

SOUPERS sans vaisselle

en **5** INGREDIENTS **15** MINUTES

150 RECETTES

pour des plats tout-en-un
vraiment pas compliqués



ÉDITRICE : Caty Bérubé

CHEF D'ÉQUIPE PRODUCTION ÉDITORIALE : Crystel Jobin-Gagnon

CHEF D'ÉQUIPE PRODUCTION GRAPHIQUE : Marie-Christine Langlois

COORDONNATRICE À LA PRODUCTION : Marjorie Lajoie

CHARGÉE DE CONTENUS : Catherine Pelletier

AUTEURS : Benoit Boudreau et Richard Houde.

CHEFS CUISINIERS : Benoit Boudreau et Richard Houde.

RÉDACTRICES : Miléna Babin, Pascale Hubert, Fernanda Machado Gonçalves,

Catherine Mathis et Raphaële St-Laurent Pelletier.

RÉVISEURES : Edmonde Barry, Marilou Cloutier et Corinne Dallain.

ASSISTANTE À LA PRODUCTION : Nancy Morel

CONCEPTRICES GRAPHIQUES : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Marie-Chloë G. Barrette,
Karyne Ouellet et Claudia Renaud.

SUPERVISEURE STYLISME CULINAIRE (PAR INTÉRIM) : Laurie Collin

STYLISTES CULINAIRES : Maude Grimard et Lauréanne Hallé.

SUPERVISEURE PHOTO ET STYLISME : Marie-Ève Lévesque

PHOTOGRAPHES : Mélanie Blais et Rémy Germain.

PHOTOGRAPHE ET VIDÉASTE : Tony Davidson

SPÉCIALISTE EN TRAITEMENT D'IMAGES ET CALIBRATION PHOTO : Yves Vaillancourt

COLLABORATEURS : Jean-Christophe Blanchet, Pascal Cothet, Éric Dacier, Katerine Doyon,
Alexandre Gilbert et Jean-Daniel Lajoie.

DIFFUSION NUMÉRIQUE : De Marque

DÉPÔT LÉGAL : 3^e trimestre 2023

Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-89856-035-4 (PDF)

(Édition originale imprimée : 978-2-89658-813-8 (2019)

EPUB : 978-2-89856-036-1 (2023))

Gouvernement du Québec. Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC

© 2023. Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce livre. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que les Éditions Pratico-pratiques inc. ne peuvent être tenues responsables des erreurs issues de leur utilisation.



7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5

Tél. : 418 877-0259

Sans frais : 1 866 882-0091

Télééc. : 418 780-1716

www.pratico-pratiques.com

Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

SOUPERS *en* **5** **15**
sans vaisselle INGRÉDIENTS MINUTES



SOUPERS sans vaisselle



150 RECETTES

pour des plats tout-en-un
vraiment pas compliqués



Table des matières

- 11** **Mot de l'équipe 5-15**
Des soupers sans corvée de vaisselle, quel bonheur !
- 12** **Moins de vaisselle: des astuces pour y arriver!**
- 14** **Casseroles et plats au four**
Cette section regroupe de savoureuses casseroles et de grosses pièces de viande à cuire longuement au four avec tous leurs ingrédients.
- 52** **Sur la plaque**
Découvrez nos recettes sur la plaque à base de viande, de poisson, de tofu, de légumineuses et de fromage, le tout bourré de légumes afin de bénéficier d'un repas nourrissant vite fait!
- 92** **Mijotés & one pot**
En plus des fameux *one pot pasta*, cette section met en vedette des plats tout-en-un à base de riz et de quinoa ainsi que quelques mijotés classiques.
- 130** **Poêlées tout-en-un**
Pour cuisiner ces mets savamment parfumés et entièrement préparés dans un seul poêlon, il suffit d'un rond sur la cuisinière, tout simplement!
- 170** **Papillotes**
Du poulet au porc en passant par le poisson et même le steak, découvrez nos meilleures recettes de papillotes sauve-la-vie!
- 202** **Mijoteuse sans précuisson**
Pour réussir ces recettes mijotées, aucune saisie de viande ni précuisson n'est requise. On dépose tous les ingrédients dans la mijoteuse, et on laisse l'appareil faire son bon travail!
- 238** **Légumes farcis**
Les légumes farcis, c'est miam! Courge, poivrons, courgettes... Retrouvez notre sélection de recettes mettant en vedette les légumes qui se prêtent à cette technique.
- 260** **Moules à muffins**
Cette section est dédiée à plusieurs repas simplissimes à cuire dans un moule à muffins. Des mini-quiches aux bols de tortillas, faites le plein d'idées alléchantes!
- 278** **Micro-ondes express**
Grâce à notre allié le micro-ondes, cuire un repas maison individuel en quelques minutes, voire quelques secondes, c'est possible!
- 296** **15 accompagnements simples et savoureux**
Découvrez notre top 15 des à-côtés faciles à préparer qui s'inscrivent eux aussi dans la thématique « sans vaisselle ».
- 304** **Index des recettes**



Des soupers sans corvée de vaisselle, *quel bonheur!*

Le trafic, les devoirs, les cours de natation, la préparation des repas... Vous faites partie des très nombreuses familles pour qui les soirs de semaine sont une véritable course contre la montre? Pas étonnant que l'éventualité d'avoir une montagne de vaisselle à laver après le souper vous exaspère!

Histoire de vous faciliter la vie au quotidien, nous avons pensé à une formule de repas encore plus adaptée pour les soirs pressés: non seulement toutes les recettes de ce livre sont conçues selon la merveilleuse méthode « 5 ingrédients - 15 minutes », mais elles ont aussi été élaborées dans le souci de réduire au maximum la vaisselle à laver. Casseroles au four, plats tout-en-un sur la plaque, *one pot pasta*, moules à muffins, papillotes, mijoteuse et C^{ie} viennent à votre rescousse! Résultat? Une partie de vos soirées sera libérée, et les précieuses minutes gagnées pourront être réinvesties là où bon vous semble!

Et ce n'est pas tout! En plus d'une centaine de délicieuses recettes fûtées, ce livre contient de nombreuses solutions et astuces qui vous simplifieront la tâche au moment de cuisiner.

En fin de compte, préparer des repas en 5 ingrédients, 15 minutes sans devoir consacrer de temps à la vaisselle, ce n'est pas une tâche, mais plutôt un réel plaisir!

L'équipe 5-15

Moins de vaisselle: des astuces pour y arriver!

Choisir, planifier et cuisiner tous les repas de la semaine représente tout un défi. Et après avoir mis autant d'énergie à satisfaire toutes les bouches de la table, s'attaquer à la pile de vaisselle est une corvée dont on se passerait volontiers! Bonne nouvelle: ce dossier rassemble des trucs et des conseils pour limiter au maximum la quantité de récipients, d'appareils et d'accessoires déployés pour préparer les repas, mais aussi pour les savourer.

Planifier l'ordre des opérations

Avant de vous lancer dans la préparation des repas, prévoyez tous les ustensiles dont vous aurez besoin et planifiez l'ordre d'exécution des différentes étapes de façon logique. Par exemple, si vous devez utiliser une planche à découper et un couteau pour tailler plusieurs aliments, commencez par les ingrédients les plus secs, les moins salissants et les moins odorants (noix, carottes, brocoli, cheddar, etc.), et terminez avec les aliments plus humides ou odorants (olives, tomates séchées dans l'huile, tomates, fromage bleu, etc.). En fonctionnant ainsi, vous pourrez sans doute utiliser le même couteau et la même planche pour parer tous les aliments d'un seul coup. Cette méthode s'applique à plusieurs autres ustensiles (tasses à mesurer, râpe, robot culinaire, etc.). Généralement, il n'y a pas de problème à utiliser les mêmes ustensiles pour les ingrédients qui composeront un même plat, puisque les saveurs finiront par se marier!

Investissez dans un couteau de qualité que vous pourrez utiliser pour tous les aliments!

Privilégier la double cuisson

Vous devez cuire des pâtes et blanchir des légumes? Voilà une belle occasion d'allier ces deux cuissons en simultané, et ainsi d'éviter l'usage d'une seconde casserole!

Assurez-vous simplement de bien vous coordonner. Par exemple, si vous souhaitez blanchir des brocolis dans l'eau bouillante des pâtes, prévoyez un minuteur pour vous rappeler d'ajouter ceux-ci dans la casserole de 2 à 3 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes.



Rincer et réutiliser

Pour éviter de laver des ustensiles dont vous aurez à nouveau besoin pendant la préparation du repas, rincez-les simplement entre chaque utilisation. Par exemple, après avoir râpé du gingembre à l'aide d'une râpe de format compact (de type Micro-plane), vous pouvez passer rapidement la râpe sous l'eau avant de vous attaquer au parmesan. Attention toutefois: s'il est possible de se limiter au rinçage pour la plupart des aliments, on doit s'abstenir avec la viande et la volaille. Pour éviter les risques de contamination, vaut mieux changer d'instrument ou s'assurer de bien nettoyer les ustensiles à l'eau chaude savonneuse d'une étape à l'autre.



Laver au fur et à mesure

Vous avez terminé la préparation du repas et attendez la fin de la cuisson pour passer à table? Profitez de ce moment pour laver tous les ustensiles utilisés précédemment. Ainsi, à la fin du repas, il ne vous restera plus qu'à nettoyer les couverts rapido presto!

Tapisser les plaques de cuisson

Frotter les plaques recouvertes de jus de cuisson collé, séché et parfois même brûlé, ce n'est pas un cadeau! Pourtant, il existe une astuce toute simple pour s'en sauver (et non, elle n'implique pas de refiler cette sale corvée à quelqu'un d'autre!): couvrir la plaque d'une feuille de papier parchemin ou de papier d'aluminium ou, pour une version plus écolo, utiliser un tapis de silicone. Psst! Faites la même chose avec vos moules à pain!

Il existe du papier d'aluminium réutilisable dont la surface antiadhésive est facile à nettoyer et qui ne s'imprègne pas des odeurs des aliments. Voilà une autre belle option écolo!



Faire du lave-vaisselle un allié

Lorsque des recettes nécessitent l'utilisation de bols ou d'assiettes pour réserver les ingrédients, tentez autant que possible d'opter pour de la vaisselle qui va au lave-vaisselle: vous limiterez ainsi la quantité d'ustensiles à laver à la main. Dans le même ordre d'idées, il peut être avantageux de faire d'une pierre deux coups en sélectionnant un récipient qui va au lave-vaisselle, mais qui a aussi une apparence assez attrayante pour pouvoir y servir le repas: un p'tit rinçage avant de remettre les aliments prêts-à-servir dans le bol ou l'assiette, et le tour est joué!

Prévoir un bol commun

Plutôt que de cumuler plusieurs petits bols contenant chacun un ingrédient de votre recette, prévoyez un seul bol de plus grande taille pour y rassembler tous les ingrédients faisant partie d'une même étape de préparation. Si vous avez plusieurs ingrédients à intégrer séparément à la recette, utilisez un ustensile plat (une assiette, une planche à découper, un plateau, etc.) sur lequel vous pourrez les regrouper distinctement. Fini, les milliers de bols à nettoyer!



S'interroger sur l'utilisation des ustensiles spécialisés

Vous vous apprêtez à utiliser un presse-ail? Des pinces pour les pâtes? Un moulin à herbes fraîches? Avant d'opter pour vos ustensiles spécialisés, demandez-vous s'il n'est pas possible de réutiliser un ustensile que vous venez d'utiliser pour parer d'autres aliments. Vous pourriez, par exemple, écraser votre ail avec un couteau déjà utilisé pour le peler, puis le hacher rapidement, utiliser la pince employée pour retourner vos légumes grillés pour vos pâtes, ou encore tailler vos fines herbes fraîches à l'aide des ciseaux dont vous vous êtes servi pour ouvrir vos emballages.



Casserole de boulettes et pain à l'ail **46**

Casserole de nouilles
au smoked meat **18**

Casserole de quinoa et côtelettes
de porc **24**

Casserole de quinoa et lentilles
barbecue **44**

Casserole de saucisses et haricots
blancs **36**

Casserole d'œufs aux tomates,
épinards et feta **26**

Filet de poisson et légumes gratinés **42**

Gratin de fruits de mer **50**

Lasagne Alfredo au thon **22**

Poisson à la méditerranéenne **32**

Poulet au citron confit et olives **40**

Poulet balsamique gratiné **28**


Poulet rôti et légumes-racines **20**

Riz teriyaki au bœuf **38**

Rôti de longe de porc aux pommes
et oignons **48**

Rôti de palette aux betteraves **30**

Stratta au bacon et brocoli **34**



Casseroles et plats au four

Dans l'optique de réduire votre corvée de nettoyage après le repas, nous avons regroupé de savoureuses casseroles et de grosses pièces de viande à cuire longuement au four : poulet rôti et légumes, poisson à la méditerranéenne, gratin de fruits de mer, lasagne Alfredo au thon, casserole d'œufs... Chaque plat est un vrai p'tit baume pour l'âme!

Pratiques, les casseroles!

Les plats au four, c'est copieux et réconfortant! Il s'agit aussi d'une option de repas potentiellement santé, selon le choix des ingrédients que l'on y met, puisqu'elle ne nécessite pas l'ajout d'huile. Tous les aliments cuisent ensemble dans une casserole ou un plat allant au four et libèrent leur jus: un concentré de saveurs qui ravit les papilles!



Parfaites pour les « touski »

Un restant de riz cuit ou de jambon braisé, un mélange de choux de Bruxelles et de carottes rôtis, un peu de fromage, quelques herbes séchées... et hop! Vous avez tout ce qu'il vous faut pour concocter une délicieuse casserole. C'est LE plat par excellence pour utiliser les restants et ainsi éviter le gaspillage. Pour créer vos propres plats en casserole avec les ingrédients que vous avez sous la main, il suffit de suivre la formule suivante:

- **Féculents:** 1 litre (4 tasses) de riz cuit ou de pâtes courtes cuites.
- **Protéines:** 500 ml (2 tasses) de la protéine cuite de votre choix (volaille en morceaux, viande hachée, effilochée ou tranchée, légumineuses...). Pensez aussi aux œufs cuits et aux poissons en conserve.
- **Légumes:** 500 ml (2 tasses) de légumes frais ou en conserve, égouttés. Attention: si vous utilisez des légumes surgelés, il est important de bien les faire décongeler et de les égoutter avant de les intégrer à votre casserole, sinon, ils libéreront beaucoup d'eau, et ce n'est pas ce que l'on désire!
- **Sauce:** 500 ml (2 tasses) de la sauce de votre choix (sauce tomate, sauce pour pâtes, soupes ou crèmes condensées, etc.).

- **Aromates:** quantité au goût de vos assaisonnements préférés, tels que de l'ail, de l'oignon, des échalotes, des olives, des fines herbes séchées ou fraîches ou des épices.
- **Garnitures (facultatif):** quantité au goût de la garniture de votre choix, telle que du fromage pour une casserole gratinée, de la chapelure, des croûtons, des nouilles frites ou des noix pour une texture croustillante.

Une fois tous les ingrédients mélangés dans le plat de cuisson, couvrez celui-ci, puis faites cuire à 180°C (350°F) pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient cuits. Pour obtenir une garniture bien croquante, terminez la cuisson à découvert en réglant le four à la position « grill » (*broil*) pour environ 10 minutes!

Saviez-vous qu'une fois cuits, la plupart des plats en casserole se congèlent? Avant de les servir, laissez-les décongeler complètement au frigo, puis réchauffez-les au four à 180°C (350°F).

Repos obligé!

Pour une casserole parfaite, pensez à la laisser reposer de 10 à 15 minutes après la sortie du four. De cette façon, les liquides libérés en cours de cuisson seront en partie réabsorbés par les aliments. Il deviendra donc plus facile d'y tailler une portion qui se tient. Et ne vous inquiétez pas, le plat sera encore assez chaud: s'il est bouillant en sortant du four, il sera juste parfait après cette petite période de repos! Vous pouvez aussi laisser « reposer » la casserole avant sa cuisson: en la préparant la veille, tous les arômes et les jus se répartiront dans le plat, assurant un résultat des plus goûteux!



Choisir le bon plat de cuisson

Assurez-vous d'opter pour un récipient qui résiste bien à la cuisson au four: l'inox, la fonte, l'aluminium, la terre cuite, le verre borosilicate, la céramique et le silicone sont des matières qui résistent bien aux chaleurs élevées. Même chose pour les poignées de votre casserole. Voici d'autres conseils pour bien choisir votre plat de cuisson.

- Pour cuire la viande à une température élevée, on privilégie les plats en **inox** ou en **aluminium**.
- Les plats en **céramique** (avec base émaillée) présentent l'avantage de limiter l'évaporation, permettant de cuisiner des casseroles tout-en-un (lasagne, gratin de fruits de mer, etc.) qui conserveront bien leur liquide. Ce type de plat assure aussi une belle présentation à table. La céramique craint cependant les chocs thermiques.
- Le verre **borosilicate** (de type Pyrex) répartit uniformément la chaleur, ce qui en fait aussi un bon candidat pour les mets tout-en-un. De plus, sa transparence permet de bien surveiller l'évolution de la cuisson, et il se nettoie plus facilement que la céramique. Attention toutefois: il est sensible aux chocs thermiques!
- Pour saisir la viande sur la cuisinière, puis transférer le plat directement au four, pensez à la **fonte émaillée**, également reconnue pour son excellente distribution de la chaleur et sa durée de vie. Cependant, elle craint aussi les chocs thermiques, et son prix est plus élevé.
- Une astuce pour faciliter le démoulage des aliments? Opter pour un contenant en **silicone**! Sachez cependant que cette matière peut nécessiter une cuisson prolongée d'environ 10 à 20%. De plus, les plats en silicone tendent à absorber les odeurs et ils sont plus difficiles à manipuler lorsqu'ils contiennent des liquides.

Un p'tit arrosage, svp!

Pour conserver une viande bien tendre une fois celle-ci tranchée, pensez à arroser vos rôtis et braisés à plusieurs reprises en cours de cuisson. Si vous le faites dès le début de la cuisson, le résultat sera encore plus satisfaisant: puisqu'à ce stade, la viande n'est pas encore grillée, les fibres de la chair imprègnent mieux les sucs. Ainsi, en arrosant la viande à plusieurs reprises, et ce, dès le début de la cuisson, vous éviterez d'obtenir une viande desséchée!



Thermomètre à cuisson pour un max de précision!

L'astuce pour cuire sa viande à la perfection? Utiliser un thermomètre à cuisson! Pour ce faire, on conseille de vérifier la température de la viande avant de la trancher. Deux modèles sont particulièrement populaires: le thermomètre à lecture instantanée que l'on insère dans la viande dès sa sortie du four ainsi que le modèle électronique conçu pour tolérer la chaleur du four, ce qui permet de suivre l'évolution de la température tout au long de la cuisson.





1
Crème de champignons
condensée
1 boîte de 284 ml



2
Bouillon de poulet
500 ml (2 tasses)



3
Smoked meat
émincé
450 g (1 lb)



4
Mélange de légumes frais pour soupe
500 ml (2 tasses)



5
Nouilles aux œufs
750 ml (3 tasses)

PRÉVOIR AUSSI :
➤ 1 oignon haché

FACULTATIF :

➤ Persil frais haché
60 ml (¼ de tasse)

Casserole de nouilles au smoked meat

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

Préparation

Préchauffer le four à 190°C (375°F).

Dans un plat de cuisson, mélanger la crème de champignons avec le bouillon. Ajouter le smoked meat, le mélange de légumes, les nouilles aux œufs, l'oignon et, si désiré, le persil. Remuer.

Couvrir et cuire au four de 40 à 45 minutes.

PAR PORTION	
Calories	350
Protéines	30 g
Matières grasses	10 g
Glucides	38 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	103 mg
Sodium	2 430 mg

Pour varier

Remplacez la crème de champignons!

Si vous n'êtes pas amateur de crème de champignons, ou si vous avez déjà dans le garde-manger une autre saveur de crème de légumes condensée, n'hésitez pas à la remplacer! Par exemple, une crème de brocoli, d'asperge ou de céleri pourrait très bien servir de sauce de base dans cette recette express. Advenant que vous souhaitiez réduire l'apport en sodium de votre repas, pensez à opter pour une version réduite en sodium!





1 poulet entier
1,35 kg (3 lb)



2 Herbes de Provence
15 ml (1 c. à soupe)



3 2 carottes
émincées



4 2 panais
émincés



5 8 oignons perlés
(non marinés)
pelés

- PRÉVOIR AUSSI :**
- **Bouillon de poulet**
250 ml (1 tasse)
 - **Huile d'olive**
30 ml (2 c. à soupe)

- FACULTATIF :**
- **1 citron**
coupé en quatre
 - **Ail**
2 gousses pelées

Poulet rôti et légumes-racines

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 1 heure 30 minutes • Quantité : 4 portions

Préparation

Préchauffer le four à 190°C (375°F).

Soulever doucement la peau des poitrines et insérer les herbes de Provence entre la chair et la peau.

Saler et poivrer l'intérieur du poulet. Si désiré, déposer le citron et les gousses d'ail dans la cavité.

Dans une rôtissoire ou dans une cocotte, déposer le poulet, puis verser le bouillon. Répartir les carottes, les panais et les oignons perlés autour du poulet. Saler et poivrer. Verser l'huile en filet sur le poulet et les légumes.

Cuire au four 45 minutes.

Arroser le poulet avec le jus de cuisson. Poursuivre la cuisson 45 minutes, jusqu'à ce que le jus qui s'écoule du poulet soit clair lorsqu'on le pique avec la pointe d'un couteau et qu'un thermomètre à cuisson inséré dans la partie charnue de la cuisse (sans toucher l'os) indique une température de 85°C (185°F).

PAR PORTION	
Calories	438
Protéines	60 g
Matières grasses	17 g
Glucides	13 g
Fibres	3 g
Fer	15 mg
Calcium	42 mg
Sodium	363 mg

Astuce 5-15

Du poulet goûteux et juteux

Le secret pour obtenir à tous coups un poulet rôti bien juteux et des arômes intéressants? Glisser délicatement entre la chair et la peau quelques fines herbes fraîches ou séchées, en prenant soin de ne pas déchirer la peau. Conserver la peau du poulet pour la cuisson permet à la chair de maintenir son jus et promet donc une viande plus tendre. Vous préférez ne pas manger la peau pour profiter d'un repas plus santé? Soyez sans crainte, vous pourrez la retirer facilement avant de passer à table!





1 Sauce Alfredo à l'ail rôti
du commerce
625 ml (2 ½ tasses)



2 8 feuilles de lasagne sans précuisson de type « direct-au-four »



3 Thon égoutté
3 boîtes de 170 g chacune



4 Mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti
500 ml (2 tasses)



5 Mozzarella râpée
500 ml (2 tasses)

Lasagne Alfredo au thon

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 45 minutes • Quantité : 4 portions

Préparation

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

Dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po), étaler un peu de sauce. Couvrir de deux feuilles de lasagne. Garnir du tiers du thon, des légumes, de la sauce et, si désiré, du basilic. Répéter ces étapes deux fois. Couvrir avec les deux dernières feuilles de lasagne et garnir de fromage.

Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four de 30 à 35 minutes.

Retirer la feuille de papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 15 minutes.

PAR PORTION	
Calories	734
Protéines	53 g
Matières grasses	32 g
Glucides	52 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	449 mg
Sodium	1 670 mg

Version maison

Sauce Alfredo

Dans une casserole, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire 1 oignon haché et 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché de 1 à 2 minutes. Verser 125 ml (½ tasse) de vin blanc et chauffer à feu moyen jusqu'à réduction complète du liquide. Incorporer 375 ml (1 ½ tasse) de crème à cuisson 15% et porter à ébullition. Ajouter 250 ml (1 tasse) de parmesan râpé et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Saler et poivrer. Incorporer 1,25 ml (¼ de c. à thé) de muscade.



FACULTATIF :

- Basilic frais émincé
60 ml (¼ de tasse)





1

Porc
4 côtelettes sans os
de 2 cm (¾ de po)
d'épaisseur



2

**Mélange de légumes
frais pour sauce
à spaghetti**
500 ml (2 tasses)



3

Quinoa
rincé et égoutté
250 ml (1 tasse)



4

Parmesan
râpé
250 ml (1 tasse)



5

Brocoli
coupé en petits
bouquets
500 ml (2 tasses)

PRÉVOIR AUSSI :
► Bouillon de poulet
réduit en sodium
500 ml (2 tasses)

FACULTATIF :
► Thym frais
3 tiges

Casserole de quinoa et côtelettes de porc

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

Préparation

Préchauffer le four à 190°C (375°F).

Dans une casserole allant au four ou dans une cocotte, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les côtelettes 1 minute de chaque côté. Réserver dans une assiette.

Déposer le mélange de légumes, le quinoa, la moitié du parmesan et, si désiré, le thym dans la casserole. Verser le bouillon et porter à ébullition.

Remettre les côtelettes dans la casserole. Couvrir et cuire au four de 13 à 17 minutes.

Ajouter le brocoli et remuer. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Au moment de servir, garnir du reste du parmesan.

PAR PORTION	
Calories	490
Protéines	43 g
Matières grasses	17 g
Glucides	42 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	306 mg
Sodium	913 mg

Astuce 5-15

Remplacez les herbes fraîches par des séchées

Lorsqu'une recette requiert des fines herbes fraîches et que vous n'avez en votre possession que leur version séchée, ne vous empêchez jamais de la cuisiner! Cela dit, il faut savoir que l'on ne remplace jamais une quantité de fines herbes fraîches par la même quantité de fines herbes séchées, car leur pouvoir aromatique diffère. Il suffit d'utiliser cette formule de conversion toute simple pour déterminer la quantité à utiliser: 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes fraîches = 5 ml (1 c. à thé) de fines herbes séchées. Autrement dit, si l'on opte pour des fines herbes séchées, on utilise seulement un tiers de la quantité de fines herbes fraîches requise. Dans cette recette, vous pourriez remplacer les trois tiges de thym frais par environ 5 ml (1 c. à thé) de thym séché.





1
Feta
émiettée
1 contenant de 200 g



2
20 tomates cerises
de couleurs variées
coupées en deux



3
Pesto de basilic
du commerce
45 ml (3 c. à soupe)



4
Bébés épinards
1 contenant de 142 g



5
12 œufs
battus

PRÉVOIR AUSSI :
➤ **Assaisonnements italiens**
15 ml (1 c. à soupe)

FACULTATIF :

- **Pancetta cuite**
en dés
1 paquet de 175 g
- **Noix de pin**
60 ml (¼ de tasse)

Casseroles et plats au four

Casseroles et plats au four

Casseroles et plats au four

Casseroles et plats au four

Casseroles et plats au four

Casseroles et plats au four

Casseroles et plats au four

Casseroles et plats au four

Casseroles et plats au four

Casseroles et plats au four

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 8 portions

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Beurrer un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po). Déposer la feta, les tomates cerises, le pesto, les bébés épinards, les assaisonnements italiens et, si désiré, la pancetta et les noix de pin dans le plat. Saler, poivrer et remuer.

Verser les œufs battus sur la préparation. Remuer.

Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise.

PAR PORTION	
Calories	254
Protéines	15 g
Matières grasses	20 g
Glucides	4 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	150 mg
Sodium	551 mg

Version maison

Pesto de basilic

Dans le contenant du mélangeur électrique, verser 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive. Ajouter 4 gousses d'ail pelées et 125 ml (½ tasse) de noix de pin. Émulsionner quelques secondes. Mesurer 500 ml (2 tasses) de feuilles de basilic bien tassées. Ajouter quelques feuilles de basilic à la fois dans le mélangeur, en donnant quelques impulsions entre chaque addition. Au besoin, arrêter le mélangeur et racler les parois du contenant à l'aide d'une spatule pour que tous les ingrédients se mélangent bien. Poursuivre jusqu'à ce que le basilic soit réduit en purée. Ajouter 125 ml (½ tasse) de parmesan râpé et donner de deux à trois impulsions de 10 secondes chacune. Donne 330 ml (1 ½ tasse) de pesto.



Vous pouvez congeler l'excédent de pesto et l'utiliser pour une future recette!



Poulet balsamique gratiné

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	344
Protéines	45 g
Matières grasses	14 g
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	290 mg
Sodium	362 mg

Préparation

Préchauffer le four à 205°C (400°F).

Dans un plat de cuisson, déposer les poitrines de poulet, les tomates cerises, le bouillon, les échalotes et l'ail. Saler et poivrer.

Arroser la préparation de vinaigre balsamique. Couvrir les poitrines de poulet de fromage.

Couvrir et cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Pour varier

Remplacez le poulet par de la dinde!

Pour faire changement, pourquoi ne pas troquer les poitrines de poulet sans peau par des poitrines de dinde sans peau? Dans 75 g (environ 2 ½ oz) de poitrine de poulet grillée, on trouve 19 g de protéines et 5 g de lipides, alors que dans la même quantité de poitrine de dinde grillée, on trouve 24 g de protéines et 2 g de lipides. Conclusion? La dinde est encore plus protéinée et encore moins grasse que le poulet! Pas étonnant qu'elle soit au cœur de nombreux régimes minceur et de l'alimentation de plusieurs athlètes!



Poulet

4 poitrines sans peau



18 tomates cerises

coupées en deux



Bouillon de poulet

125 ml (½ tasse)



Vinaigre balsamique

60 ml (¼ de tasse)



Mélange de fromages italiens râpés

375 ml (1 ½ tasse)

PRÉVOIR AUSSI :

➤ 3 échalotes sèches (françaises) émincées

➤ Ail

2 gousses émincées





1

Bœuf

900 g (2 lb) de rôti de palette sans os



2

6 betteraves

de couleurs variées (mauves, jaunes, chioggia) pelées et coupées en quartiers



3

Bouillon de bœuf

500 ml (2 tasses)



4

Ail

2 gousses émincées



5

Thym frais

3 tiges

PRÉVOIR AUSSI :

➤ 1 oignon haché

FACULTATIF :

➤ Laurier
1 feuille

Rôti de palette aux betteraves

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 2 heures • Quantité : 4 portions

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans une cocotte en fonte ou dans une casserole à fond épais, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer le rôti de palette 1 minute de chaque côté.

Ajouter les betteraves, le bouillon, l'ail, le thym, l'oignon et, si désiré, la feuille de laurier. Saler et poivrer. Porter à ébullition à feu moyen.

Couvrir et poursuivre la cuisson au four de 2 heures à 2 heures 30 minutes, jusqu'à ce que la viande se défasse facilement à la fourchette.

PAR PORTION	
Calories	441
Protéines	50 g
Matières grasses	19 g
Glucides	17 g
Fibres	4 g
Fer	6 mg
Calcium	73 mg
Sodium	666 mg

Astuce 5-15

Bien choisir son rôti de palette

Quoi de plus satisfaisant qu'une bouchée de bœuf si tendre qu'elle donne l'impression de fondre sous la langue? Pour obtenir cette texture fondante à partir de pièces plus coriaces telles que le rôti de palette, il faut opter pour une cuisson se prolongeant sur quelques heures, et ce, en milieu clos et avec un peu de liquide. Dans ces conditions, le collagène (tissus élastiques présents dans les muscles) se dégrade lentement par la chaleur et se transforme graduellement en gélatine. Pour vous assurer un maximum de tendreté, il est donc important de choisir des pièces de viande bien persillées!

