

# Cahier de recettes

COURS DE CUISINE DU CCR

## Table des matières

<b>Brocoli au sésame et soya</b>	<b>p.1</b>
<b>Brownies aux haricots noirs</b>	<b>p.1</b>
<b>Frijoles maisons (fèves noires à la mexicaine)</b>	<b>p.2</b>
<b>Mac &amp; Cheese à la courge butternut</b>	<b>p.3</b>
<b>Pain maison à la poêle</b>	<b>p.4-5</b>
<b>Pâté mexicain</b>	<b>p.6</b>
<b>Pâte à tarte</b>	<b>p.7</b>
<b>Pâté au poulet</b>	<b>p.8-9</b>
<b>Quesadilla au poulet</b>	<b>p.10</b>
<b>Salade Caesar repas au tofu croustillant réinventée</b>	<b>p.11</b>
<b>Sauce tomate</b>	<b>p.12</b>
<b>Sauce à la viande</b>	<b>p.12</b>
<b>Soupe au poulet et nouilles</b>	<b>p.13</b>
<b>Tofu croustillant au four</b>	<b>p.14</b>
<b>Tofu Général Tao</b>	<b>p.15</b>
<b>Vinaigrette Big Mac et salade BM</b>	<b>p.16-17</b>
<b>Vinaigrette Caesar maison</b>	<b>p.18</b>
<b>Vinaigrette maison</b>	<b>p.19</b>
<b>Wrap déjeuner</b>	<b>p.19</b>

## **Brocoli au sésame et soya (accompagnement)**

Bien laver le brocoli. Couper en moyens fleurons. Mettre de l'huile dans un poêle, ajouter les brocolis, cuire 3 minutes. Ajouter un peu de poudre d'ail ou 1 gousse d'ail haché, de la sauce soya et des graines de sésame. Poursuivre la cuisson 2 minutes.

## **Brownies aux haricots noirs (recette de Coup de pouce)**

**Préparation 15 minutes Cuisson 22 minutes Portion(s) 16 portions**

### **Ingrédients**

- **1 contenant** de haricots noirs égouttés et rincés (19 oz/540 ml)
- **3** oeufs
- **1/4 tasse** de beurre fondu
- **3/4 tasses** de sucre
- **1/2 cuillère à thé** de sel
- **1/2 cuillère à thé** de bicarbonate de sodium
- **1/2 tasse** de poudre de cacao non sucrée
- **1 cuillère à thé** de vanille
- **1/2 tasse** de brisure de chocolat mi-sucrée

### **Préparation**

**1. Au robot culinaire, réduire en pâte lisse les haricots noirs, les oeufs, le beurre, le sucre, le sel, le bicarbonate, le cacao et la vanille. À l'aide d'une spatule, étendre la pâte dans un moule à gâteau carré de 8 po (20 cm) de côté, beurré. Parsemer des brisures de chocolat.**

**2. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 22 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme après une légère pression du doigt. Mettre le moule sur une grille et laisser refroidir complètement. (Les brownies se conserveront jusqu'à 4 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)**

### **Valeurs nutritives (Par portion)**

- Fibres 3 g
- Sodium 185 mg
- Protéines 4 g
- Calories 140
- Total gras 6 g
- Cholestérol 45 mg
- Gras saturés 3 g
- Total glucides 19 g

## Frijoles maisons (fèves noires à la mexicaine)

Portions : 6 personnes



### Frijoles gratinées (accompagnement)

#### Ingrédients

- 2 boîtes de haricots noirs
- 1 gros oignon haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 1-2 c. à thé de sel, ou plus, selon le goût
- 1 c. à thé de cumin moulu, ou plus, selon le goût
- 1/2 c. à thé d'origan séché, ou plus, selon le goût
- ½ tasse de bouillon de poulet

#### Préparation

Frijoles :

1. Rincer les haricots noirs dans une passoire.
2. Égoutter les haricots.
3. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen.
4. Ajouter l'ail et remuer. Ajouter les haricots, le cumin, l'origan et 1/4 de tasse de bouillon de poulet. En rajouter si nécessaire en cours de cuisson.
5. Cuire en écrasant délicatement les haricots pendant la cuisson à l'aide d'un pilon à pommes de terre.
6. Continuer à remuer et à écraser, en ajoutant du bouillon de poulet si nécessaire, jusqu'à ce que vous obteniez la texture que vous aimez. Goûter et assaisonner avec du sel, du cumin et de l'origan, si nécessaire. Garnir de fromage râpé et faire gratiner (facultatif).

# Mac and Cheese à la courge butternut

Recette de Caty (Internet)

(vous pouvez remplacer par tout autre type de courge)

Portions **4**

Temps de préparation **15 minutes**

Temps de cuisson **31 minutes**

## Ingrédients

- 625 ml (2 1/2 tasses) de macaronis
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 litre (4 tasses) de courge Butternut pelée et coupée en cubes
- 1 oignon haché
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 750 ml (3 tasses) de lait 2%
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre
- 500 ml (2 tasses) de cheddar fort râpé
- Sel et poivre au goût

## Étapes

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
2. Dans la même casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire la courge, l'oignon et l'ail de 4 à 5 minutes en remuant régulièrement.
3. Ajouter le lait et la moutarde en poudre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux.
4. Transvider la préparation dans le contenant du mélangeur électrique. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
5. Verser la préparation dans la casserole et chauffer à feu doux. Incorporer le cheddar en remuant et cuire de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit fondu.
6. Ajouter les macaronis dans la casserole. Saler, poivrer et remuer.
7. Au moment de servir, garnir d'oignons verts.

## Information nutritionnelle

Par portion: calories 717; protéines 32 g; matières grasses 29 g; glucides 84 g; fibres 5 g; fer 2 mg; calcium 702 mg; sodium 483 mg

## Pain maison à la poêle

(Geneviève O'Gleman et Alexandra Diaz = Cuisine futée, parents pressés) **J'y ai apporté quelques changements afin de perfectionner la recette\***

Préparation 10 minutes

**\*Repos 1 heure**

**\*Cuisson 30 minutes**



### Ingrédients

1 L (4 tasses) de farine tout usage non blanchie

1 sachet de 8 g (¼ oz) de levure instantanée pour levée rapide (de type Fleischmann's) ou **2 c. à thé\***

5 ml (1 c. à thé) de sel

**\*390 ml (1 3/4 tasses) d'eau tiède**

7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile végétale

5 ml (1 c. à thé) de farine tout usage non blanchie (facultatif)

**\*J'ajoute 3 c. à soupe de graines de tournesol et 3 c. à soupe de graine de citrouille pour faire une version plus protéinée.**

## Préparation

Préchauffer le four à 220C (425F). Placer la grille au centre du four.

Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure et le sel. Ajouter aussi les graines de citrouille et de tournesol si vous voulez en mettre à cette étape-ci.

Verser l'eau et mélanger à la fourchette (**\*ou à la spatule**) pour humecter les ingrédients. Poursuivre avec les mains et former une boule avec la pâte. Pour faciliter la manipulation de la pâte et éviter qu'elle colle, enfariner légèrement les mains.

Pétrir la pâte dans le bol en repliant la boule au centre puis en la repliant sur elle-même. Répéter environ 15 fois cette étape.

Recouvrir le bol avec un linge à vaisselle propre, humide et chaud. Le linge ne doit pas toucher la pâte. Laisser reposer 30 minutes à **1 h\***.

À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner d'huile un poêlon allant au four de 18 cm (7 po) de diamètre, idéalement de fonte.

Déposer la boule de pâte dans le poêlon et saupoudrer de farine la surface du pain. À l'aide d'un couteau tranchant, tailler une grande croix sur le pain.

Cuire au four de 45 à 60 minutes (**dans mon four il est prêt après 25 – 30 minutes\***) ou jusqu'à ce que le pain soit bien doré à l'extérieur. Laisser tiédir avant de servir.

Se conserve 1 semaine dans un sac de plastique hermétique à température ambiante ou 3 mois au congélateur. Remettre au four pour décongeler jusqu'à ce que la mie soit chaude et l'extérieur croustillant. **\*Je le tranche dès qu'il est froid et je le conserve au frigo 3-4 jours ou au congélo, car il moisit très vite à température ambiante.**

Valeur nutritive (par portion)

202 Calories

Protéines 7 g (**encore plus protéiné avec les graines de citrouille et de tournesol\***)

Lipides 2 g

Glucides 38 g

Fibres 1 g

Sodium 237 mg

## Pâté mexicain

(2 pâtés)



### Ingrédients :

- 4 abaisses de pâte à tarte (maison ou du commerce)
- 2 oignons hachés
- 2 piments hachés
- 1 branche de céleri hachée
- 2 livres de boeuf haché
- 1 tasse de ketchup
- 1/2 tasse de relish
- 1/2 tasse de sauce chili
- Sel et poivre
- Fromage râpé (assez pour bien couvrir le dessus des pâtés)

### **Préparation :**

- Faire revenir les oignons, les piments et le céleri dans une grande casserole.
- Ajouter la viande.
- Ajouter le ketchup, la relish et la sauce chili. Saler et poivrer au goût.
- Laisser mijoter à feu doux environ 30 min.
- Préparer un fond de tarte.
- Laisser refroidir et répartir le mélange dans les fonds de tarte.
- Couvrir de fromage râpé et mettre la deuxième abaisse de pâte sur le dessus en entaillant la pâte à quelques endroits. Bien sceller les bords et enfourner dans un four préchauffé à 400 F pendant 40 minutes (on peut aussi congeler au lieu de faire cuire).

## **Pâte à tarte maison**

### **Ingrédients :**

1 brique de graisse Crisco ou Tenderflake

Environ 4 tasses de farine (selon la consistance)

Eau (environ 1/8 de tasse pour une boule de pâte de la grosseur d'une balle de tennis, ce qui donne une abaisse)

### **Préparation :**

À l'aide d'un coupe-pâte, bien amalgamer et défaire en petits morceaux la farine et la graisse. Lorsque c'est terminé, ça devrait donner des grumeaux de la grosseur d'une arachide. Lorsque l'on passe ce grumeau entre les doigts, on sent la graisse dans le grumeau de farine. Si les grumeaux sont plus gros que la grosseur d'une arachide, il faut ajouter de la farine, si c'est trop farineux (sec), il faut ajouter de la graisse ou du beurre. Ajouter l'eau pour former une boule de pâte. J'ai donné la quantité d'eau pour une abaisse. Il ne faut pas trop manipuler la pâte lorsque l'on fait une boule, car la pâte sera plus dure et moins feuilletée. Il faut aussi sentir une certaine humidité dans la boule de pâte, si la pâte ne contient pas assez d'eau, ça ne formera pas une boule lisse. On peut seulement ajouter un peu d'eau et au contraire si elle est trop humide, on ajoute de la farine.

## Pâté au poulet

### Ingrédients :

4 abaisses de pâte à tarte (maison ou du commerce)  
2 tasses de poulet cuit maison coupé grossièrement  
1 carotte coupée en petits dés  
1 branche de céleri coupée en petits dés

### Béchamel :

2 c. à soupe de beurre  
1 petit oignon  
2 c. à soupe de farine  
2 tasses de lait (environ)  
2 c. à soupe de concentré de bouillon de poulet liquide Bovril  
Sel et poivre

### Préparation :

#### Béchamel :

Faire chauffer une casserole à fond épais à feu moyen. Faire fondre le beurre et ajouter l'oignon. Attendre l'oignon quelques minutes, ensuite incorporer la farine et bien mélanger pour que l'oignon et le beurre absorbent bien la farine. Ça évite les grumeaux dans la béchamel. Ajouter ½ tasse de lait en fouettant le mélange activement et lorsque tout est bien mélangé ajouter le reste du lait en fouettant. Je ne mets pas tout le lait, j'attends de voir la consistance après 5 à 7 minutes. Il faut remonter la chaleur du rond tout en fouettant et en ne s'éloignant surtout pas de notre casserole. Lorsque la béchamel bout, je réduis le feu à moyen-doux et je reste près de la béchamel tant qu'elle n'est pas terminée, ça évite les désastres. Du lait qui bout déborde rapidement et colle les ronds de poêle. Si la consistance devient trop épaisse en cours de cuisson, j'ajoute un peu de lait pour avoir la consistance désirée de la béchamel. Si c'est trop liquide après 5 à 7 minutes, je mets 2 c. à soupe de fécule de maïs ou de farine diluée dans un peu d'eau froide 1/8 de tasse. Je le mélange à l'aide d'une fourchette et je l'ajoute à la béchamel en fouettant. Je poursuis la cuisson jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.

Ajouter 2 c. à soupe de concentré de bouillon de poulet liquide Bovril. Goûter et ajouter le sel et le poivre.

Laisser la béchamel refroidir dans un endroit plus frais.

Préchauffer le four à 350 °F.

Pendant ce temps, faire cuire les carottes dans un peu de beurre dans une poêle quelques minutes, ensuite ajouter le céleri et poursuivre la cuisson quelques minutes, afin que les légumes soient encore croquants, car la cuisson se poursuivra au four.

Ensuite, ajouter le poulet, les carottes et le céleri dans la béchamel. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

### **Tarte :**

Abaisser les 2 fonds de tarte, mettre dans un plat à tarte en métal ou en céramique, couper l'excédent de pâte tout le tour de la tarte et ajouter la préparation au poulet si elle est assez refroidie (tiède). Abaisser les 2 autres pâtes à tarte pour mettre sur la tarte au poulet. Faire des motifs dans la pâte si vous êtes créatifs, ça fait joli et il faut que la vapeur s'échappe pendant la cuisson. Mettre une abaisse sur la tarte, couper l'excédent de pâte tout autour de la tarte en passant un couteau tout le tour et bien sceller les deux pâtes en pressant légèrement tout le tour à l'aide d'une fourchette sur le rebord de l'assiette à tarte. Pour un meilleur résultat doré, faites fondre du beurre et badigeonnez le dessus de la tarte avec le beurre fondu.

Enfourner pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien doré, sinon la pâte risque de ne pas être assez cuite.

## **Quesadilla au poulet**

### **4 portions**

#### **Ingrédients :**

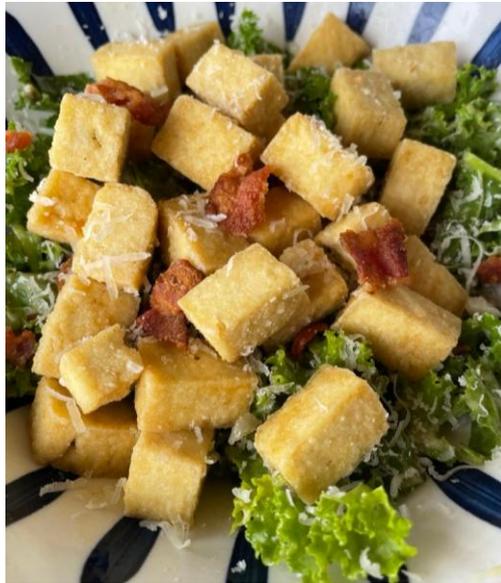
4 grands pains fajitas  
2 tasses de fromage mozzarella ou cheddar râpé  
Salsa du commerce que l'on aime  
Poulet de notre poulet cuit maison  
2 poivrons (rouge, vert, orange ou jaune) coupés en lanières fines  
1 oignon  
2 c. à thé de cumin  
Sauce épicée au goût (tabasco, sriracha ou celle que l'on a à la maison)

#### **Préparation :**

Préchauffer le four à 400 °F. Faire revenir l'oignon dans de l'huile ou beurre pour l'attendrir à feu moyen. Ajouter les poivrons et poursuivre la cuisson pendant quelques minutes à feu moyen-doux. Ajouter le poulet cuit coupé en gros morceau, la salsa pour recouvrir la préparation, le cumin, sel et poivre. Étaler deux pains fajitas sur une plaque à biscuit, mettre de la préparation au poulet sur les deux pains fajitas. Répartir le fromage râpé sur les deux préparations. Refermer avec le pain sans garniture. Enfourner jusqu'à ce que les pains soient dorés (quelques minutes). Couper en 4 et servir avec une salade du chef avec sa vinaigrette maison (voir recette de vinaigrette maison) et les frijoles.

## Salade Caesar repas au tofu croustillant réinventée

(2 personnes)



### Ingrédients

4 tasses de laitue (de votre choix)

3- 4 c. à table ou au goût de vinaigrette Caesar maison **\*voir recette plus loin**

2-3 tranches de bacon cuit bien croustillant ou Bacon bits

½ tasse de parmesan râpé ou fromage râpé que vous avez à la maison

1 tasse – 1 ½ tasses de tofu croustillant avec plus de poudre d'ail que la recette initiale pour donner l'effet de croûtons à l'ail **\*voir recette plus loin**

### Préparation

Bien mélanger la laitue avec la vinaigrette Caesar maison. Ajouter le bacon et le fromage. Mélanger les ingrédients. Servir dans un beau bol. Ajouter le tofu croustillant sur le dessus.

## Sauce tomate

Faire revenir 1 oignon haché dans une poêle à feu moyen fort avec de l'huile ou du beurre, laisser cuire quelques minutes et baisser le feu si c'est trop fort, ajouter 2 gousses d'ail hachées en s'assurant de baisser le feu à moyen doux pour ne pas brûler l'ail. Ajouter 2 conserves de tomate en dés, 1 petite conserve de pâte de tomate, 1 feuille de Laurier, 1 c. à thé d'origan et de basilic, une pincée de sucre, du sel & poivre au goût. Laisser mijoter 20 à 30 minutes en remuant de temps en temps. Vous pouvez ajouter les épices que vous aimez.

## Sauce à la viande

### Ingrédients :

2 c. à soupe de margarine ou de beurre  
1 ½ lb de bœuf haché (ou mélange de porc et/ou veau)  
1 oignon haché  
3-4 gousses d'ail hachées  
2 carottes en petits dés  
2-3 branches de céleri en petits dés  
2 conserves (796 ml) de tomates en dés  
1 conserve (796 ml) de tomates broyées  
1 conserve (398 ml) de sauce tomate  
3 pâtes (156 ml) de tomates  
1 c. à thé de sucre  
2 c. à soupe de concentré de bouillon de bœuf  
10 gouttes de Worcestershire  
3 feuilles de Laurier  
1 c. à thé de basilic  
1 c. à thé d'origan  
1 c. à thé de persil  
1/2 c. à thé de paprika ou paprika fumé  
Une pincée de piments forts en flocons ou au goût  
Sel et poivre au goût

### Préparation :

Faire revenir la viande hachée dans la margarine ou le beurre à feu élevé en faisant attention de ne pas brûler la viande. Ajouter les oignons hachés, les gousses d'ail hachées et cuire à feu moyen pendant quelques minutes. Ajouter les carottes, le céleri et poursuivre la cuisson quelques minutes. Ensuite, ajouter les conserves de tomates en dés, la pâte de tomates, la sauce tomate, voir la consistance et ajouter au besoin. Porter à ébullition et ensuite baisser le feu à doux. Ajouter les épices : sel et poivre au goût, 1 c. à soupe de sucre, 3 c. à soupe de concentré de bouillon de bœuf, 10 gouttes de Worcestershire, 3 feuilles de Laurier, 1 c. à thé de basilic, 1 c. à thé d'origan, 1 c. à thé de persil, 1/2 c. à thé de paprika, une pincée de piments forts en flocons si vous aimez ça épicé. Laisser mijoter 2 h.

## **Soupe au poulet et nouilles (avec poulet et bouillon fait maison)**

### **Ingrédients :**

6 tasses de bouillon de poulet  
1 oignon coupé en petits dés  
2 carottes coupées en petits dés  
2 branches de céleri coupées en petits dés  
2 tasses de pâtes cuites (de votre choix)  
2 tasses de poulet maison coupé en gros dés (grosueur d'une bouchée de cuillère à soupe)  
Sel et poivre au goût.

### **Préparation :**

Faire cuire le poulet = Faire chauffer le four à 350 °F. Sortir un plat style pyrex en verre ou en tôle avec des rebords, mettre les cuisses de poulet dedans, mettre de l'eau froide jusqu'au tiers du plat sans recouvrir les cuisses. Saler et poivrer. Badigeonner de bouillon de poulet. Ajouter épices (sel assaisonné, paprika et autre épice au goût). Ajouter les légumes coupés grossièrement (oignons, carottes et céleri). Mettre au four. Cuire 1 h 15 selon la grosseur des cuisses de poulet. Une fois le poulet cuit, désosser-le et mettre de côté. Mettre le bouillon dans une casserole avec les os de poulet et les légumes cuits. Ajouter de l'eau pour couvrir les os et les légumes. Faire bouillir et laisser mijoter à feu doux 20 à 30 minutes. Mettre le produit final dans une passoire afin de ne conserver que le bouillon. Jeter les os et légumes cuits au compost. S'il manque de bouillon pour faire la soupe, j'ajoute de l'eau et du concentré de bouillon de poulet Bovril. Faire cuire les pâtes et mettre dans un plat de plastique. Faire revenir l'oignon quelques minutes dans une casserole pour l'attendrir. Ajouter les carottes et le céleri dans la même casserole et poursuivre la cuisson quelques minutes. Ajouter le bouillon de poulet et laisser cuire à feu moyen-doux jusqu'à ce que les légumes soient à la cuisson désirée. Quand c'est prêt, ajouter le poulet et rectifier l'assaisonnement. J'ajoute les pâtes dans le bol directement au moment de servir. Sinon, les pâtes s'imbibent trop du bouillon et gonflent.  
Version poulet et légumes : Je fais la même recette sans les pâtes et j'ajoute une conserve de tomates en dés.

## Tofu croustillant au four

1. Sur un plan de travail, coupez le bloc de tofu en cubes. Épongez bien les cubes. Salez.
2. Dans une assiette creuse, placez la fécule. Dans une autre assiette creuse, mélangez la chapelure, l'origan, la poudre d'ail et d'oignon.
3. Enrobez délicatement les cubes de tofu de la fécule.
4. Dans la même assiette, versez l'huile. Pressez les cubes dans l'huile pour que ceux-ci soient imbibés par la fécule. Pressez dans le mélange de chapelure de chaque côté.
5. Déposez le tofu sur une plaque à cuisson sur un papier parchemin. Faites cuire à 200 °C (400 °F) 15 -20 minutes. Retournez les cubes à mi-cuisson.



**\*Tofu crouillant alla parmigiana (gratiné servi sur sauce tomate)**

## **Tofu Général Tao** (de la cuisine de Jean-Philippe)

### **Ingrédients :**

1 bloc de tofu ferme (450 g)  
1/4 de tasse de fécule de maïs  
3 c. à table d'huile végétale  
2 gousses d'ail hachées  
1 c. à soupe de gingembre haché  
2 c. à soupe de sirop d'érable  
2 c. à soupe de sauce soya  
2 c. à soupe de ketchup  
1 c. à thé de sauce sriracha (ou de pâte de piment)  
3 oignons verts émincés  
3/4 de tasse de bouillon de légumes ou de poulet  
Huile

\*J'accompagne le tofu Général Tao de riz et de brocoli au sésame et soya \* **voir recette**

### **Étapes à suivre :**

1-Couper le tofu en dés, bien l'assécher et bien l'enrober de fécule de maïs. 2- Dans une casserole, faire chauffer l'huile. Ajouter les cubes de tofu et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Ajouter de l'huile si nécessaire. 3-Incorporer l'ail, le gingembre, le sirop d'érable, la sauce soya, le ketchup, la sauce sriracha, les oignons verts et le bouillon de légumes. 4-Laisser réduire quelques minutes et servir sur du riz ou nouilles de riz par exemple. \*Mon truc pour donner plus de goût au tofu est de faire bouillir une casserole d'eau très salée (comme la mer). Lorsque l'eau bout, je ferme le feu et j'enlève la casserole du feu. Je mets mes cubes de tofu dedans et je laisse le tofu s'imprégner de l'eau salée une bonne dizaine de minutes minimum. Ensuite, je les laisse s'égoutter dans une passoire et je l'assèche bien comme il faut dans un linge sec pour enlever le plus possible d'eau du tofu. De cette façon, le tofu boira la sauce dans laquelle vous le préparer.

## Vinaigrette Big Mac et salade BM

(1 personne)



### Ingrédients :

#### Vinaigrette :

3 c. à soupe de mayonnaise (pour un résultat plus santé, je remplace 1 c. à soupe par du yogourt nature ou grec nature)

1 c. à thé de moutarde

1 c. à thé de relish ou de cornichons coupés en très petits dés

1 c. à thé de vinaigrette Miles Îles ou du ketchup

¼ c. à thé de vinaigre blanc

½ c. à thé de paprika fumé ou doux

¼ c. à thé de poudre d'ail

¼ c. à thé de poudre d'oignon

Sel et poivre au goût

**Salade :**

2 tasses de laitue frisée ou de votre choix  
2 c. à soupe de beurre ou d'huile  
1 tasse de bœuf haché cuit  
¼ tasse d'oignon de votre choix coupé en fines tranches ou en dés  
¼ tasse de cornichons coupés en dés  
¼ tasse de tomates coupées en dés ou de tomates cerises  
¼ à ½ tasse de fromage cheddar marbré râpé ou autre fromage  
Sel et poivre au goût

**Préparation :****Vinaigrette :**

Mettre tous les ingrédients dans un petit bol. Bien mélanger.

**Salade :**

Cuire la viande à feu élevé dans de l'huile ou du beurre. S'assurer de bien l'émietter. Saler et poivrer au goût. Laisser refroidir. Pendant ce temps, couper la laitue en petits morceaux au couteau ou la déchiqueter à main. Bien mélanger la vinaigrette avec la laitue. Ajouter les oignons, les cornichons, les tomates et le fromage. Mélanger à nouveau. Saler et poivrer au goût. Ajouter le bœuf sur le dessus.

## Vinaigrette Caesar maison

### Version 1 = avec une mayonnaise maison

#### Ingrédients :

1 jaune d'œuf

¾ à 1 t. d'huile végétale

1 ½ c. à soupe de moutarde de Dijon

1 ½ c. à soupe de jus de citron

½ à 1 c. à thé de concentré de pâte d'anchois (au goût)

1 à 2 gousses d'ail hachées (au goût) ou 1/2 c. à thé de poudre d'ail (plus si vous aimez l'ail)

Câpres (facultatif)

**Préparation** : Mettre le jaune d'œuf dans un petit cul de poule. Ajouter l'huile et verser en un mince filet et fouetter sans arrêt jusqu'à ce que la mayonnaise prenne. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger.

### Version 2 de la vinaigrette (beaucoup plus santé) :

#### Ingrédients

1 tasse de yogourt nature ou crème sûre

¼ tasse de mayonnaise

1 ½ c. à soupe de moutarde de Dijon

1 ½ c. à soupe de jus de citron

½ à 1 c. à thé de concentré de pâte d'anchois (au goût)

1 à 2 gousses d'ail hachées (au goût) ou 1/2 c. à thé de poudre d'ail (plus si vous aimez l'ail)

Câpres (facultatif)

**Préparation** : Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.

## Vinaigrette maison

(1 personne)

-1 à 2 c. à soupe (au goût) d'huile ou mayonnaise (corps gras) : Ex. : Huile d'olive ou huile végétale.

-1 à 2 c. à thé (au goût) d'un vinaigre quelconque. Ex. : jus de citron ou de lime, vinaigre balsamique, vinaigre de riz, vinaigre de vin rouge ou de cidre de pomme.

-1 c. à thé de moutarde de Dijon (facultatif).

-1 c. à thé de sirop d'érable, de miel ou de sucre.

-Sel et poivre

Mettre tous les ingrédients dans un cul de poule et mélanger ou fouet ou à la fourchette. Laisser aller votre imagination si vous pensez que les ingrédients vont bien ensemble. Ce qui est important est que la vinaigrette comporte un élément gras, un élément acidulé et un élément sucré pour bien équilibrer le tout et que les saveurs s'amalgament.

## Wrap déjeuner

Ingrédients :

Grand ou petit pain tortilla (selon votre appétit)

2 œufs brouillés pour un grand pain tortilla / 1 œuf brouillé pour un petit pain tortilla

¼ à ½ tasse de fromage râpé de votre choix ou fromage à tartiner

Préparation :

- 1- Tartiner le pain tortilla du fromage à tartiner et garnir des œufs brouillés. Fermer le wrap.
- 2- Faire fondre le fromage râpé directement dans la poêle en faisant cuire les œufs brouillés. Mettre la préparation dans le pain tortilla et fermer le wrap.
- 3- Mettre les œufs dans le pain tortilla, mettre le fromage sur les œufs et refermer le wrap.

Pour ceux qui aiment la sauce, vous pouvez ajouter de la mayonnaise et même un peu de sriracha pour les amateurs de mets épicés. Vous pouvez aussi ajouter du bacon cuit ou de la saucisse à déjeuner et l'accompagner de galettes de pomme de terre. Voilà un déjeuner complet. Pour ceux qui sont pressés, vous pouvez préparer le wrap la veille et le conserver au frigo. Vous le passer au micro-ondes avant de partir et le tour est joué. Sinon, vous pouvez même en préparer quelques-uns à l'avance et les congeler. Il faut juste penser d'en sortir un la veille et le mettre au frigo.