

Recette préférée de Mélodie de l'atelier Amusant

Le bol de riz du sportif

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de riz basmati
 - 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes
 - 5 ml (1 cuillère à thé) d'huile d'olive
 - 2 branches de céleri hachées finement
 - 1 poivron rouge en petits dés
 - 1 poivron orange en petits dés
 - 250 ml (1 tasse) de petits pois surgelés
 - 250 ml (1 tasse) de maïs surgelé
 - 500 ml (2 tasses) de poulet cuit coupé en dés OU 1 boîte de thon en conserve OU une boîte de légumineuses en conserve
 - 15 ml (1 cuillère à soupe) de paprika fumé doux
 - 7.5 ml (1/2 cuillère à soupe) de cumin moulu
 - Poivre et sel au goût
 - 60 ml (1/4 de tasse) de coriandre fraîche hachée finement ou autre herbe fraîche
1. Dans une casserole moyenne, mélanger le riz et le bouillon. Porter à ébullition à feu vif, réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 10-12 minutes. Retirer du feu. Ne pas trop cuire le riz: la cuisson se poursuivra avec le reste des ingrédients.
 2. Pendant la cuisson du riz, chauffer un poêlon antiadhésif, verser l'huile et ajouter le céleri. Cuire 5 minutes à feu moyen-vif.
 3. Ajouter les poivrons, les pois et le maïs, puis poursuivre la cuisson 5 minutes de plus à feu moyen. Remuer à quelques reprises.
 4. Lorsque les légumes sont tendres, ajouter le poulet, le thon OU les légumineuses, le paprika fumé et le cumin. Poivrer et saler. Mélanger pour bien répartir les épices, ajouter le riz et remuer délicatement. Retirer du feu.



Servir dans des bols et garnir de coriandre.

Recette préférée de Joëlle de l'atelier Amusant

Tacos au poisson

Ingrédients

- 1 livre (500g) de filets de tilapia, sole ou morue
 - 1 cuillère à table (15 ml) d'huile végétale
 - 1 cuillère à thé (5 ml) d'assaisonnement au chili
 - 1/2 cuillère à thé (2 ml) d'origan séché
 - 1/4 cuillère à thé (1 ml) de sel
 - 1/4 cuillère à thé (1 ml) de poivre
 - 1 cuillère à thé (5 ml) de jus de lime ou de citron
 - 1/4 tasse (60 ml) de mayonnaise, de crème sûre OU de yogourt nature
 - 1 cuillère à table (15 ml) de coriandre fraîche, hachée finement
 - 2 échalotes hachées finement
 - 1/2 tasse (125 ml) de carottes râpées
 - 1/4 tasse (60 ml) d'oignon rouge coupé en tranches fines
 - 1-2 tomates coupées en dés
 - Salade coupée
 - Fromage râpé
 - Salsa
 - Tortillas
1. Mettre les filets de poisson sur une plaque de cuisson huilée et les badigeonner d'huile.
 2. Dans un petit bol, mélanger l'assaisonnement au chili, l'origan, le sel et le poivre. Parsemer les filets de poisson de ce mélange. Cuire sous le gril préchauffé du four pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette.
 3. Entre-temps, préparer tous les légumes et les disposer séparément dans des assiettes ou des bols. Râper le fromage.
 4. Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, la mayonnaise, la coriandre et les échalotes.
 5. Défaire le poisson à la fourchette et mettre dans un bol.



Placer tous les ingrédients sur la table et laisser tout le monde garnir leur tortillas à leur goût. Les enfants adorent!

Recette préférée de Mikaël de l'atelier À petits pas

Salade de couscous

Ingrédients

- 2 tasses de couscous
- Bouillon de poulet
- 1 poivron
- 1 couronne de brocoli
- Morceaux de tomates cerises
- 1 échalote
- 1/2 tasse d'huile d'olive ou plus
- Sel et poivre au goût
- 1 boîte de conserve de pois chiches rincés
- Persil frais haché fin

1. Cuire le couscous dans le bouillon de poulet
2. Couper l'échalote finement, le poivron, le brocoli et les tomates en petits morceaux.
3. Ajouter du bouillon de poulet (au goût, environ 1 cuillère à table) à l'huile d'olive, le sel, le poivre et le persil haché.
4. Incorporer les légumes, les pois chiches et l'huile et bien mélanger.

C'est meilleur froid, mais on peut le manger chaud aussi!

Recette préférée de Raphaëlle de l'atelier Amusant

Gratin de poulet au riz à la tex-mex

Ingrédients

- 1 boîte de conserve (10oz/284ml) de soupe condensé de crème de poulet à faible teneur en gras
- 1 boîte de conserve de lait
- 3/4 de tasse (175 ml) de riz blanc ordinaire à grains longs non cuit
- 1 1/2 cuillère à thé de poudre de chili
- 1 1/2 tasse (375 ml) de mélange de poivrons rouges et verts en lanières et d'oignons hachés
- 1/2 tasse (125 ml) de maïs surgelé
- 4 (environ 1 livre/500 g) poitrines de poulet sans peau et désossées, coupées en deux
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage tex-mex râpé (ou un mélange de cheddar et de Monterey jack)

1. Mélanger la soupe, le lait le riz et la poudre de chili dans un plat de cuisson peu profond de 2 L. Étaler les légumes uniformément.
2. Ajouter le poulet. Saupoudrer le poulet de fromage et de poudre de chili supplémentaire, au goût. Couvrir.
3. Cuire à 200 degrés Celsius (400F) jusqu'à ce que le poulet soit cuit et le riz bien tendre, pendant environ 45 minutes. Retirer le couvercle et griller jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant, pendant environ 3 minutes. Avant de servir, retirer le poulet remuer le riz.

Recette préférée d'Anaïs de l'atelier Amusant

Boulettes de viande à la suédoise

Ingrédients



Pour 25 boulettes

- Huile d'olive pour la cuisson
- 1 tasse d'oignon jaune haché
- 450 g de porc haché
- 250 g de bœuf haché
- 1/4 de tasse de chapelure
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- Sel et poivre au goût

Pour la sauce

- 2 cuillérées à soupe de beurre
- 2 cuillérées à soupe de farine
- 1 1/2 de bouillon de poulet
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à thé de sauce Worcestershire
- 1/4 de tasse de crème 15% ou 35%
- Sel et poivre au goût

1. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et attendrir l'oignon. Assaisonner puis transférer dans un bol.
2. Incorporer le reste des ingrédients pour les boulettes, assaisonner, bien mélanger puis former des boulettes.
3. Dans la même poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et dorer les boulettes. Transférer les boulettes dans un plat (jeter le gras de cuisson) puis réserver.
4. Toujours dans la même poêle, faire fondre le beurre et ajouter la farine. À l'aide d'un fouet, mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte. Laisser cuire pendant quelques secondes puis verser graduellement le bouillon de poulet



en fouettant continuellement afin d'obtenir une pâte lisse. Assaisonner généreusement.

5. Ajouter le reste des ingrédients pour la sauce et bien mélanger.

Recette préférée de Lilou de l'atelier Amusant

Filet de porc

Ingrédients

- Un peu d'huile
- 1 oignon haché
- 4 jets de ketchup
- 1 cuillère à soupe de sauce soya
- 4 cuillérées à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1/2 cuillère à thé de jus de citron
- 1 cuillère à thé de vinaigre
- Sel et poivre au goût

1. Faire préchauffer le four à 375 c.
2. Dans un plat allant au four, faire revenir l'oignon dans l'huile quelques minutes et ajouter le filet de porc. Faire rôtir de chaque côté.
3. Ajouter la sauce et mettre au four pendant 35 à 45 minutes.

Recette préférée de Matt de l'atelier Amusant

Porc aux ananas à la mijoteuse

Ingrédients

- 2 livres de longe de porc désossée ou filet de porc coupé en bouchées
 - 1/2 tasse de sauce BBQ aigre douce
 - 1 boîte (14 onze/398 ml) de petits morceaux d'ananas dans du jus, non égouttés
 - 3 cuillerées à soupe de fécule de maïs
 - 2 gros poivrons verts hachés en gros morceaux
 - 2 gros poivrons rouges hachés en gros morceaux (vous pouvez ajouter d'autres légumes au choix)
 - 5 1/3 de tasses de riz blanc instantané, cuit et chaud
 - 1/4 de tasse d'arachides hachées
1. Mettre le porc dans la mijoteuse. Ajouter la sauce barbecue et bien mélanger.
 2. Égoutter les ananas en réservant 1/4 de tasse du jus. Ajouter le jus réservé à la fécule de maïs; remuer jusqu'à l'homogénéité. Verser sur le mélange de porc et bien mélanger. Couvrir avec les petits morceaux d'ananas et les poivrons, puis fermer le couvercle.
 3. Cuire à faible intensité de 8 à 10 heures (ou 5 heures à haute intensité). Déposer sur le riz et parsemer d'arachides.

Recette préférée de Mélia de l'atelier Amusant

Poulet mariné aux piments et au miel

Ingrédients

- 3 poitrines de poulet coupées en morceaux
- 3 cuillérées à soupe de miel
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 piments rouges hachés
- le jus de 1 citron
- 4 cuillérées à soupe de sauce soya
- 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 5 cuillérées à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût

1. Mélanger tous les ingrédients sauf le poulet pour faire la marinade.
2. Incorporer le poulet à la marinade et laisser reposer quelques heures au réfrigérateur (peut mariner toute la journée).
3. Cuire avec la marinade

Servir le tout sur un lit de riz.



Recette préférée de Louis

Chili végétarien

Ingrédients

(Les quantités sont approximatives... allez-y au goût!)

- 6 tasses de légumineuses sèches (ex.: fèves noires, haricots rouges, lentilles, haricots blancs, etc.) OU une quantité équivalente en boîte de conserve.
 - 2 tasses de pois chiches secs OU une quantité équivalente en boîte de conserve.
 - 2 oignons coupés en dés
 - 3 gousses d'ail hachées finement
 - 1 poivron rouge et 1 poivron vert coupés en dés
 - 3 branches de céleri coupés en dés
 - 2 boîtes de conserve de tomates en dés OU 8-10 tomates fraîches coupées en dés
 - 2 boîtes de conserve de sauce tomate OU 2 bouteilles de coulis de tomates
 - 1 boîte de conserve de pâte de tomates
 - 1 tasse de maïs en grain surgelé
 - 2 cuillère à thé de sauce Worcestershire
 - 2 cuillère à thé de vinaigre blanc
 - 1 cuillère à soupe de poudre de chili (ou plus, au goût)
 - Sel et poivre
 - fromage râpé
 - Tortillas de maïs
 - Crème sûre
 - Laitue
1. Faire tremper les haricots et les pois chiches secs dans un grand chaudron rempli d'eau pour toute la nuit.
 2. Le lendemain, égoutter les légumineuses et les remettre dans le chaudron avec de l'eau fraîche. Faire cuire les légumineuses à feu moyen pendant environ 1 heure. Égoutter.

- 
- 
3. Si on utilise des légumineuses en boîte de conserve, les égoutter et les rincer.
 4. Placer les légumineuses dans le chaudron. Ajouter les ingrédients jusqu'au sel et poivre et bien mélanger. On peut aussi placer les ingrédients dans une mijoteuse.
 5. Porter à ébullition puis baisser le feu. Faire cuire à feu doux pendant 2 à 3 heures, jusqu'à ce que les légumineuses et les légumes soient cuits. Brasser occasionnellement.
 6. Servir sur des tortillas de maïs et garnir de crème sûre, de fromage râpé et de laitue.

Donne environ 10 portions

Bon appétit!

Recette préférée de

Gratin mexicain de la famille St-Gelais

Ingrédients

- 2 tasses de macaroni non cuit
- 1 oignon finement émincé
- 1 poivron vert coupé en petits dés
- 1 poivron rouge coupé en petits dés
- 2 tasses de salsa
- 1 cuillère à thé de coriandre moulu
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 3 tasses de fromage
- 3 cuillère à soupe de lait
- 1 petite boîte de maïs en grains égoutté
- 2/3 de tasse d'olives noires tranchées (Kalamata)
- 1 boîte de légumineuses au choix

1. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition et cuire les pâtes 6 minutes. Réserver 1/2 tasse de l'eau de cuisson des pâtes et égoutter
2. Dans la même casserole, faire revenir l'oignon et les poivrons.
3. Verser la salsa et réchauffer à feu moyen.
4. Assaisonner avec le cumin et la coriandre lorsque la salsa est chaude et fermer le feu.
5. Remettre les macaronis dans la casserole et parsemer de la moitié du fromage râpé.
6. Arroser du lait et d'un quart de tasse d'eau de cuisson des pâtes, remuer pour incorporer et faire fondre le fromage. Si le mélange n'est pas assez onctueux, ajouter un peu plus d'eau de cuisson.
7. Quand le fromage est fondu et que les pâtes sont bien crémeuses, incorporer les autres ingrédients.
8. Verser le macaroni dans un plat de cuisson allant au four (genre cocotte) et parsemer du reste du fromage
9. Cuire au four à 350 durant environ 15 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.



Donne une grosse cocotte bien remplie.

Recette préférée de Jérémie de l'atelier Amusant

Gemellis au porc, au maïs et au cheddar

Ingrédients

- 375 g (3/4 de livre) de gemellis
 - 1 oignon haché
 - 30 ml (2 cuillère à soupe) d'huile d'olive
 - 454 g (1 livre) de porc haché
 - 500 ml (2 tasses) de grains de maïs surgelés
 - 2 gousses d'ail hachées
 - 500 ml (2 tasses) de cheddar fort râpé
 - 4 oignons verts hachés
 - Sel et poivre
1. Dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et huiler légèrement. Réserver 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson.
 2. Entre-temps, dans une poêle, attendrir l'oignon dans l'huile. Ajouter la viande et faire revenir en l'émiettant jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Saler et poivrer. Ajouter le maïs, l'ail et poursuivre la cuisson environ 2 minutes.
 3. Ajouter les pâtes, le fromage, les oignons verts et l'eau de cuisson réservée. Remuer pour bien enrober les pâtes et réchauffer. Rectifier l'assaisonnement.

Recette préférée de Marie de l'atelier Amusant

Quinoa aux légumes racines

Ingrédients

- 375 ml (1 tasse 1/2) de bouillon de poulet
 - 375 ml (1 tasse 1/2) de légumes racines, pelés et râpés au choix (carotte, patate, douce, panais, etc.)
 - 250 ml (1 tasse) de quinoa
 - 30 ml (2 cuillère à soupe) de beurre
 - Sel et poivre
1. Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter les légumes racines et le quinoa. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
 2. Incorporer le beurre. Saler et poivrer. Servir en accompagnement d'une grillade de poisson ou de poulet.

Recette préférée de Jennifer de l'atelier Amusant

Lasagne maison

Ingrédients

- 12 lasagnes cuites
- 1 pot (750 ml) de sauce à spaghetti maison
- 500 g de pepperoni
- 500 g de fromage mozzarella râpé
- 50 g de fromage parmesan

1. Chauffer le four à 375°F, placer la grille au centre.
2. Étaler de la sauce à spaghetti au fond d'un plate de cuisson (13 X 9) et couvrir de 3 lasagnes et de sauce à spaghetti.
3. 2e étage: couvrir de 3 lasagnes, de sauce à spaghetti et garnir de 250 g de pepperoni avec un peu de fromage mozzarella.
4. 3e étage: couvrir de 3 lasagnes, de la sauce à spaghetti et du fromage mozzarella.
5. 4e étage: couvrir avec les 3 dernières lasagne, la sauce à la spaghetti, le reste du pepperoni et terminer avec le fromage mozzarella et le fromage parmesan.
6. Cuire environ 30 minutes, puis faire dorer 5 minutes à broil. Laisser reposer 5 minutes avant de servir. Bon appétit!

Recette préférée de Mavrick de l'atelier Amusant

Poulet à la casserole espagnol

Ingrédients

- 1 livre 1/2 de patates grelot coupées en 4
- 1/2 livre de chorizo couper en morceaux
- 1 livre 3/4 de poitrine de poulet coupée en morceaux
- 2 cuillère à thé de paprika fumé
- 2 cuillère à thé d'origan
- Un peu d'huile
- Sel et poivre
- 3 tasses de sauce tomate maison ou du commerce

1. Tout mettre le chorizo, les patates et le poulet dans une rôtissoire.
2. Ajouter le paprika, l'origan et l'huile, bien mélanger. Saler et poivrer.
3. Cuire au four à 375°F pendant 20 minutes.
4. Sortir pour ajouter les 3 tasses de sauce tomate et bien mélanger.
5. Remettre au four 10 minutes. Vérifier la cuisson du poulet.

Recette préférée de Julien de l'atelier À petits pas

Mini pizzas

Ingrédients

- Mini tortillas de blé entier
- Tomates en dés
- Olives noires tranchées
- Fromage mozzarella, suisse ou autre pour gratiner
- Mayonnaise

1. Tartiner légèrement un tortilla avec la mayonnaise.
2. Répartir les tomates et olives noires (ou autre légume) sur le tortilla.
3. Ajouter le fromage râpé.
4. Cuire au four à 400°F quelques minutes.

Recette préférée de Sophie de l'atelier À petits pas

Boulettes aux pêches ou aux poires

Ingrédients

Sauce

- 1 tasse de ketchup
- 2 cuillère à thé de moutarde sèche
- 2 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 boîte de conserve de pêche ou de poire avec jus
- 2 cuillère à thé de sauce soya

Viande

- 680 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 1 oignon haché finement
- 4 biscuits breton aux légumes, écrasés finement
- Sel et poivre

1. Rôtir les boulettes à feu moyen de chaque côté avec un peu d'huile.
2. Dans un plat en pyrex, déposer les boulettes et ajouter la sauce.
3. Recouvrir de papier d'aluminium et cuire 40 minutes à 350°F.
4. Retirer le papier et cuire encore un eu pour faire épaissir la sauce.

Recette préférée de Félix de l'atelier À petits pas

Chili ensoleillé

Ingrédients

- 1/2 oignon jaune coupé en 2
- 1 courgette verte (zucchini)
- 1 branche de céleri
- 1 carotte non pelée
- 1 poivron rouge coupé en 4
- 1 boîte de conserve de 540 ml (19 oz) de lentilles rincées et égouttées
- 1 boîte de conserve de 796 ml (28 oz) de tomates broyées
- 1 cuillère à soupe de fines herbes séchées
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à thé de poudre de chili mexicain
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 150 ml (2/3 de tasse) de cheddar orage râpé (environ 60 g/ 2 onces)
- Nachos cuits au four ou pointes de tortillas grillées (facultatif). Pour préparer vos nachos maison, badigeonnez d'huile un côté des tortillas. Tranchez-les en pointes et placez-les sur une plaque de cuisson. Faites-les cuire 5 minutes à 400°F et c'est tout!

1. Hacher les légumes au robot culinaire. Transvider dans une poêle antiadhésive, ajouter les lentilles, les tomates et les épices, puis mélanger.
2. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 20 minutes.
3. Pour servir, garnir chaque portion de fromage râpé et décorer en piquant des nachos autour du bol, la pointe vers l'extérieur, pour former des rayons de soleil.

Soirée mexicaine! Olé!

Recette préférée de Zoé de l'atelier À petit pas

Pita Moyen Oriental

Ingrédients

- 1 pita de blé entier
- 2 cuillérées à soupe d'houmous
- 1 onze de feta émietté
- 1/2 carotte pelée et râpée
- 1/4 d'oignon vert haché finement
- 1 feuille de laitue
- 2 cuillérées à soupe de poivron rouge

1. Tartiner l'intérieur du pita d'houmous
2. Ajouter le fromage feta et les légumes

Très apprécié, surtout que l'enfant peut le faire lui-même!

Recette préférée de Roxanne de l'atelier À petits pas

Macaroni au fromage

Ingrédients

- 2 1/2 tasses de macaroni, non cuit
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon haché
- 1 grosse gousse d'ail émincée
- 1/2 tasse de courgette coupée en dés
- 1 tomate coupée en dés
- 2 cuillérées à soupe de beurre ou de margarine
- 2 cuillérées à soupe de farine
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 2 tasses (500 ml) de cheddar mi fort jaune râpé ou autre fromage comme le gouda ou l'emmental
- Sel et poivre au goût

1. Faire cuire le macaroni selon les indications du fabricant. Rincer et réserver.
2. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter la courgette et la tomate. Poursuivre la cuisson 2 minutes et réserver.
3. Dans la même poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre ou la margarine et ajouter la farine. Incorporer le lait graduellement en remuant avec une cuillère de bois. Laisser épaissir la béchamel. Ajouter le fromage râpé et laisser fondre.
4. Ajouter les légumes et le macaroni à la béchamel. Réchauffer et servir aussitôt.

Si vous devez laisser patienter votre macaroni au fromage, ajouter un peu de lait avant de servir.

Recette préférée de Marilie de l'atelier À petits pas

Coquilles farcies à la saucisse

Ingrédients

- 16 coquilles géantes (la moitié d'un paquet de 340 g)
 - 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
 - 1 oignon coupé en dés
 - 2 gousses d'ail hachées
 - 1 livre (500 g) de saucisses italiennes douces, la peau enlevée
 - 1 œuf
 - 1/4 de tasse (60 ml) de persil frais haché
 - 2 tasses (500 ml) de coulis de tomates (de type passata)
 - 1 cuillérée à thé d'origan séché
 - 3/4 de tasse (180 ml) de fromage mozzarella râpé
 - 1/4 de tasse (60 ml) de parmesan râpé
1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et passer sous l'eau froide. Réserver sur un linge humide.
 2. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et l'ail et cuire pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Mettre cette préparation dans un bol. Ajouter la chair des saucisses, l'œuf et le persil et bien mélanger. Farcir chaque coquille de 1 cuillérée à soupe de ce mélange. Placer les coquilles côte à côte dans un plat huilé, allant au four de 8 pouce de côté.
 3. Dans un autre bol, mélanger le coulis de tomates et l'origan. Verser ce mélange sur les coquilles. Parsemer du fromage mozzarella et du parmesan. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant 20 minutes.
 4. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. (Vous pouvez préparer les coquilles à l'avance, les laisser refroidir et les couvrir. Elles se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur).

Recette non-identifiée

Filet mignon de porc à l'érable

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
 - 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
 - 5 ml (1 cuillère à thé) de moutarde de Dijon
 - 5 ml (1 cuillère à thé) de ketchup
 - 5 ml (1 cuillère à thé) de fécule de maïs
 - 1 filet de porc de 454 g (1 livre)
 - 30 ml (2 cuillère à soupe) de beurre
 - 1 petit oignon émincé
 - Sel et poivre
1. Dans un petit bol, mélanger le bouillon, le sirop d'érable, la moutarde, le ketchup et la fécule. Réserver le mélange le temps de préparer le filet de porc.
 2. Couper le filet de porc en tranches d'environ 1,5 cm (1/2 pouce). Vous pouvez fariner les tranches.
 3. Dans une poêle antiadhésive, dorer la moitié des tranches de chaque côté dans la moitié du beurre. Déposer les tranches dorées sur une assiette. Répéter l'opération avec le reste de la viande et le reste du beurre.
 4. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson environ 2 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le mélange de bouillon et la viande. Laisser mijoter environ 2 minutes. Saler et poivrer.
 5. Servir le porc avec un légume au choix (fèves vertes ou brocoli pour nous) et du riz blanc.

Recettes préférées de Cécilia de l'atelier Amusant

Chou-fleur Pop-corn

Ingrédients



- 1 chou-fleur d'environ 750 g (1 1/2 livre)
 - 45 ml (3 cuillère à soupe) d'huile d'olive
 - 2 gousses d'ail en purée ou hachées très finement
 - Sel
1. Couper le chou-fleur en fleurons de la grosseur d'une bille (ou d'un grain de maïs soufflé).
 2. Dans un grand bol, mélanger le chou-fleur, l'huile et l'ail.
 3. Déposer sur une plaque de cuisson et cuire 10 minutes sous le grill (à broil). La grille doit être à la 2^e position à partir du haut.
 4. Remuer les fleurons de chou-fleur et cuire 5 minutes de plus.
 5. Retirer du four, saupoudrer de sel et servir immédiatement.

Se mange avec les doigts (pourquoi pas!).

Poulet Pop-corn ou croquette

Ingrédients

- 6 tranches de pain frais de type Smart (ou chapelure Panko)
 - 500 ml (2 tasses) de flocons de riz grillé de type Spécial K
 - 60 ml (1/4 de tasse) de parmesan fraîchement râpé
 - 5 ml (1 cuillère à thé) de paprika fumé doux
 - 2 ml (1/2 cuillère à thé) de poudre d'ail
 - 2 œufs
 - 15 ml (1 cuillère à soupe) de moutarde de Dijon
 - 150 ml (2/3 de tasse) de farine de blé entier
 - Sel et Poivre
 - 4 poitrines de poulet désossées sans la peau
1. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Placer la grille au centre du four.
 2. Au robot culinaire, réduire le pain frais en chapelure. Ajouter les céréales, le fromage et les épices et pulser une seule fois pour concasser les céréales sans les réduire en poudre.

- 
- 
3. Transvider le mélange de chapelure dans un grand bol.
 4. Dans un autre bol, battre les œufs à la fourchette avec la moutarde.
 5. Dans un troisième bol, verser la farine, poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel si désiré.
 6. Couper le poulet en dés d'environ 1,25 cm (1/2 pouce).
 7. Passer les dés de poulet, une dizaine à la fois, dans la farine en remuant pour bien les enrober.
 8. Les tremper ensuite dans les œufs battus, puis les enrober du mélange de chapelure. Ne pas secouer l'excédent. Un surplus de panure sur chaque morceau est souhaitable pour créer l'effet croustillant.
 9. Étendre le poulet sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
 10. Cuire au centre du four 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré. Surveiller en fin de cuisson. Servir avec des crudités.