

Défi du chef



Livre de recettes



Promotion de la santé
Health Promotion 
Par : France Lamarre

Défi du chef...

Burger d'agneau sur pita

Deux portions. Préparation 20 min. Grillage 10 min.

Ingrédients

1 c. à thé de beurre non-salé	125 ml de féta émietté
½ paquet d'épinards	1 c. à thé d'ail haché
1 c. à thé d'ail haché	1 c. à thé de persil haché
1 c. à thé d'origan frais haché	½ c. à thé de paprika doux
1 lb d'agneau haché	½ c. à thé de poivre noir
1 c. à soupe de fromage cottage	Le jus d'un citron
	2 pitas

Préparation

1. Dans une papillote, faire tomber les épinards avec l'ail, l'origan et le beurre
2. Réserver au chaud
3. Bien mélanger l'agneau et les 7 autres ingrédients
4. Façonner 2 boulettes environ 2 centimètres
5. Faire griller les galettes à feu moyen / élevé pendant environ 4 min de chaque coté ou à cuisson désirée
6. Déposer une cuillère du mélange d'épinards sur chaque galette puis insérer les galettes dans les pains pita

Filet de dinde au cari

2 portions Préparation 20 min. Marinade 1 à 2 heures Grillage 12 min.

Ingédients

1 poitrine de dinde	½ c. à thé de poudre d'ail
¼ de tasse d'huile végétale	½ c. à thé de cumin moulu
Le jus d'une lime fraîche et son zeste	¼ c. à thé de cannelle moulue
¼ oignon haché fin	¼ c. à thé de poivre noir
½ c. à thé de poudre de cari	

Préparation

1. Parer la poitrine en escalopes d'un épaisseur de 1 ½ cm
2. Entre 2 feuille de papier ciré, aplatis délicatement
3. Dans un sac référable mélanger tous les ingrédients avec les escalopes de dinde
4. Fermer le sac et réfrigérer 1 à 2 heures
5. Faire griller sur feu moyen environ 5 min de chaque coté
6. Servir

Poulet BBQ à l'orange

4 portions Préparation 15 min. Grillage 35 min.

Ingrédients

4 cuisses de poulet

¼ tasse d'huile

½ tasse de vinaigre de vin blanc

¼ de pâte de tomates

½ de jus d'orange concentré congelé

Zeste de 1 orange

Préparation

1. Dans un bol mélanger tous les ingrédients de la sauce
2. Fouetter jusqu'à consistance crémeuse
3. **Régler le brûleur d'un seul côté du BBQ à intensité moyenne ; Éteindre le brûleur de l'autre côté**
4. Faire griller le poulet loin de la source de chaleur la peau sur le grill pendant 15 min.
5. Retourner et griller 10 min supplémentaires
6. Badigeonner les morceaux de poulet avec la sauce et retourner quelque fois durant la cuisson
7. Cuire 10 min supplémentaires ou jusqu'à cuisson totale
8. Servir

Roulés d'aubergines

2 portions Préparation 30 min. Grillage 10 min.

Ingédients

1 aubergine moyenne
15 ml d'huile d'olive
1 poivron rouge
1 oignon

$\frac{1}{4}$ tasse de mayonnaise
1 c. à soupe de sauce aux canneberges

Préparation

1. Couper l'aubergine en tranches $\frac{1}{4}$ pouces sur le sens de la longueur
2. Badigeonner d'huile d'olive
3. Saler et poivrer
4. Couper le poivron en quatre, retirer les pépins
5. Couper l'oignon en rondelles épaisses
6. Faire cuire tous les légumes à feu moyen / élevé pendant 5 à 6 min directement sur le grill
7. Pendant ce temps, mélanger la mayonnaise avec la sauce canneberge
8. Étendre la mayonnaise sur le pain pita puis y déposer les légumes grillés
9. Rouler le pita dans un carré de papier d'aluminium
10. Remettre le rouleau sur le grill environ 2 min.
11. Déguster

Bruschetta de la Mer Égée

4 Portions Préparation 10 min. Grillage 3 à 5 min.

Ingédients

1 baguette de pain français	1 c.à thé d'origan frais haché
Huile d'olive	1 poivron rouge haché
90 gr de féta émietté	1 tasse d'olive dénoyautées hachées
60 gr de fromage à la crème léger	1 c. à thé d'huile d'olive
Le jus d'un demi citron	

Préparation

1. Couper le pain en tranches d'un pouce d'épaisseur
2. Badigeonner les deux cotés de chaque tranche avec l'huile d'olive
3. Faire griller chaque tranche sur le grill environ 2 / 3 min d'un coté seulement
4. Assembler le reste des ingrédients dans un bol
5. Étendre le mélange sur chaque tranche du coté grillé
6. Cuire sur le grill jusqu'à ce que le fromage soit fondu
7. Servir

Brochettes de steak et pommes de terre

4 Portions Préparation 20 min Grillage 15 min.

Ingédients

3 pommes de terre

$\frac{3}{4}$ tasse d'huile

1 courgette moyenne

2 gousses d'ail haché

1 lb de bifteck de haut de surlonge

3 c. à soupe d'épices à steak

Préparation

1. Couper les pommes de terre en rondelles d'un $\frac{1}{2}$ pouces d'épais
2. Faire cuire sur le grill et réserver
3. Couper la courgette et le bœuf en cubes de 1 pouce $\frac{1}{4}$
4. Dans un bol, mélanger l'huile l'ai et les épices à steak et y déposer les pommes de terre, les courgettes et la viande. Bien enrober.
5. Attendre 15 min.
6. Enfiler les légumes et le bœuf en alternance sur les brochettes
7. Déposer sur le grill à feu moyen jusqu'à cuisson désirée
8. Badigeonner avec le reste de la sauce pendant la cuisson
9. Servir

Sandwich Cubain Mojo

4 portions Préparation 25 min. Marinade 30 min. Grillage 15 à 20 min.

Ingédients

1 filet de porc
2 c. à soupe de moutarde préparée
1 baguette de pain Ciabatta
1 cornichon à l'aneth tranché
Jambon tranché
Fromage suisse tranché

Marinade :

1 boîte de jus d'orange concentré congelé
Le jus de 2 limes
 $\frac{1}{4}$ tasse d'huile d'olive
3 gousses d'ail hachées
1 c. à soupe d'origan frais haché

Préparation

1. Fouetter ensemble les ingrédients de la marinade
2. Dans un sac, placer le filet de porc et verser la marinade.
3. Laisser mariner 30 min.
4. Retirer le filet du sac mais garder la marinade dans un bol
5. Griller le filet à feu moyen pendant 15 min en tournant régulièrement.
6. Retirer du feu et laisser la viande reposer dans un papier d'aluminium.
7. Mêler une partie de la marinade avec la moutarde et étendre sur la baguette de Ciabatta
8. Disposer les tranches de cornichons, le jambon et le fromage sur la baguette
9. Couper le filet de porc en fine tranches et l'ajouter dans la baguette
10. Fermer et manger

Tournedos de porc aux pommes

4 portions Préparation 15 min. Grillage 8 à 10 min.

Ingédients

$\frac{3}{4}$ tasse d'avoine à cuisson rapide
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de sauge moulue
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
 $\frac{1}{4}$ c. à the de poivre
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de thym sec
1/3 de tasse de purée de pommes

1 œuf
 $\frac{1}{4}$ de tasse d'oignon vert haché
1 lb de porc haché maigre
4 tranches de bacon
1 grosse pomme verte coupée en quartier
 $\frac{1}{2}$ oignon coupé en quartier fin

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf la pomme et l'oignon en quartier
2. Façonner 4 galettes d'un pouce d'épais
3. Entourer chaque galette d'une tranche de bacon et fixer à l'aide d'un cure-dents
4. Faire griller à feu moyen 4 à 5 min. de chaque coté
5. Garnir avec les pommes et les oignons grillés
6. Servir

Burger de saumon grillé

3 portions Préparation 30 min. Grillage 10 min.

Ingédients

1 lb de filet de saumon haché	1 c. à thé de sel
1 c. à soupe de gingembre frais haché	Le jus de 1 citron
1 c. à soupe d'ail haché	½ c. à soupe de sauce soya
2 oignons vert hachés	½ tasse de chapelure
1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée	2 œufs

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients
2. Façonner 3 galettes d'un pouce d'épais
3. Faire cuire sur le grill à feu moyen pendant 4 à 5 min de chaque coté .
4. Servir sur pain Kaiser grillé avec vos garnitures favorites

Bochettes Kaftah

4 portions Préparation 15 min. Grillade 20 min.

Ingédients

1 lb de Bœuf haché	1 pincée de cayenne
½ oignon haché finement	2 c. à soupe d'ail hachée
1 c. à soupe de cumin	3 c. à soupe de menthe fraîche hachée
1 c. à thé de paprika	2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée

Préparation

1. Dans un bol , mélanger tous les ingrédients
2. Façonner la viande autour de la brochette
3. Griller à feu moyen pendant 10 min environ
4. Servir avec mayonnaise à l'ail

Pilons de poulet Jamaïcain

2 Portions Préparation 15 min. Marinade 30 min. Grillage 20 min.

Ingédients

4 pilons de poulet

3 c. à soupe de vinaigre de cidre

$\frac{1}{4}$ de tasse de jus d'orange congelé
concentré

Le jus de 1 lime

1 c. à thé de piment de la Jamaïque

$\frac{1}{2}$ c. à the de cannelle moulue

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Mettre les pilons avec le mélange dans un sac
3. Laisser mariner 30 min.
4. Griller à feu moyen durant 15 à 20 min.
5. Servir

Pizza Tunisienne

2 Portions Préparation 15 min. Grillage 15 min

Ingédients

2 pains plats	1 ml de paprika
2 poitrines de poulet	1 ml de cumin
125 ml d'huile d'olive	1 ml de cari
$\frac{1}{4}$ de tasse de féta émietté	2 prunes
	3 oignons verts

Préparation

1. Dans un bol, mélanger huile d'olive et épices
2. Dans un sac, enduire les poitrines de poulet avec le mélange d'huile
3. Cuire sur le grill, à feu moyen pendant 15 min en retournant
4. Pendant ce temps, hacher les oignons verts et émincer les prunes
5. Une fois la cuisson terminée, émincer les poitrines de poulet
6. Badigeonner le pain plat avec le mélange d'huile superposer les autres ingrédients
7. Ajouter le féta sur le dessus
8. Griller à feu léger environ 3 à 4 min.
9. Servir

Brochette de tofu aux légumes glacés

4 Portions Préparation 15 min. Grillage 10 min.

Ingrédients

Un bloc de tofu extra ferme en cube
1 poivron rouge en cube
 $\frac{1}{2}$ oignon en cube
1 courgette moyenne en cube

Marinade

3 c. à soupe de vinaigre de cidre
 $\frac{1}{4}$ tasse d'huile d'olive
 $\frac{1}{4}$ tasse de jus d'orange concentré congelé
Le jus d'une moitié de lime
1 ml de cannelle
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de cari
2 c. à soupe de miel
Sel et poivre

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade
2. Mettre les légumes dans un sac et y verser la marinade
3. Laisser reposer 15 min.
4. Enfiler les brochettes en alternant les légumes et le tofu
5. Griller environ 8 min
6. Servir

Burger aux haricots noirs

4 portions Préparation 15 min. Grillage 20 min.

Ingédients

Une boîte de haricots noirs
½ oignon haché
1 piment rouge haché
2 œufs
75 ml de chapelure

1 c. à thé d'ail hachée
1c. à thé ce cumin
1 c. à thé de chili en poudre
4 Pains hamburger sésame

Préparation

1. Dans un bol, broyer les haricots noirs et y ajouter les reste des ingrédients
2. Façonner 4 boulettes
3. Griller à feu moyen environ 10 min.
4. Servir sur un pain chaud avec vos garnitures préférées

Atelier en famille...

Pêches grillées avec purée de framboise

Ingédients

2 pêches moyennes coupées en deux et dénoyautées	30 ml de beurre
125 ml de framboises	15 ml de cassonade
30 ml de jus d'orange	5 ml de miel

Préparation

- 1 -Mélanger le beurre, le miel et la cassonade
- 2-Enrober les pêches avec ce mélange
- 3- Mettre sur le grill
- 4- Cuire de 2 à 3 minutes de chaque coté
- 5- Mélanger le jus d'orange, les framboises avec le reste du mélange
- 6- Napper les pêches

Parfait aux bananes

Ingédients

1 Banane mure non pelée
250 ml de guimauves miniatures
250 ml de brisures de chocolat

Cassonade
Papier d'aluminium

Préparation

1. Couper les bananes dans le sens de la longueur sans enlever la pelure
2. Déposer sur un papier d'aluminium
3. Déposer les guimauves et les brisures de chocolat sur la banane
4. Envelopper en papillotes déposer sur le coté du grill
5. Cuire environ 7 min
6. Déposer les bananes dans un plat et servir

Poires fumées aux noisettes

Ingédients

2 poires mures

125 ml de chocolat blanc

125 ml de noisettes grillées

Préparation

1. Couper les poires en deux et évider le cœur
2. Hacher les noisettes et les pépites de chocolat
3. Faire griller les poires sur le grill environ 10 min ou jusqu'à ce qu'elles commencent à amollir
4. Une fois que les poires sont molles mettre en papillotes
5. Ajouter le chocolat et les noisettes dans l'espace du cœur de la poire et refermer la papillote
6. Remettre sur le grill environ 4 min ou jusqu'à ce que le chocolat soit fondu
7. Servir Chaud

Figues à l'orange et au miel

Ingédients

4 figues coupées en deux

2 c à soupe de miel

Le jus d'une demi-orange et son zeste

3 c à soupe de crème fraîche

Préparation

1. Déposer les figues dans un papier d'aluminium
2. Arroser d'un filet de miel, de jus d'orange, de crème et parsemer de zeste
3. Refermer la papillote Cuire sur le grill 15/20 min à feu doux

Oranges épicées en papillotes

Ingédients

1 orange épluchée et coupée en rondelles épaisses

1 1/2c. à thé de sucre brun

Le jus d'un orange frais

1 c. à thé de cardamone

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients
2. Répartir les oranges sur un carré de papier d'aluminium et refermer
3. Cuire 10 min à feu doux
4. Servir

Papillotes fraise et citron

Ingédients

Un casseau de fraises équeutées coupées en deux

Le jus d'un citron et son zeste

2 c. à soupe de miel

Préparation

1. Mélanger les ingrédients dans un bol
2. Déposer sur un carré de papier d'aluminium
3. Refermer et cuire 5 à 10 min à feu doux
4. Servir chaud

