

## **RECETTES QUI SE PRÉPARENT EN 3 TEMPS, 5 INGRÉDIENTS**

### **SOUPE AUX LENTILLES**

**1 L (4 tasses) de bouillon de poulet**  
**3 carottes hachées**  
**1 grosse tomate hachée**  
**1 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles, rincées et égouttées**  
**Assaisonnements (basilic, sel, poivre)**

- Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients.
- Mijoter pendant 30 minutes. Donne 4 portions.

### **SOUPE HARICOTS, BROCOLI ET TOMATES**

**500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf**  
**1 oignon haché**  
**500 ml (2 tasses) de brocoli haché**  
**1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés**  
**1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates assaisonnées, en dés**

- Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients.
- Mijoter pendant 30 minutes. Donne 3 à 4 portions.

### **SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE**

**10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive**  
**2 gros oignons en rondelles minces**  
**625 ml (2½ tasses) de consommé ou bouillon de bœuf**  
**2 à 3 tranches de pain croûté**  
**125 ml (1 tasse) de fromage râpé au choix (emmental, gruyère, cheddar, etc.)**

- Préchauffer le four à 220°C (425°F).
- Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Y faire revenir les oignons en remuant, pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter le consommé. Si désiré, 1 feuille de laurier peut être ajoutée. Mijoter pendant 20 minutes à feu moyen.
- Pendant ce temps, faire griller les tranches de pain au four, 5 minutes de chaque côté (ou les griller simplement au grille-pain).
- Verser la soupe dans des bols allant au four. Déposer une tranche de pain sur chaque bol et recouvrir de fromage râpé.
- Gratiner au four pendant 10 minutes.
- Donne 2 à 3 portions.

## **SOUPE AUX CHOUX DE BRUXELLES ET JAMBON**

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet  
300 ml (1 $\frac{1}{4}$  tasse) de choux de Bruxelles frais ou congelés  
1 gousse d'ail hachée  
3 tranches de jambon cuit, en dés

- Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients et laisser mijoter pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les choux soient cuits. Donne 2 portions.

## **SALADE ARC-EN-CIEL DE COUSCOUS**

375 ml (1 $\frac{1}{2}$  tasse) de jus d'orange  
375 ml (1 $\frac{1}{2}$  tasse) de couscous de blé entier non cuit  
1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés  
250 ml (1 tasse) de fleurons de brocoli  
75 ml (1/3 tasse) de raisins secs

- Mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer pendant au moins 2 heures, en brassant une fois. Le couscous gonflera avec le jus d'orange. Donne 4 portions.

## **COTTAGE WALDORF**

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de fromage cottage  
1 pomme avec pelure en dés  
30 ml (2 c. à table) de noix hachées  
30 ml (2 c. à table) de raisins secs  
5 ml (1 c. à thé) de cannelle

- Mélanger tous les ingrédients. Donne 1 portion.

## **SALADE DE SAUMON ET RIZ**

500 ml (2 tasses) de riz cuit  
1 boîte de 213 g (7,5 oz) de saumon égoutté  
 $\frac{1}{2}$  concombre en dés  
2 échalotes hachées  
Vinaigrette à la moutarde de Dijon, au goût

- Mélanger tous les ingrédients. Donne 2 portions.

## **SALADE DE BROCOLI ET FETA**

750 ml (3 tasses) de bouquets de brocoli  
125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de feta en petits cubes  
75 ml (1/3 tasse) de raisins secs  
45 ml (3 c. à table) de graines de tournesol  
Sauce à salade légère, au goût

- Mélanger tous les ingrédients. Donne 3 portions.

## TABOULÉ

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de couscous de blé entier non cuit

175 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de pois chiches (ou lentilles) rincés et égouttés

175 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de tomates en cubes avec jus

50 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de persil frais haché

15 ml (1 c. à table) de jus de citron

- Mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer au moins 2 heures en remuant une fois. Le couscous gonflera, et ce sans cuisson.
- Donne 2 portions.

## PIZZAS EXPRESS

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Déposer un pita sur une plaque à biscuits, y étendre la quantité désirée de garniture selon la pizza.
- Cuire au four pendant environ 15 minutes.

<b>Mexicaine :</b>	salsa / haricots rouges ou noirs / cheddar râpé / olives tranchées
<b>Tomate-bocconcini :</b>	sauce tomate assaisonnée ou pesto / bocconcini tranché / tomates cerises coupées en deux / basilic frais haché
<b>Crevettes :</b>	pesto ou sauce tomate assaisonnée / crevettes cuites / poivron vert en lanières / mozzarella râpé
<b>Poulet :</b>	salsa / cubes de poulet cuit / mozzarella râpé / coriandre fraîche hachée
<b>Fromage de chèvre :</b>	huile d'olive ou pesto / poivron rouge rôti / fromage de chèvre émietté / olives noires tranchées

## PETITS PAINS AU THON

1 boîte de 120 g (4 oz) de thon égoutté

1 branche de céleri hachée

50 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de cheddar en dés

30 ml (2 c. à table) de mayo légère

4 petits pains de blé entier

- Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- Dans un bol, émietter le thon. Ajouter tous les ingrédients, sauf les pains, et bien mélanger.
- Garnir les pains de ce mélange.
- Envelopper les pains individuellement dans du papier d'aluminium et bien refermer les extrémités. Pour des pains plus croustillants, déposer-les sur une plaque à biscuits sans les envelopper.
- Chauffer au four pendant 15 minutes.
- Donne 2 portions.

## POISSON À L'ITALIENNE

**250 g ( $\frac{1}{2}$  lb) de filets de poisson frais**

**1 petit oignon haché**

**500 ml (2 tasses) de haricots verts équeutés**

**125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de sauce à spaghetti (ou sauce tomate assaisonnée)**

**30 à 50 ml (2 à 3 c. à table) de fromage parmesan râpé**

- Préchauffer le four à 230°C (450°F).
- Placer le poisson dans un plat allant au four. Recouvrir de l'oignon et des haricots.
- Verser la sauce à spaghetti et saupoudrer de parmesan.
- Cuire au four pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson se détache facilement à la fourchette. Donne 2 portions.

## FILET DE PORC ET PATATES DOUCES GRILLÉES

**1 filet de porc**

**15 ml (1 c. à table) de moutarde au miel**

**5 ml (1 c. à thé) de sauce soya**

**2 patates douces moyennes, pelées et coupées en tranches de  $\frac{1}{2}$  pouce**

**15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive**

- Préchauffer le four à 190°C (375°F).
- Couvrir une plaque à biscuits de papier d'aluminium légèrement huilé.
- Éponger le filet de porc et le placer au centre de la plaque à biscuits.
- Mélanger la moutarde et la sauce soya. Badigeonner le filet de porc de ce mélange.
- Badigeonner les patates de l'huile. Les disposer autour du porc.
- Cuire pendant environ 45 minutes. Servir le porc en tranches de 1 cm ( $\frac{1}{2}$  po).
- Donne 3 portions.

## GRATIN D'ÉPINARDS AU JAMBON

**$\frac{1}{2}$  paquet d'épinards congelés déchiquetés**

**125 g ( $\frac{1}{4}$  lb) de jambon en dés**

**2 échalotes hachées**

**30 ml (2 c. à table) de chapelure**

**75 ml (1/3 tasse) de fromage mozzarella râpé**

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Dans un plat allant au four, placer les épinards et le jambon.
- Parsemer des échalotes, de la chapelure et du fromage.
- Cuire au four pendant environ 15 minutes.
- Donne 2 portions.

## SPAGHETTI À LA CARBONARA

180 g (6 oz) de spaghetti

1 œuf battu

75 ml (1/3 tasse) de fromage parmesan râpé

125 g (¼ lb) de jambon en lanières

50 ml (¼ tasse) de bouillon de poulet (ou de vin blanc)

- Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Égoutter.
- Entre-temps, mélanger les œufs et le parmesan dans un bol. Réserver.
- Dans un poêlon, faire revenir le jambon pendant 2 minutes en remuant (vous pouvez ajouter 1-2 gousses d'ail hachées si désiré). Ajouter le bouillon de poulet, assaisonner si désiré et laisser mijoter pendant environ 5 minutes.
- Ajouter le mélange d'œufs et de parmesan aux pâtes en brassant rapidement. Ajouter le mélange de jambon et bien remuer.
- Donne 2 portions.

## PENNE AU FETA

180 g (6 oz) de penne

1 oignon haché

1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés assaisonnées

125 ml (½ tasse) de feta émietté

Olives noires tranchées, au goût

- Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Égoutter.
- Dans un poêlon, faire revenir l'oignon pendant 2 minutes en remuant. Ajouter les tomates et mijoter pendant 10 minutes. Ajouter la sauce aux pâtes et bien mélanger.
- Répartir les pâtes dans 2 assiettes, parsemer du feta et des olives. Servir.
- Donne 2 portions.

## MACARONI AU POULET SALSA

250 ml (1 tasse) de macaroni

250 ml (1 tasse) de salsa aux tomates

250 ml (1 tasse) de poulet cuit en cubes

250 ml (1 tasse) de maïs en grains

2 ml (½ c. à thé) de poudre de chili

- Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Égoutter.
- Entre-temps, mélanger tous les autres ingrédients dans une casserole et mijoter pendant 5 minutes.
- Verser la sauce sur les pâtes et mélanger délicatement.
- Donne 2 à 3 portions.

## POULET EN PAPILOTTE

**2 pommes de terre épluchées et tranchées minces**

**2 poitrines de poulet**

**125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de salsa**

**$\frac{1}{2}$  poivron tranché**

**125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de fromage mozzarella ou cheddar râpé**

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Découper 2 morceaux carrés de papier aluminium et les huiler légèrement au centre.
- Sur chaque morceau de papier, déposer une pomme de terre, une poitrine de poulet, environ 50 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de salsa,  $\frac{1}{4}$  du poivron et saupoudrer environ 50 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de fromage. Refermer les papillotes.
- Déposer les papillotes sur une plaque à biscuits. Cuire au four pendant 40 minutes.
- Donne 2 portions.

## SAUTÉ DE BŒUF TÉRIYAKI

**7 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à table) de gingembre frais, haché finement**

**1 gousse d'ail hachée finement**

**250 g ( $\frac{1}{2}$  lb) de bœuf de surlonge en lanières (ou de poulet ou de crevettes)**

**250 g ( $\frac{1}{2}$  lb) de macédoine orientale surgelée**

**75 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de sauce tériyaki**

- Dans un grand poêlon, faire revenir le gingembre, l'ail et le bœuf pendant 3 à 5 minutes en remuant.
- Ajouter la macédoine et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
- Ajouter la sauce et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes.
- Donne 2 portions.

## MINI-QUICHES

**2 œufs légèrement battus**

**$\frac{1}{2}$  petit oignon haché finement**

**75 g ( $2\frac{1}{2}$  oz) de poulet ou jambon cuit en dés ou saumon ou crevettes cuites**

**30 ml (2 c. à soupe) de lait**

**75 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de fromage râpé (gruyère, emmenthal, cheddar, mozzarella, etc.)**

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Mélanger les œufs, l'oignon, le poulet et le lait. Assaisonner au goût. Verser le mélange dans des moules à muffins antiadhésifs ou légèrement huilés, jusqu'au  $\frac{3}{4}$ . Parsemer du fromage.
- Cuire pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Donne 3 mini-quiches.