

Menu d'octobre 2012



Pissaladière à la provençale

Portions : 4

Temps de préparation : 90 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Pâte à pizza

- 100 ml (1/3 tasse) de farine tout-usage
- 100 ml (1/3 tasse) de farine de blé entier
- 5 ml (1/2 sachet) de levure sèche
- 100 ml (1/3 tasse) d'eau tiède

- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sucre
- 1 pincée de sel

Pissaladière

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignons hachés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce à pizza en conserve
- 2 filets d'anchois hachés
- 30 ml (2 c. à table) d'olives noires tranchées
- 5 ml (1 c. à thé) de câpres
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic frais
- 1 pincée d'herbes de Provence
- 30 ml (2 c. à table) de fromage parmesan râpé

Préparation:

Pâte à pizza:

Dans un petit bol, délayer la levure dans l'eau.

Ajouter le sucre et le sel. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Dans un grand bol, tamiser les farines.

Ajouter la levure à la farine. Mélanger et pétrir la pâte pendant 3 minutes.

Recouvrir le bol avec une pellicule de plastique et laisser reposer la pâte pendant 1 heure dans un endroit tiède et humide. La pâte doit doubler de volume.

Pissaladière:

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

Abaisser la pâte en un cercle de 9 pouces de diamètre et la déposer sur une plaque graissée allant au four.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile.

Ajouter les oignons et l'ail et faire cuire pendant 2 minutes.

Saler et poivrer, puis réserver.

Étendre la sauce sur la pâte à pizza.

Garnir la pizza du mélange d'oignons et d'ail, puis ajouter les anchois, les olives et les câpres.

Faire cuire au four pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Garnir de basilic, d'herbes de Provence et de fromage parmesan.

Servir.

Valeurs nutritives:

131 calories, 4,7 g protéines, 4,3 g lipides, 1 g lipides saturés, 19,2 g glucides, 1,6 g sucres, 2,5 g fibres, 295 mg sodium

Commentaires du chef:

Utilisez un mélange d'olives vertes et noires et ajoutez un peu de fromage mozzarella avant la cuisson.

Vous pouvez préparer la pâte à pizza la veille et la laisser lever au frigo pendant la nuit.



Volaille à la King

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Sauce béchamel:

- 30 ml (2 c. à table) de margarine non-hydrogénée
- 30 ml (2 c. à table) de farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de lait 1 % chaud
- 100 ml (1/3 tasse) de bouillon de poulet chaud réduit en sodium

Volaille à la King:

- 30 ml (2 c. à table) de margarine non-hydrogénée
- 100 ml (1/3 tasse) de champignons émincés
- 65 ml (1/4 tasse) de poivrons verts émincés
- 65 ml (1/4 tasse) de poivrons rouges émincés
- 320 g (1 1/2 tasse) de poulet cuit en cubes
- 4 tranches de pain blanc tranché et grillé

Préparation:

Sauce béchamel:

Dans une casserole allant au four, faire fondre la margarine.

Ajouter la farine et bien mélanger.

Verser le lait et le bouillon de poulet sur la farine et remuer en fouettant.

Amener au point d'ébullition en remuant constamment à l'aide d'une cuillère de bois.

Baisser le feu et faire cuire en remuant jusqu'à épaissement de la sauce.

Réserver.

Volaille à la King:

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une casserole, faire fondre la margarine.

Ajouter les champignons et les poivrons et les faire revenir doucement pendant 2 minutes.

Ajouter le poulet, les champignons et les poivrons à la sauce béchamel et mélanger.

Faire cuire au four à couvert pendant 20 minutes.

Couper le pain en pointes et servir en accompagnement.

Valeurs nutritives:

360 calories, 31,9 g protéines, 15,1 g lipides, 2,6 g lipides saturés, 23,4 g glucides, 85 g glucides, 1,7 g fibres, 394 mg sodium

Commentaires du chef:

Pour éviter que le poulet cuit ne s'effiloche trop, ajoutez-le à la toute fin de la recette.

Ajoutez du curcuma à la farine pour donner une teinte différente à la sauce.

Pour plus de goût, ajoutez de la muscade à la béchamel. Vous pouvez aussi compléter la sauce avec de la macédoine de légumes congelés.

Pour la recette classique, parfumez la sauce d'un soupçon de Sherry.



Carottes et pois à l'étuvée

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

- 250 ml (1 tasse) de carottes en rondelles de 3 mm d'épaisseur
- 250 ml (1 tasse) de pois congelés
- 15 ml (1 c. à table) de margarine non-hydrogénée
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre blanc
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 15 ml (1 c. à table) de persil haché

Préparation:

Faire cuire les carottes à la marguerite jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais encore croquantes.

Faire cuire les pois à la marguerite.

Refroidir les légumes dans un bol d'eau glacée. Égoutter.

Dans une poêle, faire fondre la margarine.

Faire sauter les légumes dans la margarine.

Saler, poivrer et arroser de miel.

Saupoudrer de persil et servir.

Valeurs nutritives:

74 calories, 2,4 g protéines, 3,1 g lipides, 0,4 g lipides saturés, 9,9 g glucides, 5 g sucres, 2,4 g fibres, 223 mg sodium

Commentaires du chef:

Au moment de faire sauter les légumes dans la margarine, vous pouvez ajouter des oignons finement hachés ou de l'ail écrasé.



Riz pilaf au curcuma

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

- 30 ml (2 c. à table) de margarine non-hydrogénée
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignons jaunes ciselés
- 85 ml (1/3 tasse) de riz brun à grain long
- 170 ml (2/3 tasse) de bouillon de poulet
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 1 pincée de thym séché

Préparation:

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une casserole allant au four, faire fondre la margarine.

Ajouter les oignons et faire revenir pendant 1 minute.

Ajouter le riz et bien remuer.

Ajouter le bouillon de poulet et remuer.

Ajouter le curcuma, le sel, le poivre et le thym.

Porter à ébullition.

Enfournez et faire cuire, à couvert, pendant 20 minutes.

Servir.

Valeurs nutritives:

130 calories, 2,5 g protéines, 6,6 g lipides, 0,9 g lipides saturés, 15,8 g glucides, 1,1 g sucres, 1 g fibres, 152 mg sodium

Commentaires du chef:

Remplacez les oignons jaunes par des oignons verts.

On peut remplacer le riz brun par du riz blanc. La cuisson sera un peu moins longue.



Gâteau renversé à l'ananas

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

- 20 ml (4 c. à thé) de margarine non-hydrogénée
- 60 ml (4 c. à table) de cassonade
- 4 ananas en tranches en conserve
- 2 cerises au marasquin rouges
- 2 cerises au marasquin vertes
- 20 ml (4 c. à thé) de sucre
- 1 œuf
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 160 ml (2/3 tasse) de farine
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 30 ml (2 c. à table) de lait 1 %

Préparation:

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans une petite casserole, faire fondre la margarine.

Transvider la margarine fondue dans un moule de 8 pouces x 8 pouces.

Répartir la cassonade dans le moule.

Déposer les tranches d'ananas dans le fond du moule.

Déposer une cerise dans chaque centre d'ananas.

Dans un bol, crémer le sucre et l'œuf.

Ajouter la vanille et brasser.

Mélanger la farine et la poudre à pâte.

Incorporer les ingrédients secs au mélange d'œuf en alternant avec le lait.

Verser la pâte dans le moule.

Faire cuire au four pendant 55 minutes.

Valeurs nutritives:

152 calories, 3 g protéines, 3,6 g lipides, 0,6 g lipides saturés, 27,4 g glucides, 14,6 g sucres, 1,3 g fibres, 75 mg sodium

Commentaires du chef:

On peut réaliser la recette en portions individuelles.

©Office municipal d'habitation de Montréal, 2009 | Confidentialité

URL source: <http://www.residencesenharmonie.qc.ca/content/menu%20octobre%202012>