

Menu de janvier 2012



Crème de citrouille aux épices et aux raisins de corinthe

Portions : 4

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
- 60 ml (1/4 tasse) de carottes en dés
- 60 ml (1/4 tasse) de céleri en dés
- 100 ml (1/3 tasse) d'oignons jaunes en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de pommes de terre en dés
- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille en conserve
- 600 ml (2 1/3 tasse) de bouillon de poulet réduit en sel
- 30 ml (2 c. à table) de raisins de corinthe
- Eau chaude
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de cannelle moulue
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de gingembre moulu
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de muscade
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de lin moulues (facultatif)
- 90 ml (6 c. à table) de crème 10 %
- 15 ml (1 c. à table) de persil frais haché
-

Préparation:

Dans une casserole, faire chauffer l'huile.

Ajouter les carottes, le céleri et les oignons et faire cuire pendant 1 minute.

Ajouter les pommes de terre, la purée de citrouille et le bouillon de poulet. Cuire à couvert pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Faire gonfler les raisins dans un peu d'eau chaude pendant quelques minutes. Réserver.

Passer le mélange de légumes au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Transvider le mélange dans une casserole et chauffer à feu doux.

Ajouter les épices et les graines de lin.

Incorporer la crème et les raisins gonflés.

Servir et saupoudrer de persil haché.

Valeurs nutritives:

114 calories, 4,5 g protéines, 4 g lipides, 1,7 g lipides saturés, 16,7 g glucides, 7 g sucres, 3,2 g fibres, 378 mg sodium

Commentaires du chef:

Assurez-vous d'utiliser de la purée de citrouille nature. Vous pouvez aussi utiliser de la citrouille fraîche ou bien de la citrouille congelée pour diminuer les coûts.

Pour écourter le temps de cuisson, émincez les légumes plutôt que de les tailler en dés.

Faites tremper les raisins de Corinthe dans un peu de bouillon chaud pour donner plus de goût.



Chili con carne

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'oignons hachés
- 250 ml (1 tasse) de poivrons verts en dés
- 250 ml (1 tasse) de carottes en dés
- 2 branches de céleri en dés
- 250 ml (1 tasse) de courgettes en dés
- 1 gousse d'ail haché
- 250 g (1/2 livre) de bœuf haché maigre
- 250 ml (1 tasse) de tomates en dés en conserve
- 30 ml (2 c. à table) de concentré de tomates
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre en grains
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de bœuf
- 15 ml (1 c. à table) de jus de lime
- 30 ml (2 c. à table) de flocons d'avoine
- 540 ml (19 oz) de haricots rouges en conserve
- 2 ml (1/2 c. à thé) de coriandre fraîche hachée
- 40 ml (4 c. à thé) de crème sûre faible en gras ou yogourt nature

Préparation:

Dans une grande casserole, faire revenir doucement les légumes dans l'huile pendant 10 minutes sans les colorer.

Ajouter le bœuf haché et cuire pendant 10 minutes.

Ajouter les tomates, le concentré de tomates et les épices et mélanger.

Ajouter le bouillon de bœuf et cuire pendant 30 minutes à couvert.

Ajouter le jus de lime et les flocons d'avoine.

Égoutter et rincer les haricots rouges et les ajouter au mélange. Cuire pendant 10 minutes.

Servir et décorer de coriandre et de crème sûre (10 ml par portion).

Valeurs nutritives:

396 calories, 23,6 g protéines, 14,9 g lipides, 4,7 g lipides saturés, 41 g glucides, 11,4 g sucres, 4,6 g fibres, 725 mg sodium

Commentaires du chef:

Pour un chili «sin» carne, remplacez la viande par du tofu haché et des lentilles cuites.

Pour ajouter de la couleur, vous pouvez ajouter du maïs en grains.



Riz basmati

Portions : 4

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

- 200 ml (3/4 tasse) de riz basmati
- 1 ml (1/4 c. à thé) de curcuma
- 400 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet faible en sel
- 5 tiges de ciboulette ciselée

Préparation:

Mettre le riz, le curcuma et le bouillon de poulet dans une casserole. Porter à ébullition.

Au point d'ébullition, couvrir et baisser le feu.

Mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Incorporer la ciboulette et servir.

Valeurs nutritives:

150 calories, 4,2 g protéines, 0,3 g lipides, 0,1 g lipides saturés, 31,7 g glucides, 0,3 g sucres, 0,4 g fibres,
236 mg sodium

Commentaires du chef:

On peut aussi se servir d'un cuiseur à riz.



Renversé de bleuets et de canneberges

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

- Huile en aérosol
- 125 ml (1/2 tasse) de bleuets congelés
- 125 ml (1/2 tasse) de canneberges congelées
- 5 ml (1 c. à thé) de zestes de citron
- 30 ml (2 c. à table) de cassonade
- 60 ml (4 c. à table) de margarine
- 45 ml (3 c. à table) de sucre
- 1 oeuf
- 1 ml (1/4 c. à thé) d'essence de vanille
- 100 ml (1/3 tasse) de farine tout usage
- 45 ml (3 c. à table) de farine de blé entier
- 7 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 2 ml (1/2 c. à thé) de graines de lin moulues (facultatif)
- 60 ml (4 c à table) de lait 2 %

Préparation:

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

Vaporiser d'huile l'intérieur de 4 ramequins.

Mélanger les bleuets, les canneberges et les zestes de citron. Répartir les fruits dans les 4 ramequins.

Saupoudrer la cassonade sur les fruits.

Dans un bol, battre la margarine avec le sucre.

Ajouter l'œuf et l'essence de vanille et battre jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Dans un autre bol, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, la poudre à pâte, le sel et les graines de lin moulues.

Incorporer en 3 fois le mélange d'œuf dans le mélange d'ingrédients secs en alternant avec le lait. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Verser le mélange dans les ramequins.

Cuire au four pendant 30 minutes.

Démouler lorsque le renversé est encore chaud.

Valeurs nutritives:

271 calories, 4,5 g protéines, 13,6 g lipides, 2,1 g lipides saturés, 33,9 g glucides, 17,2 g sucres, 2,5 g fibres, 327 mg sodium

Commentaires du chef:

Même s'il s'agit d'un "renversé", ce dessert peut être servi directement dans les ramequins.