

Soupes

Soupe de maïs

Cette soupe est très appréciée pour dîner, souper, ou tout simplement quand vous en avez envie! Si vous avez des restes de viande cuite ou de légumes, vous n'avez qu'à les ajouter à la soupe.

Ingrédients de base+ maïs crémeux **Portions 6 (1 portion équivaut à 1 tasse/250 ml)**

1 c. à table	margarine	15 ml
1	oignon émincé	
1½ tasse	pommes de terre crues coupées en petits cubes	375 ml
2 tasses	bouillon de poulet maison*	500 ml
1½ tasse	lait**	375 ml
1	boîte (540 ml) maïs crémeux	1
	sel et poivre	

* Voir recette à la page 24 ou utilisez du bouillon ou des cubes de bouillon du commerce.

** Utilisez du lait liquide ou bien faites-en à partir du lait en poudre.

1. Faites fondre la margarine à feu moyen dans une grande casserole. Ajoutez les oignons émincés et cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent mous, soit de 5 à 7 minutes environ.
2. Ajoutez les pommes de terre crues coupées en petits cubes et le bouillon de poulet maison dans la casserole. Portez à ébullition. Diminuez le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ceci prendra environ 20 minutes.
3. Ajoutez le lait et le maïs. Cuire à feu moyen-doux et brassez constamment pour environ 4 à 5 minutes.
4. Ajouter sel et poivre au goût.

Valeur nutritive par portion

- Excellente source de : folate
- Bonne source de : niacine, vitamine D
- Une source de fibres

Recette tirée de : « *The Basic Shelf Cookbook* », première édition, 1994.

Frites de patates douces

Les patates douces sont plus nutritives que les pommes de terres. Les enfants adoreront cette recette!

Ingrédients de base+ patates douces
Portions 4

4	patates douces	4
2 c. à table	huile végétale	30 ml
	sel et poivre	
	fromage parmesan (optionnel)	

1. Chauffer le four à 450°F (230°C).
2. Pelez les patates douces, bien les rincer et les égoutter. Coupez-les en forme de petits bâtonnets (forme de frites).
3. Mettez les bâtonnets dans un bol et enduisez-les d'huile végétale.
4. Déposez les pommes de terres sur une plaque à biscuits. Faites-les cuire environ 15 minutes. Retournez les frites et faites-les cuire encore 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes.
5. Assaisonnez, au goût, avec du sel, du poivre et du fromage.

Valeur nutritive par portion

- Excellente source de : vitamine A
- Bonne source de : vitamine E
- Une source de fibres

Recette tirée de : « *Colour It Up Resource Binder* »,
Centre de ressources en nutrition de l'Ontario, 2007.

Salade de haricots et de pois chiches

Utilisez des haricots verts frais en saison. L'hiver, utilisez une conserve de 540 ml de haricots verts coupés en remplacement.

Ingrédients de base+ haricots verts Portion 4 (1 portion équivaut à 1 tasse/250 ml)

1 lb	haricots verts frais, équeutés et tranchés en morceaux d'environ 2,5 cm	500 g
1	boîte (19 oz/540 ml) pois chiches rincés et essorés*	1
¼ tasse	oignon émincé	60 ml
3 c. à table	huile végétale	45 ml
3 c. à table	vinaigre	45 ml
1 c. à thé	basilic séché	5 ml
½ c. à thé	poudre d'ail sel et poivre	2 ml

- * Ou utilisez environ 2 tasses (500 ml) de pois chiches secs cuits. Voir page 14 pour la préparation des légumineuses.
1. Remplissez une casserole moyenne d'eau à moitié et faites chauffer à feu vif jusqu'à ébullition. Ajoutez les haricots verts et laissez cuire environ 5 minutes, pour qu'ils soient tendres et un peu croquants. Rincez.
 2. Mettre les haricots verts, les pois chiches et les oignons dans un grand bol.
 3. Mélangez l'huile, le vinaigre, le basilic et la poudre d'ail dans un petit bol. Ajoutez sel et poivre au goût. Versez sur le mélange de haricots et de pois chiches. Bien remuer.
 4. Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange soit froid. Remuez doucement avant de servir.

Valeur nutritive par portion

- Excellente source de : folate
- Bonne source de : vitamine E, fer, magnésium, zinc
- Source très élevée de fibres

Recette tirée de : « *The Basic Shelf Cookbook* », première édition, 1994.

Frittata de légumes

Une recette parfaite si vous avez un restant de pommes de terre cuites. Elle est excellente même sans pomme de terre!

Ingrédients de base+ œufs, poivron vert, champignons, fromage

Portions

2

2	œufs	2
1 c. à thé	margarine	5 ml
1 c. à table	oignon émincé	15 ml
1 c. à table	poivron vert tranché	15 ml
1 c. à table	champignons tranchés (environ 1 champignon)	15 ml
½ tasse	pomme de terre cuite, en fines tranches	125 ml
2 c. à table	fromage râpé	30 ml

1. Battre les œufs dans un petit bol. Mettez-les de côté.
2. Faites fondre la margarine dans une petite poêle, à feu moyen. Ajoutez les oignons, les poivrons verts et les champignons. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes aient ramollis, soit 5 à 7 minutes. Égouttez.
3. Versez les œufs dans la poêle, sur les légumes. Réduire le feu au minimum, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les œufs aient pris mais restent encore mous en leur centre.
4. Placez les tranches de pomme de terre sur les œufs. Saupoudrez de fromage et laissez cuire encore quelques minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir immédiatement.

Valeur nutritive par portion

- Excellente source de : vitamine B₁₂
- Bonne source de : riboflavine, folate, vitamine D

Recette tirée de : « *The Basic Shelf Cookbook* », première édition, 1994.

Idée de présentation : Servir avec du pain grillé ou non. En dessert, offrez un fruit ou un yogourt.

Mini-pizzas

Ces collations font sensation! Essayez-les, de préférence, avec des muffins anglais de blé entier car ils sont plus nutritifs. Utilisez des ananas en conserve, du jambon ou des restes de viande cuite refroidie pour varier la garniture.

Ingrédients de base+ muffins anglais, poivrons verts, champignons, fromage **Portions 6 (1 portion équivaut à 2 morceaux)**

6	muffins anglais coupés en deux	6
1½ tasse	sauce tomate maison aux fines herbes*	375 ml
¼ tasse	oignon émincé	60 ml
¼ tasse	poivrons verts coupés finement	60 ml
¼ tasse	champignons tranchés (environ 1 champignon moyen)	60 ml
1 tasse	fromage râpé	250 ml
	basilic et origan déshydraté	
	sel et poivre	

* Voir recette à la page 22.

1. Chauffez le four à 350°F (180°C).
2. Placez les moitiés de muffins anglais sur une plaque à biscuits.
3. Étendre la sauce tomate maison aux fines herbes sur chaque moitié de muffin anglais. Assaisonnez de basilic, origan, sel et poivre, au goût.
4. Ajoutez les oignons, les poivrons verts et les champignons sur le dessus et saupoudrer de fromage.
5. Cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient chauds et bouillonnants, soit de 20 à 25 minutes.

Valeur nutritive par portion

- Excellente source de : folate
- Bonne source de : thiamine, niacine, calcium, fer
- Une source de fibres

Recette tirée de : « *The Basic Shelf Cookbook* », première édition, 1994.

Boulettes de viande à l'italienne

Vous pouvez faire deux boulettes à hamburger plutôt que 10 petites boulettes. Vous pouvez aussi utiliser d'autres sortes de viande hachée telle que le poulet, le porc ou la dinde.

Ingrédients de base+ bœuf haché, œufs

Portions

2

½ lb	bœuf haché	250 g
¼ tasse	flocons d'avoine	60 ml
1 c. à table	ketchup	15 ml
2 c. à table	oignons émincés	30 ml
1	œuf battu	1
½ c. à thé	assaisonnement italien	2 ml
¼ c. à thé	poivre	1 ml
	sel	
2 c. à thé	huile végétale	10 ml
¼ tasse	eau	60 ml
⅓ c. à thé	poudre de moutarde	½ ml
2 c. à table	ketchup	30 ml

1. Mettez le bœuf, l'avoine, le ketchup, les oignons, les œufs, l'assaisonnement italien, le poivre et le sel (au goût) dans un grand bol. Bien mélanger.
2. Avec le bœuf, faites 10 petites boules.
3. Mettez l'huile à chauffer dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les boulettes de bœuf haché. Faites-les cuire lentement jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés. Réduire le feu au minimum. Couvrez les boulettes et laissez-les cuire de 10 à 15 minutes. Retirez l'excès de gras.
4. Mélangez l'eau, la moutarde et le ketchup dans un petit bol. Versez le mélange sur les boulettes. Laissez cuire encore 5 minutes avant de servir.

Valeur nutritive par portion

- Excellente source de : riboflavine, niacine, vitamine B₁₂, zinc
- Bonne source de : thiamine, vitamine D, vitamine E, fer, magnésium
- Une source de fibres

Recette tirée de : « *The Basic Shelf Cookbook* », première édition, 1994.

Idées de présentation : Servez les boulettes sur des pains hamburger de grains entiers ou sur des spaghettis nappés de **sauce tomate maison aux fines herbes** (voir page 22). Servez-les avec des crudités ou des morceaux de fruits et un verre de lait ou de boisson de soya enrichie.

Plat de thon et brocoli

Un repas facile et rapide à préparer!

Ingrédients de base+ brocoli, fromage

Portions

4

1	gros bouquet de brocoli, coupé en petits morceaux (taille d'une bouchée)	1
1	boîte (10 oz/284 ml) soupe condensée de champignons	1
½ tasse	lait*	125 ml
1	boîte (170 g) thon léger en flocons, égoutté	1
1 tasse	fromage râpé, divisé	250 ml

* Utilisez du lait liquide ou faites-en à partir du lait en poudre écrémé.

1. Portez une casserole moyenne remplie à moitié d'eau à ébullition. Ajoutez le brocoli et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et croquant (3 à 5 minutes). Bien l'égoutter.
2. Chauffez le four à 350°F (180°C).
3. Graissez légèrement un plat allant au four de 20 x 20 x 5 cm (2 l). Déposez les morceaux de brocoli dans le fond du plat.
4. Mélangez la soupe, le lait et le thon avec ½ tasse (125 ml) de fromage dans un bol de taille moyenne. À l'aide d'une cuillère, versez le mélange sur le brocoli.
5. Saupoudrez le reste du fromage sur le dessus (½ tasse – 125 ml). Couvrez.
6. Faites cuire le plat au four jusqu'à ébullition, soit de 20 à 30 minutes.

Valeur nutritive par portion

- Excellente source de : vitamine A, riboflavine, niacine, folate, vitamine B₁₂, vitamine C, calcium
- Bonne source de : vitamine E, fer, magnésium, zinc
- Une source de fibres

Recette tirée de : « *The Basic Shelf Cookbook* », première édition, 1994.

Idée de présentation : Servir sur du riz, des pâtes ou une tranche de pain grillée.

Macaroni au fromage rapide

Un plat chaud et réconfortant.

Ingrédients de base+ fromage cheddar Portions 4

1 tasse	macaronis (coudes), non cuits	250 ml
2 c. à table	margarine	30 ml
2 c. à table	farine	30 ml
¼ c. à thé	poudre de moutarde	1 ml
1 tasse	lait*	250 ml
1 tasse	fromage cheddar râpé	250 ml
	sel et poivre	

* Utilisez du lait liquide ou faites-en à partir du lait en poudre écrémé.

1. Dans une grande casserole, portez environ 4 tasses (1 l) d'eau à ébullition à feu vif. Ajoutez les macaronis (coudes). Laissez cuire pendant 10 minutes à partir du moment où l'eau se remet à bouillir. Remuez fréquemment. Égouttez et mettez de côté.
2. Pendant la cuisson des nouilles, faites fondre la margarine dans une casserole. Incorporez la farine et la moutarde en remuant. Ajoutez le lait et brassez sans arrêt jusqu'à ce que le mélange épaisse et commence à bouillir.
3. Réduisez le feu au minimum. Ajoutez le fromage et bien remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu et que la sauce soit lisse.
4. Ajoutez les macaronis et remuez doucement à feu doux, jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Ajoutez sel et poivre au goût.

Valeur nutritive par portion

- Excellente source de : folate, vitamine D, calcium
- Bonne source de : vitamine A, thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B₁₂, zinc

Recette tirée de : « *The Basic Shelf Cookbook* », première édition, 1994.

Idée de présentation : Vous pouvez y inclure des restes de viandes comme du poulet, du bœuf haché, du jambon ou du thon. Servez le macaroni avec des carottes, des haricots, des pois ou d'autres légumes.

Biscuits à l'avoine et aux raisins secs

Une recette idéale pour faire une grande quantité de biscuits qui se congèlent bien.

Ingrédients de base+ œuf Rendement 24 biscuits

1¾ tasse	flocons d'avoine	425 ml
½ tasse	farine de blé entier	125 ml
1 c. à thé	cannelle moulue	5 ml
½ c. à thé	bicarbonate de soude	2 ml
⅓ tasse	margarine	75 ml
¾ tasse	cassonade (sucre brun) légèrement tassée	175 ml
1	œuf	1
1 c. à thé	extrait de vanille	5 ml
½	tasse raisins secs	125 ml
¼ tasse	eau	60 ml

1. Chauffer le four à 350°F (180°C). Graissez légèrement une plaque à biscuits.
2. Mélangez l'avoine, la farine, la cannelle et le bicarbonate de soude dans un bol moyen. Mettre de côté.
3. Mettez la margarine dans un grand bol. Écrasez-la avec le dos d'une cuillère afin de la ramollir. Ajoutez le sucre et bien battre.
4. Ajoutez les œufs en remuant. Ajoutez l'extrait de vanille et les ingrédients secs. Bien mélanger. Incorporez les raisins secs et l'eau.
5. Déposez 12 cuillères à thé de pâte à biscuits sur une plaque à cuisson. Pressez légèrement sur chacune des boules. Faites cuire jusqu'à ce que le pourtour des biscuits soit doré, c'est-à-dire entre 12 et 15 minutes. Si vous aimez vos biscuits croquants, faites-les cuire un peu plus longtemps.
6. Retirez les biscuits de la plaque et laissez-les refroidir. Répétez l'étape 5 en utilisant la deuxième moitié du mélange. Conservez les biscuits en trop au congélateur, jusqu'à 4 mois.

Information nutritive par biscuit

- Source de : thiamine, vitamine D, magnésium

Recette tirée de : « *The Basic Shelf Cookbook* », première édition, 1994.