la marinade en laissant couler l'excédent. Enrober le mélange de chapelure, puis déposer sur l'autre plaque à pâtisserie 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 20-25 minutes pour les doigts.



Créez votre assiette !

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.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **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

"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



Patate douce



Carotte



Concombre



Verts mélangés



Tomate



Micropousses



Salade de chou



Brocoli



Chou-fleur



Navet



Haricots



Petits pois



Maïs



Fruit



Vert pour choisir locale

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

Portions : 4-6

1) Pommes de terre au four

Ingrédients

4-6 moyens-grands **Pommes de terre** Russet ou autres **pommes de terre** à cuire au four, frottées

Préparation

Remarque : Les petits appétits peuvent préférer une demi-pomme de terre.

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. Au moment de servir, fendre presque entièrement avec un couteau bien aiguisé. Pour ajouter du beurre ou du fromage, le faire à chaud.

2) Bols de purée de pommes de terre

Ingrédients

2 lb (900 g) **Pommes de terre**, épluchées et coupées en morceaux de 1 po
 2 c. à thé (10 ml) Sel
 2 c. à soupe (30 ml) **Beurre**
 1 tasse (250 ml) **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. Pour la purée de pommes de terre à l'ail, ajouter 4 gousses d'ail râpées pendant la purée.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

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

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **Beurre**
- ★ **Crème sûre**
- ★ **Fromage râpé**
- ★ **le Chili**
- ★ **Taco boeuf**
- ★ **Fèves au lard**
- ★ **Sauce**
- ★ **Fromage en grains et sauce**
- ★ **Sauce au fromage** (voir recette, Page 51) **et brocoli**
- ★ **Salsa** mélangée avec des **haricots**
- ★ **Poulet, porc ou bœuf** – coupé en lanières et cuit
- ★ **Bâtonnets de poulet croustillants** (voir Page 47) – 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**

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



Fromage



Haricots



Fromage en grains



Brocoli



Salsa



Crème sûre



Maïs à l'épi



Oignon vert



Carotte



Poivron



Maïs



Concombre



Laitue



Tomate



Chou rouge



Fruit



Vert pour choisir locale

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



Lait



Beurre



Fromage



Patate douce



Carotte



Courge

Macaroni au fromage crémeux

Par Jenny & Rosie avec Carla Duorno

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour la sauce au fromage :

½ lb (227 g)

Patates douces, carottes ou **courges**, pelées et coupées en dés

¼ tasse (60 ml)

Beurre

¼ tasse (60 ml)

Farine tout usage

2 tasses (500 ml)

Lait

2 c. à soupe (30 ml)

Fromage parmesan ou asiago râpé

2 tasses (300 g)

Fromage cheddar râpé

½ c. à thé (2 ml)

Sel

¼ c. à thé (2 ml)

Moutarde sèche

Pour les macaronis :

1 paquet (375 g)

Macaroni au blé entier

2 c. à thé (10 ml)

Sel

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. 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 dans un mélangeur ou un robot culinaire. Mettre-le de côté.
2. Pour faire la sauce, faire fondre le beurre à feu moyen-doux dans une casserole à fond épais. Incorporer la farine et faire cuire pendant une 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, 5 à 10 minutes. Retirer du feu.
3. Saupoudrer de fromage, de sel et de moutarde en poudre facultatif et fouetter pour combiner. Incorporer la purée de patates douces, les carottes ou la courge. Goûter et ajuster le sel si nécessaire. Si la sauce semble trop épaisse, diluer avec de l'eau ou un peu de lait.
4. Pendant ce temps, porter à ébullition une grande casserole d'eau. Ajouter les macaronis et le sel et faire bouillir jusqu'à ce que les macaronis soient tendres, environ 10 minutes. Égoutter les macaronis, remettre dans la marmite et verser la sauce au fromage.
5. Remuer pour combiner. La sauce et les macaronis peuvent également être servis séparément.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

À l'étape 5 des instructions de la recette, ajouter le chou-fleur, le brocoli et / ou les carottes blanchis pour mettre de la couleur, des fibres et de la saveur à ce plat.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

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

- ★ **Brocoli** - légèrement cuit
- ★ **Chou-fleur** - légèrement cuit
- ★ **Carotte** - légèrement cuite
- ★ **Tomate fraîche**
- ★ **Épinard**
- ★ **Oignon vert**
- ★ **Poivrons**
- ★ **Champignons**
- ★ **Maïs**
- ★ Olives
- ★ Herbes italiennes séchées
- ★ **Basilic frais**
- ★ **Fromage** rapé
- ★ **Poulet** en dés
- ★ **Jambon** cuit en dés
- ★ **Crevette 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)



Brocoli



Chou-fleur



Carotte



Tomate



Épinard



Oignon vert



Poivron



Champignon



Maïs



Olives



Basilic



Fromage



Poulet



Jambon



Thon



Fruit



Vert pour choisir locale

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



Boeuf



Haricots



Oignon



Ail



Fromage



Laitue



Tomate

Tacos au bœuf tendre

Par Jenny & Rosie avec Barb Henshaw

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour les tacos :

- 1 (540 ml) boîte Rognons ou haricots noirs, écrasés avec du liquide en boîte à la main ou dans le robot culinaire
- 1 c. à soupe (15 ml) Huile
- 1 moyenne **Oignon**, en dés
- 1 Gousse d'**ail**, émincée
- 1 lb (454 g) **Boeuf** haché maigre
- 2 c. à soupe (30 ml) Poudre de chili
- ½ c. à thé (2 ml) Cumin moulu
- ½ c. à thé (2 ml) Sel
- 12 **Tortillas de blé entier** de 6 à 7 po ou coquilles de taco de maïs

Servir avec :

- 1 tasse (250 ml) **Crème sûre**
- 1 tasse (250 ml) **Salsa**
- 1 tasse (250 ml) **Fromage cheddar** râpé
- ½ tête **Laitue romaine, frisée** ou **iceberg**
- 1 **Tomate**, en dés

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits. Cette recette peut être préparée avec 1 lb (454 g) de poulet en dés au lieu du bœuf. Ajouter le poulet à la place du bœuf à l'étape 2. Faire végétarien en utilisant 2 boîtes de 540 mL de haricots et en omettant le bœuf.

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle à fond épais à feu moyen et ajouter les oignons. Faire sauter pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient ramollis et commencent à brunir.
2. Ajouter le bœuf haché, l'ail, la poudre de chili, le cumin et le sel. Cuire et remuer jusqu'à ce que le bœuf soit doré, 10 à 15 minutes. Ajouter les haricots en purée. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange bouillonne.
3. Réduire le feu à doux et cuire encore 10 minutes environ, jusqu'à ce que les haricots s'épaississent. Pour le poulet, ajouter le poulet à ce stade et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet se désagrège et que le mélange épaisse.
4. Remplir les coquilles de tacos ou les tortillas avec le mélange et servir avec la crème sure, la salsa, le fromage, la tomate et la laitue en accompagnement.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter du maïs, des poivrons en dés ou des patates douces râpées à la recette de l'étape 4 pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ Maïs
- ★ Laitue romaine ou iceberg
- ★ Tomate
- ★ Chou rouge ou vert
- ★ Carottes râpées
- ★ Haricots
- ★ Oignons - en dés
- ★ Guacamole ou avocats - en dés
- ★ Poivrons à la banane
- ★ Coriandre
- ★ Fromage râpé
- ★ Crème sûre
- ★ Salsa maison
- ★ Sauce piquante
- ★ Fruit

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



Maïs



Laitue



Tomate



Chou



Carotte



Haricots



Oignon



Coriandre



Fromage



Crème sûre



Salsa



Fruit



Vert pour choisir locale

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



Petits pains de blé entier



Poulet ou jambon



Tomate



Laitue



Poivron



Oignon rouge

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

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

6

½ lb (225 g)

1

½ tasse

1

½ tête

½

2 ou 3

½ petit

⅓ tasse (80 ml)

Environ 1 lb (454 g)

Au besoin

Sous-pains de blé entier tranchés ou **tortillas de blé entier** de 10 po

Poulet en tranches ou **jambon** cuit au four

Concombre, tranché

Fromage cheddar ou **mozzarella** râpé

Tomate, tranchée ou coupée en dés

Laitue romaine ou **frisée**, nettoyée, séchée et coupée en bouchées

Poivron doux, de n'importe quelle couleur, tranché finement

Cornichons à l'aneth, tranchés

Oignon rouge, tranché finement

Mayonnaise, vinaigrette ranch, vinaigrette italienne, sauce barbecue ou autre sauce au choix

Bâtonnets végétariens et **fruits** coupés

Vinaigrette ranch pour tremper (voir ci-dessous la recette)

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Placer les petits pains ou les wraps et les ingrédients sur chaque assiette, plateau ou table. Demander à chaque membre de la famille de fabriquer son propre pain, son wrap ou son assiette de pique-nique comme il l'aime. Pour faire extra, tout le monde peut emballer un pique-nique dans un contenant scellé pour le lendemain !

Recette bonus : Vinaigrette ranch

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml)

1 c. à thé (5 ml)

1 c. à thé (5 ml)

½ c. à thé (2 ml)

½ c. à thé (2 ml)

½ c. à thé (2 ml)

1 tasse (250 ml)

1 tasse (250 ml)

2 c. à thé (10 ml)

Persil séché ou 2 c. à soupe (30 ml) de **persil** frais haché

Poudre d'ail

Poudre d'oignon

Aneth séché

Poivre noir moulu

Sel

Vraie mayonnaise

Babeurre ou **yogourt** nature

Vinaigre de cidre de pomme, vinaigre blanc ou jus de citron

Préparation

Remarque : Faire un peu plus de 2 tasses (500 ml). Cette vinaigrette se conservera bien si elle est bien couverte et réfrigérée.

1. Fouetter à la main tous les ingrédients dans un bol. Pour une vinaigrette aux César facile, ajouter du parmesan.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter des ingrédients frais comme le persil, les oignons verts, la coriandre, le basilic, l'aneth, l'ail, l'oignon ou les piments quand mélanger la trempette ranch pour créer une vinaigrette préférée.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ Sauce : mayo au piment doux, mayo à l'ail, mayo au curry, sauce teriyaki, sauce barbecue, vinaigrette César, pesto, moutarde au miel ou de Dijon, sauce aux canneberges
- ★ Bâtonnets végétariens : **carottes, brocoli, poivrons doux, céleri, navet, chou-fleur, concombres, radis**
- ★ **Maïs soufflé** ou bretzels
- ★ **Chou frisé, pommes de terre** ou croustilles végétariennes
- ★ Salade de **pommes de terre**
- ★ **Salade de chou** ou **salade de brocoli**
- ★ Popsicle aux **fruits** ou **smoothie**
- ★ Plus d'idées intéressantes:
 - ★ **Oeuf**
 - ★ Thon
 - ★ **Du boeuf**
 - ★ **dinde**
 - ★ Houmous
 - ★ Poulet cuit jamaïcain
- ★ Plus d'idées de garniture:
 - ★ Anneaux de piment banane
 - ★ Olives tranchées
 - ★ **Pousses et germes de pois**
 - ★ **Betteraves marinées**

Remarque des auteurs

“C'est vraiment amusant pour les enfants (et les adultes) de vivre l'expérience de la sandwicherie à la maison ou à l'école. Et c'est facile à faire avec un peu de planification. Bonus : la famille peut construire sa boîte à lunch pour le lendemain!”

- Jenny & Rosie



Carotte



Brocoli



Poivron



Céleri



Navet



Chou-fleur



Concombre



Radis



Patate douce



Maïs soufflé



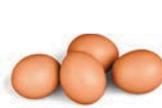
Chips végétariennes



Salade de chou



Fruit



Oeufs



Pousses de pois



Betteraves

Merci à nos partenaires :



nourishns.ca/langfr

