

Recettes les plus demandées



Bon appétit !!!

*Par : Muriel Bélanger
Brigitte Bélanger*

Date : 15 octobre 2012

Mise à jour : 23 octobre 2013

Station de biologie des Laurentides

Recettes les plus demandées

Tables des matières

Entrées :

Potage à l'avocat	1
Salade de carottes	2
Soupe aux lentilles rouges	3
Soupe épicée à la patate douce	4

Plats principaux :

Bœuf Strogonoff	5
Fricassée de légumineuses à l'Indienne	6
Mayonnaise pour poulet	7
Ragoût Marocain végétarien	8
Tofu Marocain et couscous aux 5 joyaux	9
Tourtière au tofu et aux légumineuses	10
Pain au tofu	11

Desserts :

Carrés magiques	12
Carrés au citron divins	13
Gâteau mandarine	14
Gâteau renversé aux bananes	15

POTAGE À L'AVOCAT

MATÉRIEL

- 1 gros avocat
- 3 ³/₄ tasses (950 ml) de bouillon de poulet
- 1 c. à table (15 ml) d'oignon
- 1/8 c. à thé (1/2 ml) de poivre de cayenne
- 5/8 de tasse (160 ml) de crème légère ou moitié crème 35% et lait
- 1 c. à table (15 ml) d'aneth haché

MÉTHODE

1. Au robot, mettre en purée l'avocat, oignon, le poivre de cayenne.
2. Ajouter le bouillon ensuite la crème. Mettre au réfrigérateur et faites bien refroidir.
3. Éparpiller l'aneth sur le dessus du potage et servez.

Bon appétit !

SALADE DE CAROTTES ET VINAIGRETTE AU YOGOURT

Donne 4 à 6 portions

MATÉRIEL

Salade :

- 3 tasses (750 ml) de carottes râpées
- ¼ tasse (65 ml) de raisins secs

Vinaigrette:

- ¾ tasse (190 ml) de yogourt nature
- 1/3 tasse (85 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à table (30 ml) de jus de citron
- 1 c. à table (15 ml) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel et poivre

MÉTHODE

1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter à la salade.

Il est préférable de faire cette recette une journée d'avance pour que les saveurs se mélangent bien.

SOUPE AUX LENTILLES ROUGES

MATÉRIEL

- 3 c. à table (45 ml) d'huile de canola
- 1 oignon espagnol
- 6 gousses d'ail
- 2 c. à table (30 ml) de gingembre frais râpé
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulu
- ½ c. à thé (3 ml) de cannelle moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de Tabasco ou Cayenne
- 2 tasses (500 ml) de lentilles rouges
- 8 tasses de bouillon (2 litres) de poulet ou de légumes
- 1 boîte de 398ml (14 onces) de tomates en dés
- 1 boîte de lait coco
- Le jus d'une lime
- Sel et poivre

MÉTHODE

1. Dans une casserole, faire suer l'oignon émincé dans l'huile pendant 5 min, jusqu'à ce qu'il soit transparent.
2. Ajouter l'ail et les épices et cuire une minute en brassant.
3. Ajouter les lentilles, le bouillon et les tomates. Saler et poivrer. Porter à ébullition et réduire le feu au minimum.
4. Laisser mijoter 20 minutes à découvert. Quand les lentilles sont défaites, ajouter le lait de coco.
5. Vérifier l'assaisonnement. Ajouter le jus de lime.
6. Servir garnie de coriandre fraîche et de noix de coco grillée.

SOUPE ÉPICÉE À LA PATATE DOUCE

MATÉRIEL

- 6 (1.1kg) patates douces, épluchées puis coupées en dés
- 2 (400gr) oignons, hachés finement
- 8 tasses (2 litres) bouillon de poulet
- 4 gousses ail, haché finement
- 1 $\frac{3}{4}$ c.à thé (8 ml) gingembre frais, râpé
- 4 c.à table (65 g) beurre d'arachide
- 3 c.à table lime pressée en jus (environ 1 $\frac{1}{2}$ lime)
- 2 c.à table (30 ml) beurre non salé
- $\frac{1}{2}$ c.à thé (3 ml) cumin en poudre
- $\frac{1}{4}$ c.à thé (1 ml) piment de Cayenne
- $\frac{1}{2}$ tasse (125ml) crème sure (facultatif)
- 2 (240gr) tomates (facultatif)
- 4 c.à table (60 ml) coriandre fraîche (facultatif)
- Sel et poivre au goût

MÉTHODE

1. Faire fondre le beurre à feu moyen dans une casserole. Ajouter l'oignon et l'ail. Cuire 4-5min, sans les faire brûler. Ajouter les patates douces, le gingembre, le piment de Cayenne, le cumin et le bouillon. Porter à ébullition, en remuant souvent. Réduire le feu et mijoter 15 min., couvert, jusqu'à ce que les patates soient tendres.
2. Réduire en purée au mélangeur ou robot. Remettre dans la casserole sur le feu. Ajouter le beurre d'arachide. Réchauffer pendant quelques minutes. Ajouter le jus de lime. Vérifier l'assaisonnement.
3. Garnir chaque bol avec une cuillerée de crème sure, une tomate coupée en petits morceaux et des feuilles de coriandre. Servir.

BŒUF STROGONOFF

MATÉRIEL

- 1 kg de bœuf en cube
- ½ oignon espagnol
- 2 c. à table (30 ml) de bouillon de bœuf
- 1 c. à table (15 ml) de sauce soya
- Épice à steak

Sauce :

- 1 boîte de crème de champignon
- 1 c. à table (15 ml) de pâte de tomate
- 1 tasse (250 ml) de crème sûre
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- Ail
- Champignons coupés en morceaux

MÉTHODE

1. Cuire le bœuf au four à 350 °F (180 °C) avec l'oignon, le bouillon de bœuf, la sauce soya et les épices à steak.
2. Mélanger tous les ingrédients pour la sauce ensemble et réserver.
3. Une fois cuite, enlever la viande du bouillon et ajouter la sauce et réchauffer.

FRICASSÉE DE LÉGUMINEUSES À L'INDIENNE

Pour 5 portions

MATÉRIEL

- 2 ½ tasses (625 ml) de légumineuses cuites (pois chiches ou haricots blancs)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 2 oignons finement tranchés
- 4 carottes pelées et coupées en diagonale
- ½ lb d'asperge fraîche, coupée en diagonale (ou pois mange-tout)
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de cari
- 3 c. à soupe (45 ml) de farine*
- 1 ¼ tasses (315 ml) de bouillon de poulet
- ¾ tasse (190 ml) de raisins secs, blonds
- ¾ tasse (190 ml) de noix d'acajou non salées, grillées
- 2 c. à soupe (30 ml) de compote d'abricots
- 1 c. à soupe (15 ml) de ketchup maison aux fruits

MÉTHODE

1. Dorer l'oignon, les carottes et les asperges dans l'huile jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter le cari et la farine. Cuire une minute.
2. Incorporer les légumineuses et le bouillon; cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres, mais pas molles.
3. Ajouter les raisins, les noix, la compote et le ketchup, et cuire jusqu'à ce que les raisins soient tendres. Ajouter du bouillon, si nécessaire, mais conserver la consistance épaisse du ragoût.
4. Servir avec du riz.

*Vous pouvez remplacer la farine par 2 c. à soupe de fécule de maïs ou d'arrow-root.

MAYONNAISE POUR POULET

MATÉRIEL

- Mayonnaise
- Marjolaine
- Romarin
- Gingembre
- Persil
- Estragon
- Ail
- Sel et poivre

MÉTHODE

1. Badigeonner les poitrines de poulet. Déposer sur une lèchefrite et cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant environ 1 heure.
2. Mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise comme accompagnement pour le poulet.

RAGOÛT MAROCAIN VÉGÉTARIEN

MATÉRIEL

- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de gingembre moulu
- ¼ c. à thé de clou de girofle moulu
- ¼ c. à thé de muscade moulue
- ¼ c. à thé de curcuma moulu
- 1/8 c. à thé de poudre de cari
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 oignon haché
- 2 tasses de chou kale haché finement
- 1,6L de bouillon de légumes
- 1 boîte (398 ml) de tomates en dés, avec leur jus
- 1 c. à soupe de miel
- 4 grosses carottes hachées
- 2 patates douces, pelées et en dés
- 3 grosses pommes de terre, dés
- 1 boîte (540 ml) pois chiches
- ½ tasse d'abricots séchés hachés
- 1 tasse de lentilles sèches
- 1 c. à thé de poivre noir moulu
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'eau

MÉTHODE

1. Dans un petit bol, combiner la cannelle, cumin, gingembre, clou de girofle, muscade, curcuma, poudre de cari et le sel; réserver.
2. Fondre le beurre dans une grande casserole à feu moyen; y faire revenir l'oignon 5-10 minutes. Ajouter le chou kale haché et le mélange d'épices; cuire 2 minutes.
3. Ajouter le bouillon de légumes, tomates, miel, carottes, patates douces, pommes de terre, pois chiches, abricots et les lentilles; porter à ébullition et réduire à feu doux.
4. Mijoter 30 minutes, légumes et lentilles soient tendres. Sel et poivre. Combiner la fécule et l'eau et ajouter pour épaissir le ragoût.

TOFU MAROCAIN ET COUSCOUS AUX 5 JOYAUX

MATÉRIEL

Tofu marocain :

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- 454 g de tofu ferme régulier coupé en cubes
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 ½ c. à thé (8 ml) gingembre moulu
- 1 ½ c. à thé (8 ml) de cannelle moulue
- ½ c. à thé (3 ml) de cumin moulu
- ½ c. à thé (3 ml) de paprika
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- Le jus et le zeste d'un citron

Couscous aux 5 joyaux :

- 1 tasse (250ml) de couscous à cuisson rapide
- ¼ tasse de canneberges séchées, hachées
- ¼ tasse d'abricots séchés, hachés
- 3 c. à soupe (45 ml) de persil frais, haché
- 3 c. à soupe (45 ml) de menthe fraîche, hachée
- Sel et poivre
- ½ tasse (125 ml) d'amandes grillées, tranchées

MÉTHODE

1. Dans un grand poêlon, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile à feu moyen-élevé et y faire sauter le tofu pendant 7 minutes, jusqu'à ce que les cubes soient bien dorés. Retirer le tofu du poêlon et réserver.
2. Dans le même poêlon, faire chauffer le reste de l'huile à feu moyen et y faire sauter l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter le gingembre, la cannelle, le cumin, le paprika et cuire pendant 1 minute. Ajouter les cubes de tofu, le bouillon, le miel, le jus et le zeste de citron, puis amener la préparation à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes pour que les saveurs se marient bien.
3. Pendant ce temps, faire cuire le couscous avec les canneberges et les abricots, selon la méthode indiquée sur l'emballage, et bien séparer les grains à l'aide d'une fourchette. Incorporer le persil et la menthe, puis assaisonner au goût.
4. Servir le tofu marocain sur un nid de couscous et garnir d'amandes grillées.

TOURTIÈRE AU TOFU ET AUX LÉGUMINEUSES

MATÉRIEL

- 2 croûtes à tarte de 9 po. (22cm)
- 1 ½ tasses (375ml) de tofu écrasé
- 1 ½ à 2 tasses (375 à 500ml) de fèves noires écrasées
- ½ à ¾ c. à thé (3 à 4ml) de cannelle
- ¼ à ½ c. à thé (2 à 3ml) de clou de girofle moulu
- ¼ c. à thé (2ml) de muscade
- 4 à 6 c. à thé (20 à 30ml) de bouillon de légumes, de poulet ou de bœuf déshydraté sans msg
- ¼ tasse (65ml) d'oignons hachés
- 2 gousses d'ail émincées
- Sel de mer et poivre

MÉTHODE

1. Mettre dans un bol et mélanger le tofu et les fèves noires écrasées
2. Ajouter la cannelle, le clou de girofle moulu et la muscade en saupoudrant sur le dessus.*
3. Ajouter ensuite le bouillon, les oignons hachés et les gousses d'ail émincées. Saler et poivrer au goût
4. Mêler le tout parfaitement et si la préparation est sèche, ajouter 2 c. à table d'eau. Il faut que le mélange soit ferme mais non sec.
5. Verser dans la croûte à tarte. Recouvrir d'une seconde abaisse.
6. Cuire dans le bas du four à 375 °F (190°C).

*Pour une variante, remplacer les épices par les fines herbes suivantes : 2 c. à thé (10ml) de persil, ¼ c à thé (2ml) de thym ou de romarin et ½ c. à thé (3ml) d'origan

PAIN AU TOFU

MATÉRIEL

- 2 c. à thé d'huile
- ½ tasse d'eau
- ¼ tasse de millet en grain
- 300 gr. de tofu
- 1 œuf
- 1 tasse de jus de tomate
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 2 c. à soupe de graines de tournesol moulues
- 1 tasse de fromage râpé
- ¼ tasse de sauce tamari
- 2 c. à thé de poudre d'ail
- ½ c. à thé basilic
- ½ c. à thé de thym
- 1 carotte râpée
- ½ poivron rouge ou vert haché
- 1 oignon haché

MÉTHODE

1. Préchauffez le four à 350 F
2. Huilez légèrement un moule à pain
3. Dans une casserole, versez l'eau et amenez à ébullition, ajoutez le millet, couvrez, faites cuire 15 minutes
4. Placez le tofu dans le bol du mélangeur ; réduisez en purée ; ajoutez l'œuf et le jus de tomates ;
5. Versez dans un bol ; ajoutez tous les autres ingrédients mélangez.
6. Etalez dans un moule à pain.
7. Cuire au four 45 minutes.

CARRÉS MAGIQUES

MATÉRIEL

- ½ tasse (125mL) de beurre
- 1 ½ tasse (375mL) de chapelure de biscuit Graham
- 1 boîte de lait concentré sucré Eagle Brand
- 1 tasse (250mL) de grains de chocolat mi sucré
- 1 ¼ tasse (300mL) de noix de coco râpée
- 1 tasse (250mL) de noix hachées

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Fondre le beurre dans le moule.
3. Saupoudrer la chapelure sur le beurre fondu et mêlé, presser dans le moule.
4. Verser le lait concentré uniformément sur la chapelure.
5. Parsemer de grains de chocolat, ensuite de noix de coco et de noix. Presser légèrement.
6. Cuire 25 à 30 min (jusqu'à ce que la couleur soit dorée).
7. Laisser refroidir avant de tailler.

CARRÉS AU CITRON DIVINS

Temps de cuisson : 1 heure

Temps de préparation : 15 minutes

Équivaut à 24 portions

N.B. Ces carrés se conservent au réfrigérateur environ 1 semaine.

MATÉRIEL

Base :

- 1 ½ tasse (375) ml de farine tout usage
- ½ tasse (125 ml) de sucre glace, tamisé
- 150 ml de beurre doux froid, en noisettes

Garniture :

- 6 oeufs
- 1 tasse (250 ml) de jus de citron, fraîchement pressé
- ½ tasse (125 ml) de farine tout usage
- 2 ⅔ tasses (675 ml) de sucre

MÉTHODE

Base :

1. Beurrer les côtés d'un moule de 3 litres (23 cm x 33 cm ou 9 po x 13 po).
2. Mettre la farine et le sucre glace au robot.
3. Ajouter le beurre et actionner le robot, par à-coups, jusqu'à la formation d'une pâte - pour préparer la pâte à la main, combiner la farine et le sucre, ajouter ensuite le beurre et pétrir avec un pétrisseur ou avec deux couteaux jusqu'à ce que la pâte ait la consistance d'une chapelure épaisse.
4. Presser cette pâte dans le fond du moule - la croûte doit être très mince.
5. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) jusqu'à ce que la croûte soit ferme et dorée, environ 20 minutes. Retirer du four et réserver.
6. Baisser la température du four à 325 °F (160 °C).

Garniture :

1. Au robot ou à la main, battre les oeufs avec le jus de citron, puis incorporer la farine et le sucre et mélanger jusqu'à homogénéité.
2. Verser sur la croûte cuite.
3. Cuire au centre du four à jusqu'à ce que la garniture soit prise et dorée sur les côtés, environ 40 minutes.
4. Laisser refroidir sur une grille. Couper en carrés de 5 cm (2 po).

GÂTEAU MANDARINE

MATÉRIEL

Gâteau :

- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 1 œuf
- 1 tasse (250 ml) de farine
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- 1 boîte (10oz) de mandarines égouttées; conserver le jus
- 2 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (3 ml) de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel

Sirop:

- ¾ tasse (200 ml) de cassonade
- 3 c. à table (45 ml) de beurre
- 3 c. à table (45 ml) de lait

MÉTHODE

Gâteau :

1. Mélanger le sucre, l'œuf et la vanille. Ajouter la farine avec le bicarbonate, la poudre à pâte et le sel.
2. Ajouter les mandarines à la main; si trop épais, ajouter le jus.
3. Cuire à 350°F (180°C) dans un moule 8 x 8 po, environ 35 minutes.

Sirop :

1. Faire bouillir tous les ingrédients.
2. Une fois le gâteau cuit, le perforer à l'aide d'une fourchette puis verser le sirop bouillant dessus.

GÂTEAU RENVERSÉ AUX BANANES

MATÉRIEL

Gâteau :

- 1/3 tasse (85 ml) de gras (beurre, margarine ou graisse végétale)
- 1 ¼ tasse (315 ml) sucre
- 2 oeufs, battus
- 1 ½ tasse (375 ml) farine tout usage
- ½ c. à thé (2 ml) poudre à pâte
- ¾ c. à thé (3 ml) bicarbonate de soude
- ½ c. à thé (2 ml) sel
- 1 tasse (250 ml) bananes très mûres, écrasées
- ½ tasse (125 ml) lait
- 1 c. à thé (5 ml) essence de vanille

Caramel :

- 1/3 tasse (85 ml) beurre
- 1 tasse (250 ml) cassonade, bien tassée

MÉTHODE

Caramel :

1. Graisser ou beurrer un moule en pyrex rectangulaire de 11 x 7 po (27 x 17 cm).
2. Faire fondre le beurre et la cassonade et étaler dans le moule.
3. Recouvrir d'un motif de tranches de bananes et de cerises (ou noix, ou raisins).

Gâteau :

4. Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel.
5. Dans un grand bol, défaire le gras en crème.
6. Ajouter le sucre et les oeufs et bien battre.
7. Ajouter le tiers de la farine, la moitié des bananes, la moitié du lait auquel on aura ajouté la vanille, un autre tiers de farine, le reste des bananes et du lait puis le reste de la farine. Mélanger après chaque ajout.
8. Verser dans le moule et cuire au four à 375°F (190°C) pendant environ 30 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre ressorte propre.
9. Démouler immédiatement sur une plaque recouverte de papier parchemin ou aluminium en renversant le gâteau.

Il est aussi possible de faire ce gâteau dans un moule à charnière de 9 po (22 cm) de diamètre mais il faut doubler le temps de cuisson.