RECETTES

de la petite famille du

CEA Antoine-Brossard

Biscuits classique au beurre d'arachides

1. Mélanger : 1 $\frac{1}{4}$ tasse beurre d'arachide crémeux
   $\frac{1}{2}$ tasse beurre ou margarine
   $\frac{3}{4}$ tasse de sucre
   $\frac{3}{4}$ tasse de cassonade
   2 œufs
   2 c. thé vanille

2. Mélanger: 1 tasse de farine
   $\frac{1}{2}$ c. thé sel
   $\frac{1}{2}$ c. thé bicarbonate de soude

AJOUTER AU 1ER MÉLANGE DE BEURRE D'ARACHIDE

Déposer par cuillère sur une plaque légèrement graissée et aplatir légérement à la fourchette. Cuire à 350°F de 10 à 12 minute ou jusqu'à ce que le centre soit encore mou au toucher. Laisez refroidir 5 minutes avant des enlever de la plaque .

Kraft. www.kraftcanada.com SP

BARRES TENDRES

2 tasses de gruau Nature
1 tasse de lentilles en conserve, bien rincées et égouttées
½ tasse de Corn Flakes
½ tasse de farine
½ tasse de pépites de chocolat
½ tasse de noix au choix
½ tasse de cerises rouges
½ tasse de cocconut
1 tasse de casonade
½ tasse d'huile végétale
2 œufs

Passer les lentilles, les œufs, l'huile et la cassonade au mélangeur.

Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients.

Ajouter le mélange de lentilles dans le bol et bien mélanger tous les ingrédients à la cuillère.

Cuire 10 à 15 minutes à 350° F

Danielle

Tourtière

1 lb de porc haché
1 petit oignon, en dés
1 petite gouse d'ail émincée
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de sarriette
¼ c. à thé de poivre de céleri
¼ c. à thé de clous de girofle moulus
½ tasse d'eau
¼ à ½ tasse de chapelure

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole sauf la chapelure. Porter à ébullition et laisser cuire à découvert, pendant 20 minutes. Retirer du feu .

2. Ajouter quelques cuillerées de chapelure, laisser reposer pendant 10 minutes. Si le gras a été sufisamment absorbé par la chapelure, il n'est pas nécecaire d'en ajouter. Sinon, répéter l'opération.

3. Refroidir et verser entre deux croûtes de tarte. Faire cuire dans un four à 500°F, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée . Servir chaude.
*peut aussi être servi dans des petits pains fourrés.

Sylvie

MORUE au four

1 ½ lb de filets de morue
Poivre, sel, fines herbes
2 c. table de beurre
2 c. table de farine
1 boîte de crème de céleri
½ tasse de vin blanc
2 c. table de parmesan râpé

Enduire les filets de poivre, de sel et de fines herbes.
Les ranger en une seule couche dans un plat beurré allant au four.

Faire fondre le beurre et, en remuant, ajouter la farine ensuitte la crème de céleri
et le vin. Lorsque le mélange bout, ajouter le parmesan.
Verser sur le poisson.

Cuire au four à 350°F 30 minutes.

Michèle

MOUSSE AU CHOCOLAT

1 tasse de grains de chocolat miniatures mi-sucrés
2 œufs séparés
$\frac{1}{4}$ tasse de sucre
1 tasse crème 35% fouettée

Dans un bol moyen, faire fondre le chocolat au bain-marie.
Retirer du feu, ajouter les jaunes d'œufs, un à un en battant bien entre chacun.
Laisser tiédir à la température de la pièce en brasssant de temps en temps.

Monter les blancs d'œufs en neige avec le sucre. Réserver.

Incorporer délicatement la crème fouetté au mélange de chocolat.

Verser sur les blanc d'œufs, incorporer en pliant délicatement.

Verser la mousse dans un bol ou dans des coupes à désert individuelles.
Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Sylvie

PAIN DE VIANDE

1 $\frac{1}{4}$	lbs de bœuf haché
1	oignon émincé
1	œuf battu
1	tasse de lait
	Sel poivre

Garniture

1/3	tasse de cassonade
$\frac{1}{2}$	tasse ketchup
1	c. à thé de moutarde sèche

Mélanger bœuf, oignon, gruau, œuf, lait, sel et poivre.
Presser dans un moule à pain.
Mélanger cassonade, ketchup et moutarde et couvrir la viande.

Cuire à 350° F pendant 1 heure 15 minutes.
Laisser refroidir 15 minutes avant de trancher.

Sylvie

Patates à la grecque

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes
Portions : 2

Ingrédients :
½ tasse mayonnaise
½ c. à thé poudre d'ail
½ c. à thé feuilles de romarin séchées
½ c. à thé thym moulu
¼ c. à thé poivre
Sel au gout
4 patates avec pelure

Méthode :
1- Mélanger tout les ingrédients sauf les patates.

2- Couper chaque patate en 8 pointes. Badigeonner du mélange de mayonnèse. Déposer, la pelure vers le bas, sur une plaque non graissée.

3- Cuire au four à 450 °F
pendant environ 30 minutes.

Josée

SALADE AUX CAROTTES

5 tasses de carottes tranchées
1 piment vert en dés
1 oignon en rondelles

SAUCE :
½ tasse huile, au goût (d'olive ou végétale)
1 conserve 10 oz de soupe aux tomates
¼ tasse sucre
1 pincée moutarde sèche
2/3 tasse vinaigre blanc
Sel poivre

Blanchir les carottes dans l'eau bouillante 2 à 3 minutes et laisser refroidir.
Mêler tous les ingrédients de la sauce et verser sur les légume.

Se conserve 3 semaines dans le frigo

Danielle

FONDUE

poulet-bœuf-crevette

BOUILLON
3 tasses d'eau
1 tasse de vin blanc
6 c. à thé de bovril au poulet
1 cube oxo au poulet
Ail, origan, sel, poivre, persil, thym, basilic, feuille de laurier

BOUILLIR ENSEMBLE FEU DOUX ENVIRON 30 minutes

SAUCES

_
fromage
moitié moitié cheese-whiz et mayo hellmans
persil, sel et poivre

chili
$\frac{3}{4}$ tasse de mayo hellmans
2 c. soupe de ketchupp
1 c. soupe sauce chili
quelques gouttes sauce worcestershire
persil, sel et poivre

Sylvie

Salade épinard et framboise

Vinaigrette

3 c. soupe huile d'olive
3 c. soupe vinaigre balsamique
3 c. soupe cassonade (brune)
2-3 gouttes sauces worchershire
paprika
2 c. soupe jus concentré congelé aux framboisses

1 sac de bébé épinard
Framboise ou fraise
Amandes tranchées et grillées au four

Suzanne

Jambon bière et érable (mijoteuse)

INGRÉDIENTS

4 lbs Jambon picnic, avec l'os, avec la couenne, sans filet

1 bouteille de bière

1/2 tasse de sirop d'érable

2 tasses d'oignons, en rondelles

1 c. à thé de moutarde sèche

PRÉPARATION

Dans la mijoteuse, déposer les oignons puis le jambon.

Verser la bière, le sirop d'érable puis la moutarde sèche.

Couvrir et mijoter de 8 à 10 heures.

Servir en tranches épaisses avec une sauce aux ananas, accompagnées d'un légume vert et de pommes de terre pilées.

Éviter les bières rousses ou au goût très prononcé. La bière peut être remplacée par du jus de pomme.

Recettes du Québec

Hélène

POULET SÉSAME AU BROCOLI

2 tasses de brocoli en bouquets
2 tasses de poitrines de poulet cuites et tranchées
3 tasses de bouillon de poulet
$\frac{3}{4}$ tasse de lait
Sel et poivre
3 c. à table de fécule de maïs
$\frac{1}{4}$ tasse eau froide
$\frac{1}{4}$ tasse fromage parmesan râpé

GARNITURE

2 c. table de graines de sésame grillées
$\frac{1}{4}$ tasse fromage parmesan râpé

Blanchir le brocoli, égoutter et déposer dans un plat en pyrex.
Couvrir le brocoli de tranche de poitrine de poulet.
Mélanger le bouillon, le lait et les assaisonnements.
Amener à ébullition.
Ajouter la fécule de maïs délayée dans l'eau et cuire en brassant jusqu'à épaississement.
Ajouter le fromage et verser cette sauce sur le poulet.
Saupoudrer de graines de sésame et du fromage.
Cuire au four à 350°F pendant 20 minutes et poursuivre la cuisson à 450°F jusqu'à ce que la sauce soit dorée.

Louise

SUCRE À CRÈME

MICRO-ONDES

INGRÉDIENTS

1 TASSE DE CASSONADE
½ TASSE DE CRÈME 35%

MÉLANGER DANS UNE TASSE PYREX GROSSEUR 4 TASSES.
COUVRIR D'UNE PELLICULE MOULANTE.
CHAUFFER AU MICRO-ONDES 6 MINUTES À MAXIMUM
Attention c'est chaud.
RETIRER LA PELLICULE ET AVEC UNE MIXETTE À HAUTE VITESSE, BRASSER PENDANT ENVIRON 3 MINUTES OU 3 MINUTES ET DEMIE. VITE VITE VERSER DANS UN MOULE ET LAISSER REFROIDIR.

Si vous brassez trop, le mélanger va figer trop dure.
Si vous ne brassez pas assez, ça va être plus mou.
Le minutage de cette recette peut différer selon la chaleur du four.

BONNE CHANCE !

Sylvie

SAUMON en croûte de parmesan

¼ tasse de chapelure nature
¼ tasse persil frais, haché
¾ tasse parmesan râpé
¼ tasse huile d'olive
4 x 1/3 lb de filet de saumon frais
2 c. soupe de moutarde de dijon
Au goût, sel et poivre du moulin
2/3 tasse de vinaigre à l'huile d'olive et vinaigre ballsamique
6 tasses laitues mélangées
16 tomates cerises coupées en 2

Dans un bol, mélanger la chapelure, le persil, le parmesan et l'huile d'olive. Réserver.
Dans une poêles antiadhésive, saisir le saumon 1 min. de chaque côté. Réserver.
Préchauffer le four à 400°F.
Étendre une mince couche de moutarde sur le saumon, saler et poivrer, puis répartir le mélange de chapelure sur les 4 filets de saumons. Déposer sur une plaque allant au four et cuire 8 min. ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

Au moment de servir, verser la vinaigrette sur la laitue, répartir dans 4 assiettes et y déposer le saumon.

Hélène